Presse écrite FRA

ouest france

Edition : **30 aout 2026 P.32**

Famille du média : **PQR/PQD (Quotidiens régionaux)**

Périodicité : **Quotidienne**

Audience : **2202903**

Journaliste : **Charlotte Hervot**

Nombre de mots : **488**

Ed. locales : **Mayenne; Ille-et-Vilaine; Vendée; Finistère; Loire-Atlantique; Sarthe; Calvados Manche Orne...**

« La pulsion s'accompagne d'une sensation d'urgence. On a l'impression qu'il faut manger cet aliment tout de suite, souvent avec de la culpabilité à la clé. » | ILLUSTRATION : CHARLES DUTERTRE

Pulsions sucrées : comprendre ces envies irrépressibles

Psycho. Envie de chocolat, besoin de terminer les repas sur une note sucrée... Ces pulsions sont souvent des signaux à décrypter.

● Recueilli par Charlotte Hervot

Entretien

Eva Vacheau est biologiste et nutritionniste (1).

Comment distinguer une simple envie gourmande d'une véritable pulsion sucrée ?
Il faut distinguer la faim, l'envie et la pulsion. La faim est physique : on a le ventre creux et on accepterait à peu près n'importe quel aliment. L'envie est plus sensorielle : on a soudain très envie d'une gaufre aperçue dans une vitrine. La pulsion, elle, s'accompagne d'une sensation d'urgence. On a l'impression qu'il faut manger cet aliment tout de suite, souvent avec de la culpabilité à la clé.

Pourquoi est-ce réducteur d'y voir uniquement un manque de volonté ?
Parce que notre environnement joue énormément ! Nous vivons dans une époque stressante, où les produits sucrés sont disponibles partout. Beaucoup de personnes sont fatiguées, sous pression ou confrontées à une forte charge mentale. Dans ce contexte, le cerveau recherche naturellement des sources de réconfort rapides.

Pourquoi le sucre est-il si souvent associé au réconfort ?
Parce qu'il active les circuits cérébraux de la récompense et procure un soulagement immédiat. Mais il existe aussi une dimension affective. Depuis l'enfance, le sucre accompagne souvent les moments festifs ou les consolations. Nous apprenons donc très tôt à l'associer au plaisir et à la sécurité.

« Le sucre active les circuits cérébraux de la récompense et procure un soulagement immédiat. » EVA VACHEAU

Vous décrivez les pulsions sucrées comme des messages du corps qu'il faut traduire...
L'idée est de comprendre ce que ces pulsions cherchent à nous dire afin d'agir à la racine du problème. Elles peuvent avoir de multiples origines : alimentation peu rassasiante, stress, épuisement ou encore certaines variations hormonales.

Les femmes sont-elles particulièrement concernées ?
Les fluctuations hormonales ont effectivement un impact sur les envies de sucre. Cela peut être le cas avant les règles, pendant le post-partum, la périménopause ou la ménopause mais aussi dans certaines pathologies comme les troubles thyroïdiens ou le syndrome des ovaires polykystiques.

Comment apprendre à se faire du bien autrement ?
Il faut d'abord veiller à mieux nourrir son corps, avec des repas plus rassasiants et équilibrés. Mais il est aussi important de diversifier ses sources de réconfort. Une promenade, une activité créative, un moment avec un proche, la lecture ou le rire peuvent aussi procurer du bien-être. L'objectif n'est pas de supprimer tout plaisir sucré, mais d'élargir peu à peu la palette des choses qui nous font du bien.

(1) Son compte sur Instagram : @eva_nutrition_sante. Elle est l'autrice du livre « Pulsions sucrées : les comprendre pour enfin s'en libérer » (Le Courrier du livre, 264 pages, 19,90 €).

5143 - CISION 6622722700507

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.