



EXISTE-T-IL DES ADDICTIONS ALIMENTAIRES ?

**Résumé de l'intervention du Dr JM LECERF, médecin nutritionniste,
Chef du service nutrition et activités physiques de l'Institut Pasteur de Lille,
Conseiller scientifique des Thermes de Brides-les-Bains
Vendredi 23 juillet 2021**

On parle souvent d'addictions aux aliments, notamment au sucre parce qu'à certains moments, quand on commence à manger du chocolat ou un autre aliment (de préférence gras et sucré), on ne parvient pas à s'arrêter.

Mais est-ce réellement une addiction ? Démêlons le vrai du faux.

QU'EST-CE QU'UNE ADDICTION ?

On parle aussi de toxicomanie, avec une notion de dépendance.

Le mot addiction vient du droit romain. Jusqu'au moyen-âge, une personne était dite addicte à quelqu'un lorsqu'elle en était la créancière. Elle perdait sa liberté tant qu'elle n'avait remboursé ses dettes. Par analogie, un drogué est soumis à sa dépendance.

On parle des drogues type héroïne, marijuana, mais aussi morphine, codéine... le toxicomane perd toute liberté et possède des traits caractéristiques, communes à deux autres drogues :

- L'alcool, qui n'entraîne pas systématiquement une addiction (cela dépend du terrain génétique, des habitudes familiales...). Cette substance ne crée pas de dépendance chez tout le monde, cela dépend aussi des doses.
- Le tabac, qui crée également une accoutumance.

L'une des caractéristiques des vraies addictions est que l'on doit progressivement augmenter les doses pour conserver le même effet. Il existe aussi un syndrome de manque, marqué par différents symptômes : irritabilité, violence, delirium tremens (alcoolisme)...

QU'EN EST-IL DU SUCRE ? SUBSTANCE ADDICTIVE OU PAS ?

Tout d'abord, on n'a jamais vu personne augmenter les doses, par exemple de sucre dans le café, mais bien au contraire des gens qui diminuent progressivement les quantités, par choix ou nécessité. De même, il n'y a pas de symptômes de manque lorsque l'on n'arrête de mettre du sucre dans les mets.

En aparté : et l'attrait pour le gras ?

Le gras donne beaucoup de réconfort car c'est un nutriment très énergétique, il stimule fortement le système de récompense. Il faut faire attention aux quantités mais les aliments gras ne sont pas de mauvais aliments. C'est la taille des portions qui est primordiale.

Revenons au sucre : les scientifiques font des recherches et hésitent. Si l'on fait la synthèse des pour et des contres, il y a plus de questions que de réponses.

Certains scientifiques ont étudié des rats de laboratoire : ils les ont privés de nourriture pendant un certain temps (les sont donc en situation de manque d'énergie), puis les ont stressés (obscurité, pincement de la queue...). Ils les ont alors mis face à des solutions sucrées et d'autres drogues comme la cocaïne. Les rats sont allés préférentiellement vers le sucre. De là à en déduire que le sucre est plus addictif que la cocaïne, il n'y a qu'un pas, allégrement franchi par certains.

En réalité, comme il y a d'abord eu un manque de calories, les rats doivent manger pour retrouver leur équilibre biologique. Dans des conditions extrêmes, on peut donc créer une addiction chez les animaux mais ce n'est pas le sucre en tant que substance qui est addictif.

D'autres expériences ont été réalisées : on fait grossir les animaux et on voit qu'au fur et à mesure, ils ont besoin de manger de plus en plus. Ce que l'on peut en conclure, c'est quand on prend du poids, nos besoins augmentent, ce n'est pas lié spécifiquement au sucre et encore moins une addiction à la nourriture.

LE PLAISIR ALIMENTAIRE

C'est une nécessité biologique qui nous pousse à manger pour que nous soyons en bonne santé. Il est orienté vers les aliments nourrissants. Ce sont les sucres, les graisses, les protéines : cela doit être bon pour qu'on veuille les consommer.

Ce plaisir a une autre vertu : il nous éduque.

Par exemple, lors d'un repas normal, on garde un peu de place pour le dessert. Cela signifie que l'on a appris une séquence alimentaire dans notre histoire : entrée + plat + dessert pour satisfaire tous les besoins en nutriments de notre corps.

