

## **Stress, alcool et sucre, même combat !**

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

**Dans leurs vies stressantes**, les entrepreneurs et managers font souvent face à deux « faux amis » : l'alcool et le sucre. Attention, je ne parle pas ici d'alcoolisme ni de diabète de type 2, mais bien de mauvaises habitudes qui nous pourrissent la vie, et à long terme la santé.

### **Le sucre a des propriétés inflammatoires, et l'alcool est un « super sucre »**

Commençons par **le sucre**. Je vise ici particulièrement le sucre raffiné, présent dans les biscuits, confiseries, chocolats, boissons sucrées, glaces et pâtisseries, mais aussi dans les chips et snacks industriels. Comme toute forme de glucose, le sucre raffiné provoque des « ups and downs » d'énergie, ainsi que des fringales (lire *Glucose Révolution* de Jessie Inchauspé). Il fait grossir, car il procure au corps beaucoup plus d'énergie qu'il n'en a besoin, que celui-ci stocke alors sous forme de graisse. Il provoque une fermentation intestinale qui cause des ballonnements et douleurs. Mais il a aussi un effet inflammatoire, et accentue donc les douleurs au ventre, dos ou muscles. Pire, à long terme, il dérègle complètement le microbiote intestinal, perturbant notre digestion et contribuant à la prolifération des intolérances et allergies (lire *De l'intestin au cerveau* du Dr Perlemuter).

Parlons maintenant de son cousin, **l'alcool**. Le petit apéro qui nous aide à nous relaxer après une journée stressante, devient vite une mauvaise habitude dont on a du mal à se débarrasser – autrement dit une addiction. Si on se sent un peu moins frais, c'est parce que l'alcool fragmente le sommeil et provoque un état de légère dépression le lendemain. On a tous l'un ou l'autre collègue qui serait moins irritable s'il n'avait pas consommé d'alcool la veille. L'alcool affaiblit l'organisme, et accentue toutes nos faiblesses, douleurs ou maladies. Enfin, il s'agit d'un « super sucre », et tous les effets négatifs décrits plus haut s'appliquent encore plus à lui. Pour plus d'informations, lire *Alcool : ce qu'on ne vous a jamais dit* du Dr Orban et Vincent Liévin.

### **Combiner alcool, sucre et stress est toxique**

**Combinés**, l'alcool et le sucre forment un cocktail tout à fait délétère pour le corps et l'esprit (encore plus si on leur additionne le stress de nos vies professionnelles !) Si vous avez des soucis de santé, fatigues ou douleurs chroniques difficiles à résoudre, essayez de limiter drastiquement votre consommation de sucre et/ou d'alcool, et vous serez surpris des effets positifs.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, il peut être intéressant de **commencer par le sucre**. Par exemple opter pour des collations saines, mais présentant tout de même un certain plaisir gustatif. Remplacer le biscuit du goûter par un yaourt (grec) accompagné d'amandes effilées ou graines de courges pour donner de la texture, et/ou un fruit (qu'il vaut mieux consommer en-dehors des repas principaux pour éviter la fermentation). Les chips, on peut les remplacer par des bâtonnets de carotte ou de concombre, accompagnés de pistaches, houmous, etc. Quant aux boissons sucrées, elles peuvent céder leur place non pas aux jus de fruits (sans les fibres contenues dans le fruit entier, ils ne sont pas bénéfiques), mais au thé vert ou à la tisane. Les sucreries le soir devant la télé sont à proscrire absolument, car elles sont encore moins bien assimilées par l'organisme, et nuisent à notre sommeil.

**Après avoir drastiquement diminué** sa consommation de sucre raffiné, il est beaucoup plus facile de maîtriser sa consommation d'alcool. En effet, le sucre appelle le (super) sucre (qu'est l'alcool). Pour se libérer du joug de l'alcool, le plus simple est de se fixer des limites « socialement » acceptables : par exemple jamais le midi, maximum 2 (ou 3) soirs par semaine à raison de maximum 2 (ou 3) verres. Le reste du temps, remplacer l'alcool par les boissons saines citées plus haut, même si ça fait bizarre au début.

A mon sens, **il ne s'agit pas d'arrêter complètement** le sucre et l'alcool, mais simplement d'assainir son corps et son esprit, tout en pouvant se faire un petit plaisir une ou deux fois par semaine, que l'on tolèrera alors beaucoup mieux. Certains régimes recommandent de supprimer complètement tout glucose (et donc aussi les fruits, les pâtes, le pain, les féculents...) mais sauf en cas de maladie avérée, ceci me semble très monacal et difficilement tenable à long terme.

Mettre en place cette **nouvelle routine** prendra quelques semaines, et ce ne sera pas facile tous les jours, avec des victoires et des rechutes avant de trouver le bon équilibre. **Parmi les bénéfices** : énergie plus abondante et plus constante, meilleure gestion du stress, mental plus stable, diminution des douleurs, perte de poids, meilleur sommeil, et meilleure estime de soi. Ça vaut la peine d'essayer !