

## Malbouffe et addiction

Voici deux études qui mettent en cause les boissons énergisantes et la " junk food ", au même titre que l'alcool et le cannabis, dans un risque accru pour le développement psychologique des adolescents.

Une équipe de la Northern Kentucky University, constatant l'augmentation de la consommation de boissons énergisantes chez les jeunes (boissons souvent mélangées à de l'alcool), s'inquiète des effets de ces boissons sur le développement du cerveau.

Ils présentent une revue de la littérature<sup>1</sup> - principalement d'études menées sur l'animal - sur les effets de la consommation élevée de boissons énergisantes à ce moment critique du développement du cerveau.

Certaines données attestent ainsi que des souris " adolescentes " exposées à des niveaux élevés de taurine présentent des déficits d'apprentissage et des troubles de la mémoire.

Mais plus surprenant, *la consommation de cet acide aminé en excès semble favoriser la consommation d'alcool.*

Une autre étude de l'Université de Melbourne<sup>2</sup> s'est intéressée à la « malbouffe », caractérisée comme une alimentation nutritionnellement pauvre, mais surtout appétissante et addictive.

Non seulement ces aliments sont néfastes pour le poids et le métabolisme, mais ils semblent l'être aussi pour le cerveau des adolescents : la dépendance à ce plaisir éphémère et la difficulté à contrôler son désir avec ce genre d'alimentation risquent de se reporter sur d'autres substances addictives comme l'alcool et le cannabis. Quand on se sent impuissant face à la malbouffe, il est fort probable que l'on généralise à d'autres substances ce comportement d'intolérance à la frustration et de manque de vision à long terme.

Cela est d'autant plus difficile pour l'adolescent que les principaux neurotransmetteurs responsables de l'inhibition de l'action face à une récompense attendue (le circuit dit « de la récompense », situé à la base du cerveau limbique) sont encore immatures et en cours de développement pendant l'adolescence.

La malbouffe agirait ainsi, non seulement sur les habitudes alimentaires, mais aussi sur la prise de décision et le comportement de recherche de récompense.

Elle prépare le cerveau à l'addiction.

---

<sup>1</sup> Birth Defects Research 1 December 2017

DOI : 10.1002/bdr2.1177 : Taurine, Caffeine, and Energy Drinks : Reviewing the Risks to the Adolescent Brain

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bdr2.1177/abstract>

<sup>2</sup> DOI : 10.1002/bdr2.1173 : The impact of junk foods on the adolescent brain

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bdr2.1173/abstract>

Deux autres études<sup>3</sup> se sont à l'inverse intéressées aux effets préventifs du sport et de l'exercice physique. Elles ont pu démontrer qu'ils semblent être les meilleurs garde-fous contre ces risques addictifs.

L'activité physique semble ainsi pouvoir prévenir la survenue et le maintien de ces comportements addictifs, même sur le long terme.

Plusieurs explications sont possibles, passant par une vision plus lointaine de sa santé chez les sportifs, mais peut-être essentiellement via une amélioration de la tolérance à l'inconfort, qui concerne tout type d'activité physique.

-----

Personnellement, je propose à mes patients de venir à leur séance avec leur aliment préféré, celui pour lequel ils « craquent » sans pouvoir se retenir.

Je les aide à prendre conscience de la sensation d'envie, en tant que phénomène, en le sensorialisant et en le corporalisant de façon à pouvoir l'accueillir avec un autre regard. Nous jouons alors à « surfer » sur cette envie avec différentes RD, puis nous finissons classiquement par une futurisation.

C'est une approche assez efficace, mais est bien évident que des difficultés surviennent parfois. Elles ramènent le plus souvent aux émotions qui font « craquer », ce qui permet alors de poursuivre l'accompagnement sur ce thème.

---

<sup>3</sup> DOI: 10.1002/bdr2.1178 : Exercise, Cognition, and the Adolescent Brain  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bdr2.1178/abstract>

DOI: 10.1002/bdr2.1182 : The Neurobiology of Substance Use on the Adolescent Brain and Putative Therapeutic Effects of Exercise  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bdr2.1182/abstract>

DOI: 10.1002/bdr2.1181 : The teenage brain issue  
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bdr2.1181/full>