On prend une part de gâteau, puis, par plaisir, on en reprend une « petite » part. Mais finalement, cette seconde portion est moins satisfaisante. C'est normal, on n'en a plus besoin. Si on nous donne un autre aliment, cela relance le plaisir, mais progressivement, il s'éteint à nouveau.

Le sucre n'est pas capable, à lui seul, de créer une addiction.

Il n'existe donc pas d'addiction aux aliments mais qu'en est-il de l'addiction alimentaire (c'est-à-dire au comportement même de manger) ?

Les êtres humains utilisent l'alimentation pour obtenir un apaisement, un mieux-être, un réconfort. Rechercher cet effet est normal. Ce qui ne l'est pas, c'est de rechercher constamment cet effet. Il s'agit alors un trouble du comportement alimentaire. Le système de récompense fonctionne avec la chimie du cerveau, qui met en jeu la dopamine.

Les drogues passent également par ces circuits, mais ce n'est pas parce que ce sont les mêmes circuits que c'est identique. On pourrait les comparer à une 2 CV et une Ferrari : elles peuvent emprunter les mêmes routes et pourtant, ce ne sont pas les mêmes voitures.

On ne voit pas de personnes poussées au crime pour obtenir du sucre.

Bien sûr, certains ont du mal à s'en passer car ils ont pris l'habitude faire fonctionner le circuit de récompense avec. Tout le monde mange des gâteaux, chocolat... mais peu de gens ne parviennent pas à s'en passer...alors que tout le monde devient addict à l'héroïne ou autre s'il y touche.

ET LE CHOCOLAT DANS TOUT CELA ?

Y a-t-il des substances addictives dans le chocolat ? Il y a du magnésium, des graisses particulières, de l'anandamide... pour vérifier si ce sont bien ces composés qui sont sources de réconfort lorsque l'on consomme du chocolat, des chercheurs ont placé ces substances dans des capsules et les ont fait consommer à des volontaires. Il n'y a eu aucun effet.

Conclusion ? Eh bien le chocolat est bon, il est sucré, gras... voilà pourquoi on l'aime. Il n'y a pas d'effet addictif.

Pour ceux qui ne peuvent pas s'en passer, il s'agit probablement d'une addiction alimentaire (donc une problématique de comportement alimentaire), mais pas à l'aliment « chocolat ».

SUCRE ET OBESITE

Le sucre peut être consommé en petite quantité, il n'est pas responsable de tous les maux.

L'épidémie d'obésité en France n'a fait qu'augmenter alors que la consommation de sucre est stable depuis 30-40 ans : 35kg/an/habitant.

Attention toutefois aux boissons sucrées, qui sont des bombes de sucres. Elles ne doivent être consommées qu'occasionnellement.

Des études nombreuses montrent que les plus gros consommateurs de friandises, bonbons... sont les plus minces.

Pourquoi ? les personnes qui ne grossissent pas savent qu'elles peuvent manger davantage et ce sont souvent des personnes très actives.

En fait, l'attirance pour le sucré des personnes en excès de poids est moins importante que dans la population générale sauf lorsque les gens sont en restriction, au régime. Pourquoi ? Parce que le corps essaie de se protéger contre la famine, donc il accroît l'attrait pour les aliments caloriques.

Un point sur les édulcorants intenses :

Ce sont des composés qui ont un goût sucré très important sans les calories du sucre. Cela peut aider à passer d'une alimentation riche en sucre à une alimentation plus pauvre en sucre en gardant le goût sucré. Ce n'est pas dangereux. Mais est-ce utile ? On peut maigrir sans ou avec. Cela peut aider parfois. Cela n'amplifie pas le goût pour le sucre, au contraire. Si les gens prennent des édulcorants, ils mangent généralement mieux car ils sont plus attentifs à leur alimentation. Ce n'est pas nécessaire pour les personnes n'ayant pas de problème de poids.

Pour résumer :

Le sucre ne doit pas prendre une place trop importante mais il est normal qu'il fasse plaisir et ne créera pas d'addiction.

L'addiction comprend une dépendance et une accoutumance (augmentation des doses).

Dans le cas des aliments, on peut se déshabituer. Il n'y a pas dans les aliments de substance addictive. C'est l'utilisation des aliments qui peut être problème si on s'en sert toujours comme réconfort.

L'OBESITE N'EST PAS UNE MALADIE DE L'ADDICTION ALIMENTAIRE.

