

Sommaire

Des définitions pour comprendre
Sucre et trouble du comportement alimentaire
Politiques publiques et actions de prévention
Sélection de conseils en nutrition
Des outils : site Internet, base de données, vidéo, lecture

Des définitions pour comprendre

La dépendance au sucre, mythe ou réalité?

Article | Catherine Crépeau, Agence Science Presse (Canada), 9 avril 2019

La consommation de sucre libre crée une habitude et incite à augmenter les doses quotidiennes pour continuer d'en apprécier le goût. Il y a débat quant à la définition du mot « dépendance ».

[Lire l'article](#)

Peut-on parler d'addiction au sucre ?

Article | Serge H. Ahmed, MAAD digital, 23 avril 2019

[Lire l'article](#)

Addiction au sucre

Article | D. Chapelot, Médecine des Maladies Métaboliques, vol. 12, 2018, pp. 423-431

Cette revue examine les définitions cliniques, les mécanismes neurobiologiques, et les résultats expérimentaux. Cependant, il est prématuré de la considérer comme une entité de psychiatrie clinique similaire aux autres addictions aux substances psychoactives.

[Lire le résumé](#)

Sucre et trouble du comportement alimentaire

TCA : une addiction ?

Vidéo | Plus belle la nuit, 21 septembre 2023, 10'13

Destinée au grand public, cette vidéo aborde les mécanismes des troubles du comportement alimentaire, leur nature addictive, les risques impliqués ainsi que les possibilités de prise en charge.

[Regarder la vidéo](#)

L'emotional eating, ça vous parle ?

Vidéo | CHU de Montpellier, 20 septembre 2023, 3'34

Un format court pour comprendre le concept d'alimentation émotionnelle : la consommation alimentaire est une réponse à un ressenti émotionnel plutôt qu'à celui de la faim ou de la satiété.

[Regarder la vidéo](#)

L'origine de l'addiction passe-t-elle par le ventre ?

Vidéo | AFPBN, 3 mai 2023, 1h11

La section addictions de l'AFPBN aborde notamment « Sens viscéral du sucre, le vrai 6ème sens ? », avec Serge Ahmed, directeur de recherche au CNRS.

[Regarder la vidéo](#)

Sélection de conseils en nutrition

Addiction au sucre : neuromarketing et santé publique, le rôle du pharmacien d'officine dans le conseil nutritionnel

Mémoire / Clara Candy, Sciences pharmaceutiques, 2017, 114 p., dumas-01565259

Au sommaire notamment : I. 4) Rétrospectives des modes de consommation ; I. 5) Conséquences du sucre ; IV. 1) L'équilibre alimentaire ; IV. 5) Vers une consommation réfléchie.

[Télécharger le document](#)

Comment arrêter le sucre ?

Article / Doctissimo, 11 août 2023

Cet article compile des conseils données par Charlotte Debeugny, diététicienne.

A lire notamment : Définition du sucre ; Poids et santé ; Les alternatives au sucre ; Astuces pour arrêter progressivement de consommer du sucre...

[Lire l'article](#)

On vous dit tout sur le Nutri Score

Vidéo / INSERM, 30 minutes santé, n° 8, 26 septembre 2023, 39'

A voir : le lien entre alimentation, diabète, hypertension par la consommation et l'excès de sucre rapide (24'33) ; alimentation et cancer (28').

[Regarder la vidéo](#)

Vrai ou faux ? Semaine de la nutrition

Vidéo / CHU Clermont-Ferrand, 25 septembre 2023, 3'

Sous forme de quiz, Alexandre Morvan, cadre de santé en nutrition et diététique au CHU Clermont-Ferrand répond aux questions et donne des conseils pour adapter son alimentation.

[Regarder la vidéo](#)

Politiques publiques et actions de prévention

« Juin sans sucres ajoutés » : challenge personnel, expérience collective

Campagne / Fédération SOS hépatites & maladies du foie

Cette opération, annuelle, est à la fois un défi individuel pour chaque participant et une expérimentation collective sur la consommation de sucres ajoutés. Ces derniers sont largement impliqués dans la survenue de l'obésité, du diabète et des maladies cardio-vasculaires, mais aussi de la NASH, maladie chronique du foie en forte progression en France et dans le monde.

[Consulter le site](#)

Sucre ou tabac : sur l'efficacité des images choc dans la prévention

Article / Santé Log, 31 janvier 2024

Des chercheurs de l'Université de Göttingen examinent l'efficacité des images choc pour dissuader la consommation excessive de sucre.

[Lire l'article](#)

[Lire l'étude](#) (en anglais): C. Mehlhose, A. Risius, Effects of immediate and distant health consequences: different types of health warning messages on sweets affect the purchase probability, BMC Public Health 23, 2023, doi.org/10.1186/s12889-023-16760-y

Alcool et boissons sucrées : l'OMS recommande d'augmenter les taxes

Article / GREA, 8 décembre 2023

Les nouvelles données de l'Organisation mondiale de la Santé montrent que le recours à la taxation de produits nocifs pour la santé (tabac, alcool et boissons sucrées) est une mesure trop peu utilisée et invite les gouvernements à en faire un plus large usage.

[Lire l'article](#)

[Lire le communiqué](#) (en anglais)

Des outils : site Internet, base de données, vidéo, lecture

Manger, bouger

Pour les professionnels et le grand public, des conseils, formations, guides et documents à télécharger : activité physique, alimentation...

[Consulter le site](#)

[Accéder aux ressources pour les professionnels](#)

Bib Bop

CRES PACA

Base de données spécialisée en éducation et promotion de la santé. Bib-Bop est partagé et alimenté par les centres de ressources en éducation et promotion de la santé de plusieurs régions. Il contient : données probantes ; revues ; brochures ; sites Internet ; outils pédagogiques...

[Consulter le site](#)

Comité Départemental d'Éducation pour la Santé (CoDES)

Le CoDES de votre territoire est composé de professionnels qualifiés. Il accompagne les politiques de Santé Publique.

Un centre de ressources de proximité en Éducation et Promotion de la Santé ainsi qu'en Éducation Thérapeutique du Patient met à disposition des professionnels : documentation, ouvrages, expositions, outils pédagogiques, formations, animations...

[Consulter le site Internet du CoDES de mon département](#)

Je suis accro au sucre, que faire ?

Vidéo / Allo docteur, Le Magazine de la Santé, 16 octobre 2021, 3'24

Des conseils pour réduire sa consommation de sucre grâce à une diététicienne qui va aider à le limiter et à le remplacer.

[Regarder la vidéo](#)

@Sucrezvosfraises : montrer le sucre et le sel contenus dans les aliments

Instagram / Consulté le 7 mars 2024

Le compte Instagram @Sucrezvosfraises dévoile en photos la quantité de sucre ou de sel présente dans nos aliments du quotidien. Le compte poste quotidiennement ses petits morceaux de sucre accompagnés d'une légende photo. C'est un excellent outil pour débiter un échange sur les produits transformés, les produits fait maisons et les produits naturels.

[Consulter le compte](#)

« Junk Food » : la BD qui dénonce l'addiction à la malbouffe

Article / Education santé (Belgique), juin 2023

Dans cette BD-enquête, didactique et militante, les auteurs vont à la rencontre des victimes de cette « addiction », des hommes et des femmes dévorés par leur relation à l'alimentation.

[Lire l'article](#)