

LA MALBOUFFE AFFECTE NOTRE CERVEAU



La malbouffe est une expression qui est apparue avec la société de consommation. Elle désigne une nourriture considérée comme mauvaise, tant d'un point de vue diététique que sanitaire. Le plus souvent, ces aliments sont riches en graisses, en sucres et/ou en sel, tandis qu'ils présentent une faible valeur nutritive. Le terme peut aussi englober des préparations alimentaires toujours plus riches en additifs (exhausteurs de goûts, stabilisants, arômes alimentaires, etc.) et pauvres en éléments de base.

La restauration rapide est globalement accusée de générer cette malbouffe. Ainsi, les hamburgers, les pizzas, les frites et les sodas qui les accompagnent figurent parmi les aliments les plus représentatifs de cette "junk food".



Le sucre est la deuxième cause de mortalité dans les pays développés, juste après le tabac. On le trouve partout. Lorsque vous consultez une étiquette d'un produit préparé, le sucre peut s'écrire de 56 façons différentes : maltodextrine, lactose, dextrose, sirop de glucose, fructose, sirop d'agave, de maïs, de riz, galactose, sucre inverti...

Notre taux de sucre dans le sang est régulé par l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas, lequel peut se fatiguer lorsqu'il y a trop de sucre à traiter.

En 1964, les lobbys sucriers américains ont fait truquer une étude majeure d'Harvard, pour que les problèmes cardiovasculaires soient associés à la consommation de gras et non de sucre.

Des conséquence sur le cerveau

La malbouffe a des conséquence sur notre taille mais aussi sur notre cerveau. De nombreuses études scientifiques ont montré que c'est d'abord notre "système de récompense" qui s'active. Notre cerveau libère rapidement de la [dopamine](#) à forte dose. C'est ce neurotransmetteur qui nous procure ce sentiment de bien-être que nous connaissons bien. C'est "l'instant plaisir". L'ennui, c'est que notre cerveau, se sentant submergé, peut avoir tendance à créer de nouveaux récepteurs à dopamine.

Conséquence : pour atteindre un même niveau de plaisir, nous aurons besoin de manger toujours plus de "fast food", une véritable drogue.

Ensuite, sous l'action du sucre, c'est notre hippocampe qui s'enflamme. Or, l'hippocampe est le siège de la sensation de satiété. Lorsqu'il est attaqué, il nous envoie régulièrement des signaux de faim.

Des [études](#) menées sur les animaux montrent que le sucre est même plus "récompensant" pour l'organisme que la cocaïne. Chez les humains le sucre ajouté est probablement la substance addictive la plus consommée dans le monde.

La malbouffe peut également freiner notre développement intellectuel. En effet, avaler cheeseburgers et brownies à

longueur de temps nuit à la plasticité du cerveau, indispensable à la création de nouveaux souvenirs et à l'apprentissage.

En outre, nous possédons un "deuxième cerveau", localisé dans le système digestif, entre l'œsophage et le rectum. C'est un réseau de neurones qui va contrôler l'ensemble des fonctions digestives, comme le transit intestinal ou la vidange gastrique. On sait que chez les patients obèses, la vidange gastrique est accélérée. On suppose que si l'estomac se vide plus rapidement et plus fréquemment, on éprouve plus souvent la sensation de faim. Des expériences ont été réalisées à l'INSERM 913 par Raphael Moriez, sur des souris, à qui ont été donné un régime gras et sucré. On s'est aperçu que l'obésité reprogrammait ce deuxième cerveau, notamment la vidange gastrique. Chez les souris témoins, qui n'ont pas suivi ce régime gras et sucré, il y avait une perte normale des neurones et un ralentissement de la vidange gastrique.

Enfin, la malbouffe, quoi qu'on en dise, nous rend finalement tristes à moyen ou long terme en réduisant le taux de fabrication de nouveaux neurones par l'hippocampe. Des recherches ont en effet établi un lien entre un nombre réduit de jeunes neurones et des maladies neurologiques telles que la dépression. Parce que manger gras et sucré nous remonte momentanément le moral, nous avons tendance à manger de plus en plus gras et de plus en plus sucré. Un comportement qui, en fait, nous rend encore plus tristes. C'est le cercle vicieux !

