

La neurobiologie pour maigrir

Compte Test - 2014-04-15 19:52:00 - Vu sur pharmacie.ma

En décryptant les mécanismes cérébraux du plaisir alimentaire, les neurosciences éclairent d'un jour nouveau l'envie de manger et les façons de résister. De plus en plus de chercheurs se tournent vers le cerveau et ne se satisfont plus désormais de l'approche strictement mécanistique, basée notamment sur les calories.

Dans son livre *Maigrir sans lutter* (Fayard, 2014), le Dr Chevallier souligne l'inflation calorique des portions servies dans la restauration rapide au cours des vingt dernières années. Les calories d'un cheeseburger ont doublé et celles d'une portion de frites ont triplé!

Mais manger ce n'est pas seulement ingérer la quantité nécessaire aux besoins de l'organisme sinon, comme la plupart des espèces du règne animal, nous n'avalierions pas plus que ce dont on a besoin. En réalité, le comportement alimentaire est étroitement lié au circuit du plaisir (qui libère de la dopamine) au sein de notre cerveau.

Professeur en neurosciences à l'université John Hopkins de Baltimore (États-Unis), David Linden consacre un chapitre à l'alimentation, entre les drogues et le plaisir amoureux,

Dans un ouvrage récent (*Tous addicts!*, Éditions de La Martinière, 2013), le Professeur en neurosciences à l'université John Hopkins de Baltimore (États-Unis), David Linden, affirme que le rôle du circuit du plaisir n'a rien de trivial et va même bien au-delà du plaisir de manger.

«La plupart des expériences que nous considérons comme transcendantes - qu'il s'agisse de comportements illicites, de rituels socialement réprimés ou de pratiques courantes (activité sportive, prière, méditation, action caritative...) - activent un circuit spécifique dans le cerveau, anatomiquement et biochimiquement dédié au plaisir», explique même le Pr Linden. Ces activités suscitent des signaux neuronaux qui convergent vers un groupe de zones cérébrales interconnectées au sein d'une zone nommée faisceau médian du télencéphale (cerveau antérieur), ou FMT, véritable circuit du plaisir.» Une clé importante car, pour le Dr Chevallier, si un régime doit être envisagé comme un sevrage, cela signifie qu'il va falloir, d'une façon ou d'une autre, penser à activer son circuit du plaisir pour détourner son cerveau des compulsions alimentaires.

Prendre en compte la dimension neurobiologique de l'alimentation, c'est aussi tenir compte des déclencheurs privilégiés de l'envie de manger. Selon que l'on est «plutôt salé, plutôt sucré, ou les deux», les mesures à prendre seront différentes, affirme le Dr Chevallier: «Par exemple, les accros au sucré pourront continuer le sucre mais sous forme de fruits ou de compotes, détaille-t-il, alors que si l'on est accro au salé, il s'agira plutôt de manger des petites portions, avec possibilité de se resservir.»

«Tous les aliments ne sont pas addictifs, explique le Pr Gene-Jack Wang, spécialiste en imagerie cérébrale des addictions, mais la plupart des aliments industriels, agréables au goût le sont.» L'ennui, souligne-t-il, «c'est que la plupart de ces aliments sont riches en énergie et conduisent à l'obésité».