



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Une nouvelle drogue dure : la malbouffe

La stimulation excessive des centres du plaisir provoquée par les aliments riches en énergie peut mener à une consommation compulsive de nourriture hypercalorique. Une étude récente montre que cette dépendance est due à l'activation par la malbouffe des mêmes mécanismes qui sont impliqués dans la dépendance aux drogues dures, comme l'héroïne et la cocaïne.

Les aliments qui contiennent de grandes quantités de sucre et de gras plaisent énormément au cerveau, car nous sommes biologiquement programmés pour aimer ces sources de calories.

Cette attirance est cependant exploitée de façon outrancière et irresponsable par l'industrie de la malbouffe qui ne cesse de proposer toute une gamme d'aliments contenant des quantités extraordinaires de sucre et de gras, très souvent à prix modique.

Lorsqu'ils sont consommés de temps à autre, ces produits représentent des gâteries et ne causent aucun impact néfaste

sur la santé : il n'y a pas de problème à en acheter occasionnellement pour se faire plaisir. Cependant, beaucoup de gens ont du mal à contrôler cette attirance innée pour le sucre et le gras. L'intensité du plaisir associé à la consommation d'aliments qui contiennent ces substances est tellement puissante qu'elle peut perturber nos mécanismes de contrôle interne impliqués dans la régulation de l'appétit et ainsi provoquer une surconsommation de calories qui mène à un excès de poids : c'est là une des sources de l'épidémie mondiale d'obésité.

UNE VÉRITABLE DROGUE

Pour déterminer les mécanismes responsables de cette dépendance, des chercheurs américains ont examiné le comportement d'animaux ayant un accès facile à certains aliments hypercaloriques comme des saucisses, du bacon ou du gâteau au fromage⁽¹⁾. Leurs résultats viennent d'être publiés dans une des meilleures revues scientifiques du monde, *Nature Neuroscience*. Ils ont observé que ces animaux négligeaient leur nourriture équilibrée normale et acquéraient très rapidement l'habitude de consommer cette nourriture grasse de façon compulsive, à tel point qu'ils devenaient obèses peu de temps après le début de l'étude.

Curieusement, l'acquisition de cet excès de poids coïncidait avec une détérioration des circuits cérébraux responsables de la sensation de plaisir associé à la nourriture, ce qui provoquait l'établissement d'un cercle vicieux : en consommant ces aliments hypercaloriques à outrance, la sensation de plaisir qu'ils apportent devenait de plus en plus faible, incitant les animaux à compenser cette



■ Le potentiel addictif de la nourriture hypercalorique a été prouvé par des tests.

baisse de plaisir en mangeant encore plus. De telles modifications sont en tout point semblables aux événements qui se déroulent dans le cerveau d'animaux qui ont accès à des drogues dures comme la cocaïne ou l'héroïne !

La dépendance des animaux à la nourriture était telle qu'ils étaient prêts à risquer une décharge électrique plutôt que de cesser de manger : après avoir conditionné les rats à craindre un choc à la vue d'une lumière rouge, les chercheurs ont observé que les animaux qui s'alimentaient normalement cessaient de manger lorsque la lumière s'allumait; les animaux obèses, quant à eux, n'étaient guère impressionnés et préféraient continuer à manger.

Dans l'ensemble, ces observations illustrent donc le potentiel addictif de la nourriture hypercalorique et suggèrent que le développement de l'obésité fait intervenir des mécanismes similaires à ceux qui sont impliqués dans la dépendance aux drogues psychoactives.

PRÉVENIR LA DÉPENDANCE

L'activation par la nourriture hypercalorique des centres du cerveau impliqués dans les sensations de plaisir vient nous rappeler que ce que nous mangeons exerce une grande influence sur notre bien-être, autant physique que mental. Le développement d'une véritable dépendance envers ces aliments malsains est particulièrement problématique si elle se produit dès l'enfance, car elle risque de favoriser le développement précoce de l'obésité et l'apparition prématurée des nombreuses maladies qui sont associées à l'excès de poids.

Comme parents, nous cherchons par tous les moyens à sensibiliser nos enfants aux dangers des substances addictives comme la cigarette, l'alcool et les nombreuses drogues récréatives. Il faut maintenant ajouter la malbouffe à cette liste.

⁽¹⁾ Johnson et Kelly. Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats. *Nature Neuroscience*, publié en ligne le 28 mars 2010.

RECETTE ANTICANCER

SOUPE À LA THAÏLANDAISE

Le cari est vendu sous forme de poudre ou de pâte. Dans cette recette, nous utilisons de la pâte de cari rouge que vous trouverez facilement dans les épiceries asiatiques et la plupart des supermarchés.

3/4	d'un gros paquet de vermicelles de riz de 227 g (8 oz)
	Huile d'olive
1	échalote, hachée
1/2	sachet de pâte de cari rouge
125 ml	(1/2 tasse) d'eau
280 ml	(1 tasse + 2 c. à s.) de bouillon de poulet
1	oignon moyen, en petits cubes
8	crevettes tigrées
250 ml	(1 tasse) de lait de coco
125 ml	(1/2 tasse) de lait
	Feuilles de laitue, en julienne

1. Cuire les vermicelles 4 min dans l'eau bouillante. Rincer et réserver.
2. Faire revenir les échalotes dans l'huile environ 1 min à feu vif.
3. Délayer la pâte de cari dans un peu d'eau froide et mélanger avec les échalotes. Ajouter l'eau et le bouillon, puis porter à ébullition.
4. Ajouter les oignons et les crevettes. Lorsque les crevettes sont cuites, c'est-à-dire fermes et rosées, ajouter le lait de coco et le lait. Éteindre le feu.
5. Au moment de servir, mettre un peu de vermicelles et de laitue dans chaque bol. Verser le bouillon et ajouter 2 crevettes. Servir immédiatement.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION
20 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

Olivier Neau,
enseignant à l'École hôtelière
de la Capitale à Québec



Tiré du livre :