Mais des gens en surpoids ou non déclarent avoir des addictions alimentaires, ne pas savoir s'arrêter quand ils commencent à manger un plat, du chocolat, des biscuits...

Il existe donc une forme de dépendance qui à certains égards ressemble à une addiction, ce sont les compulsions. La personne commence à manger et ne parvient pas à s'arrêter.

Autre point commun : les personnes savent que c'est mauvais pour leur santé mais ils continuent malgré tout.

On peut distinguer deux situations problématiques :

- D'ordre psychologique :
 - L'hyperphagie boulimique. Les gens mangent de très grandes quantités, dans un temps assez court, souvent seuls, cachés, parfois la nuit et culpabilisent de façon majeure ensuite. C'est une maladie psychiatrique qui ressemble à une addiction. C'est une forme d'autodestruction, on n'est plus dans le plaisir, la récompense. On trouve ce trouble chez des personnes qui présentent un stress post-traumatique majeur (viols, incestes, agressions sexuelles ou conflits armés).
 - La boulimie : c'est un peu la même chose mais les personnes se font vomir ensuite (ou prennent des laxatifs, des diurétiques...) donc elles ne prennent pas de poids.

Un point sur le grignotage :

C'est une rupture des rythmes ; certains ont besoin de manger souvent. Ce qui est important, c'est de parvenir à savoir si c'est à l'origine d'une prise de poids ou non. Retrouver une bonne séquence alimentaire peut être une aide, réduire la disponibilité alimentaire également. Ce n'est pas un trouble du comportement alimentaire.

- 95% des personnes qui présentent un problème d'excès de poids présentent une restriction cognitive. Cette pathologie a été découverte par des Canadiens dans les années 1970.

S'occuper de son alimentation n'est pas un problème, bien au contraire. Mais pas n'importe comment. Or, on entend trop souvent des injonctions : il ne faut pas manger ceci ou cela, il faut manger telle ou chose, de telle façon, en telle quantité...on occulte alors totalement le plaisir. Il est même considéré comme étant mauvais.

Plusieurs troubles apparaissent alors :

- Comme on pense qu'il y a de bons et de mauvais aliments, on perd ses repères alimentaires.
- Comme les recommandations sont autoritaires et sans souplesse, il n'y a plus de prise en considération des sensations alimentaires.

Or, normalement, quand on en mange plus à un repas, la faim est moins importante au repas suivant ou le lendemain, on mange moins et on se régule ainsi.

- Comme on est frustré, de temps à autre, on craque et on culpabilise. Il en résulte une culpabilité, les gens perdent l'estime d'eux-mêmes et s'enfoncent dans la honte.

Une personne en surpoids ne manque pas de volonté, bien au contraire mais elle se heurte à sa physiologie.

Lever les interdictions supprime la culpabilité et aide à normaliser le comportement alimentaire. Et n'oublions pas également que l'évolution naturelle de l'excès de poids, c'est l'aggravation. Ne plus grossir, c'est déjà une victoire.

Dans le cas de la restriction cognitive, c'est l'excès de contrôle qui pose problème et développe ensuite un comportement évoquant une addiction alimentaire.

ALORS QUE FAIRE POUR S'EN SORTIR ?

1. Les aliments sont nos amis, pas nos ennemis.
2. Les aliments gras et sucrés sont des aliments comme les autres, mais il faut apprendre à les manger : modérer les quantités et les manger lentement, avec plaisir. Ce qui n'est plus interdit n'est plus convoité.
3. Améliorer ses repas, apprendre à cuisiner plus léger, manger des aliments simples...
4. Ecouter ses sensations alimentaires.
5. Repérer la faim, puis le rassasiement, pour éviter de se resservir. Ce n'est pas facile mais il existe des exercices pour les retrouver.
6. Travailler sur les émotions, car manger, c'est aussi calmer ses émotions. Apprendre progressivement à les accepter et à ressentir la différence entre la faim et l'envie de manger liée aux émotions.
7. Apprendre à s'aimer soi-même et ne pas penser que parce qu'on a des kilos en trop, on n'est pas intéressant.

L'idée, c'est de sortir des clichés qui nous envahissent (on est faible, on a une addiction au sucre...).

Alors apprenons simplement à manger mieux, à apprécier chaque aliment pour ce qu'il est et le plaisir qu'il nous apporte et moins sucré si besoin.