

## Accro au sucre ? Comment réagir

Dossier réalisé par Thierry Souccar Le journal santé

### Les solutions contre les fringales

Gâteaux, glaces, chocolat... Quelques-uns des aliments que la moitié des Françaises fuient pour éviter de grossir. Et ceux auxquels elles finissent par succomber en période de stress, avant les règles ou à l'arrêt du tabac. Au centre de ce phénomène : un messenger chimique du cerveau, la sérotonine.

### Un régime pour diminuer la consommation de sucre

Comme les aliments riches en tryptophane et en 5-hydroxytryptophane, **précurseurs de la sérotonine**, sont **souvent associés à des graisses**, les femmes ont tendance à les écarter spontanément de leur régime. Elles ont aussi tendance à diminuer les calories qu'elles ingèrent. **Ca n'est pas une solution.**

L'alimentation apporte normalement entre 1 g et 2 g de tryptophane par jour. Mais les Françaises ont du mal à se procurer ces quantités. En 1997, elles ne consommaient quotidiennement que 1 733 calories (kcal), dont 283 kcal de protéines, ce qui correspond à un apport moyen de tryptophane de l'ordre de 900 mg/j au maximum. Ce chiffre reste supérieur aux besoins définis par l'Organisation mondiale de la santé, mais tous les régimes (suivis par une Française sur deux) **provoquent une chute du tryptophane plasmatique, donc de la sérotonine, (1) ce qui peut entraîner une détérioration de l'humeur, de la mémoire, et des épisodes de fringale incontrôlables. Une étude récente vient de conclure qu'entre 30 et 54 ans, les femmes qui suivent des régimes amaigrissants de manière chronique, ont un risque élevé de gagner plus de 10 kg au cours des 6 à 15 années qui suivent. (2)**

**Il est plus sage de remplacer les sucres rapides par des aliments à index glycémique faible, comme le riz complet, le macaroni, les haricots, les lentilles, les fruits. Et d'inclure dans son alimentation les aliments naturellement riches en précurseurs de la sérotonine : œufs, laitages, viandes - dont dinde - poisson, soja, tomate, aubergine, avocat, pain de blé complet, banane, datte, noix, prune.**

**Par ailleurs, les acides gras de la famille Oméga 3 facilitent l'action de la sérotonine au niveau cellulaire. On les trouve dans les huiles de colza, soja ou noix et les poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon**

Dernière mise à jour : 19/09/2005

### Comment diminuer le goût pour le sucré ?

Pour pallier les déficits en sérotonine et stabiliser la prise alimentaire, il existe globalement deux approches.

La meilleure ligne de conduite consiste à privilégier les aliments et les compléments qui favorisent la synthèse de sérotonine. Il s'agit d'abord des glucides complexes à index glycémique faible, des aliments riches en précurseurs de la sérotonine et des aliments qui favorisent l'utilisation de la sérotonine par les cellules nerveuses. Il existe aussi des compléments alimentaires à base de 5-hydroxytryptophane (5-HTP).