

Junk food : une étude américaine montre que la malbouffe est aussi addictive que la drogue et qu'arrêter d'en manger produit des symptômes de manque



Une étude menée par des chercheurs de l'université du Michigan tend à démontrer le caractère addictif de la malbouffe. Cette étude, menée sur 231 participants âgés de 19 à 68 ans, montre que la coupure sèche de la consommation de malbouffe entraîne les mêmes symptômes de manque que pour les fumeurs ou les consommateurs de drogues.

Avec Guy-André Pelouze

Atlantico : Comment expliquer ce résultat selon vous ?

Dr. Guy-André Pelouze : L'addiction à des aliments est un sujet discuté car très sensible. Personne ne veut vraiment reconnaître le phénomène parmi ceux qui en sont l'objet (c'est souvent baptisé gourmandise ou épisode de "je me fais plaisir"), ni parmi les producteurs de ces produits qui le font pourtant sur des bases neurobiologiques. L'addiction à des aliments entiers non transformés est peu fréquente mais elle existe. En revanche nous connaissons tous les phénomènes de boulimie incoercible avec "*craving*" (grand et urgent besoin) que présentent certaines personnes avec des produits alimentaires. Cela va de la tablette de chocolat au paquet de "gâteaux" apéritifs qui n'ont rien de la pâtisserie mais tout d'un assemblage de produits raffinés auxquels sont ajoutés des substances qui en laboratoire augmente la prise alimentaire jusqu'à la boulimie, sel, sucre, capsaïcine, gras trans industriel, et des produits de cuisson (molécules de Maillard). Erica Shulte est une très grande spécialiste de ces questions qui ont été [très bien décrits par Kent Berridge](#) et [Nicole Avena](#). En réalité le plaisir est essentiel à une prise alimentaire mais il nous est difficile a priori de le différencier de l'addiction dans notre monde alimentaire où abondent les produits les plus divers et les plus sophistiqués du point de vue de leur composition. Le [mérite de ce travail d'Erica Schulte](#) c'est d'avoir réalisé une expérience de sevrage des produits ultra transformés dans la vie réelle. Certains individus ressentent tristesse, irritabilité, fatigue et envie pressante de consommer à la coupure des aliments ultra transformés. Certains non.

Ces individus (Figure N°1) ont développé un cerveau sensible à ces produits ultra transformés voire chimiquement purs comme le sel, le sucre, le gras raffiné ou bien la caféine ou la capsaïcine ajoutés à une base d'amidon céréalier. C'est un processus neurobiologique complexe qui aboutit à diriger préférentiellement le système de récompense vers la consommation de ces produits. Ce recablage cérébral rend ces personnes particulièrement susceptibles lors d'un sevrage. A partir de ces données l'auteur a bâti une échelle psychométrique de sevrage des produits ultra-transformés à des fins expérimentales et cliniques.

Précédemment [elle avait démontré que les aliments](#) hautement transformés (avec adjonction de lipides et / ou de glucides raffinés) étaient les plus associés aux indicateurs comportementaux d'une consommation source de dépendance. Grâce à un modèle mathématique, dans ce même papier Schulte et son équipe démontre que c'est la charge glycémique (quantité de glucides x index glycémique) qui est le déterminant important associé à un comportement alimentaire problématique. On retrouve que la charge glycémique est particulièrement importante pour les personnes signalant des symptômes de comportement addictif. Le sexe et l'IMC n'étaient pas significativement associés à l'évaluation des aliments selon la charge glycémique. Que la charge glycémique soit le facteur majeur de risque addictif avec les pizzas, barres "énergétiques", gâteaux et autres est important en terme de prévention.

Derrière la malbouffe dans son ensemble, est-ce qu'un produit dans la conception de cette dernière (comme le sucre) serait à pointer du doigt ?

Ces produits sont des cocktails de molécules potentiellement accrocheuses qui ensuite au fur et à mesure de la consommation vont rediriger le système de la récompense. Personne ne sait identifier un toxicomane potentiel avec certitude quel que soit le domaine. Il n'existe pas de "personnalité addictive", il existe cependant des facteurs de risque évidents: la génétique, les réseaux de soutien social médiocres, le sentiment de n'avoir rien à perdre et le stress. Mais le nouvel environnement alimentaire est devenu un facteur majeur en exposant des individus très jeunes à ce type de consommation. Alors bien évidemment il est assez facile de se rendre compte que l'omniprésence de sucre ajouté dans notre alimentation n'est pas là pour atténuer ces phénomènes. Le sucre pur ajouté (ou résultant de la digestion des amidons et autres hydrates de carbone dont notre alimentation est très pourvoyeuse) est un disrupteur métabolique par l'intense sécrétion d'insuline mais il agit aussi sur le cerveau et dérègle notre système de récompense, un système extrêmement puissant puisque développé pour la survie. D'une manière générale notre cerveau est très sensible aux nutriments raffinés jusqu'à être des produits chimiques purs. Le plus abondant est le sucre ou les sucres simples ajoutés mais il y a aussi les produits dérivés du gras (diglycérides, huile végétale raffinée très riche en oméga 6, acides gras trans industriels) ou bien des produits parfois non mentionnés en particulier les "exhausteurs de goût". Comme nous sommes équipés de récepteurs très sophistiqués depuis la langue et tout le long du système digestif, ces produits purs et très affriolants affolent ces récepteurs. Ce qui est intéressant c'est que chacun peut faire une expérience. Essayez, par exemple, de remplacer le chocolat que vous consommez par des tablettes de cacao pur. Les réactions observées vous permettront de conclure quant à votre dépendance au sucre ou au cacao. Dans mon expérience 9/10 des personnes qui font le test ne supportent pas la substitution. Pourtant 9/10 affirment que c'est le cacao qui leur fait du bien...

N'est-ce pas révélateur de l'omniprésence du sucre dans notre alimentation ? Quelles peuvent être les conséquences à cette surconsommation de junkfood sur la santé ?

Cette question sort du cadre du commentaire de cet article mais elle est essentielle. Les conséquences sont multiples mais au centre se trouve la dérégulation de la prise alimentaire. Ultra denses en calorie ces produits sont générateurs de prise de poids lorsqu'ils sont associés à la sédentarité, c'est à dire à la station assise, nouvelle norme de l'humanité. L'obésité est une voie finale commune à nos comportements actuels qu'il s'agisse de l'alimentation ou de l'activité physique. Cette obésité est particulière, c'est une obésité centrale qui conduit au syndrome métabolique (obésité intra-abdominale qui se constate de profil et en mesurant le rapport taille/hanche). Cette obésité est associée à une inflammation chronique qui fait le lit des maladies chroniques. En même temps nous vivons plus longtemps (comme jamais dans l'histoire de l'humanité, Figures N°2 et 3) et quoique les prêcheurs d'apocalypse racontent en meilleure santé.

Diminuer le taux de produits dans son caddie au profit d'aliments frais, entiers non transformés améliore la santé, c'est un choix et il reste libre. Car dans le même temps nous n'avons jamais eu autant de possibilités d'acheter des aliments frais à préparer...

□

□