Le cerveau des enfants attaqué

Le cortex préfrontal joue un rôle majeur dans le contrôle de nos impulsions. Et celui-ci n'arrive à maturité qu'aux alentours de l'âge de 20 ans. Or, des expériences menées sur des rats montrent que la consommation de sucre à outrance peut altérer le développement du cortex préfrontal. Des adultes ayant bu des sodas en quantité dans leur enfance et leur adolescence pourraient ainsi présenter des difficultés à suivre les règles.

Le fonctionnement

Une [étude](#) produite en septembre 2019 par des chercheurs de l'université de Yale (États-Unis) nous apprend qu'un régime riche en graisses et en glucides provoque une inflammation de l'hypothalamus en seulement trois jours.

Rappelons que l'hypothalamus contrôle quelques fonctions vitales telles que la soif et la faim. Le plus surprenant reste donc que cette région de notre cerveau réagisse aussi rapidement à la malbouffe. Un processus que les chercheurs tentent d'expliquer.

L'étude montre que des modifications de structure se produisaient parmi les cellules microgliales des animaux testés. Ces cellules constituent la première ligne de défense du système nerveux central qui régule l'inflammation. L'activation de la microglie semble due à des modifications du côté des mitochondries, des organites qui aident notre corps à tirer de l'énergie de la nourriture que nous consommons.

Les mitochondries étaient considérablement plus petites chez les animaux soumis à un régime riche en graisses. Un changement de taille dû à une protéine (UCP2) et affectant le fonctionnement de l'hypothalamus. De sorte que les animaux étaient tentés de manger toujours plus. Mais une fois le mécanisme bloqué par le retrait de la protéine, les mêmes animaux parvenaient à manger moins.

Inverser le processus

Sur les 200 dernières années, les [apports de sucres](#) ajoutés ont augmenté de 4 à 120 lb/an. L'[ANSES](#) estime que 20 à 30% des français ont un apport en sucre supérieur à 100 g/j. L'OMS recommande maintenant de diminuer par deux la consommation de sucre pour atteindre 50 grammes maximum par jour. Les pays les plus avancés dans la lutte contre l'obésité et le diabète, tels que l'Angleterre, l'Australie et les États-Unis, fixent, eux, comme objectif de diviser la consommation de sucre par trois pour la faire passer à 35 grammes par jour. D'une manière générale nous consommons 4 fois trop de sucre par an et par habitant.

La bonne nouvelle est que la tendance peut être inversée. Bien sur, nous pouvons réduire la quantité de nourriture et privilégier la qualité. On peut aussi manger davantage de fruits et de légumes, riches en antioxydants. Nous combattons ainsi les inflammations initiées par la malbouffe. Les poissons gras et les avocats, quant à eux, dopent le taux de fabrication de nouveaux neurones. Et l'exercice physique a un effet positif sur la neuroplasticité du cerveau.

Voici un sevrage proposé par Dr Thierry Schmitz :

1. Évitez de manger sucré le matin : adieu confiture, jus d'orange, même frais pressé, sirop de Liège, mais aussi croissants et autres viennoiseries. Le matin, on mange des protéines (fromage blanc, fromage, œufs, jambon..), un peu de pain gris, du bon beurre (pas de la margarine).
2. Buvez de l'eau pendant la journée et à l'occasion, des tisanes à la cannelle. Elles sont réputées pour réguler la glycémie.
3. Consommez des glucides complexes (pain, pâtes, riz..) à chaque repas. Si vous mourrez d'envie de sucre, c'est parce que votre corps en réclame. Donnez-lui des glucides à libération lente pour qu'il puisse avoir du glucose régulièrement et sainement.
4. Mangez à 16h une collation sucrée comme un fruit et quelques noix, un yaourt nature dans lequel vous ajouterez une cuillère à café de miel par exemple, 3 dattes ou figues séchées.
5. Limitez vos apports en fruits à 2, maximum 3 portions par jour.
6. Fuyez TOUS les édulcorants, naturels ou chimiques. Ils induisent votre corps en erreur et vous serez encore plus attiré par le sucre par la suite.

Enfin, sachez que le chrome, oligo-élément, est un [atout efficace](#) dans le sevrage du sucre. Il limite vos envies, voire les compulsions de cette douceur trompeuse. Il améliore le fonctionnement de l'insuline, permettant ainsi une meilleure utilisation du glucose. Si le chrome naturellement présent dans les aliments (bière, foie, noix, germes de blé,..) ne présente aucun danger pour la santé, il ne faut toutefois pas dépasser la dose recommandée.