

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

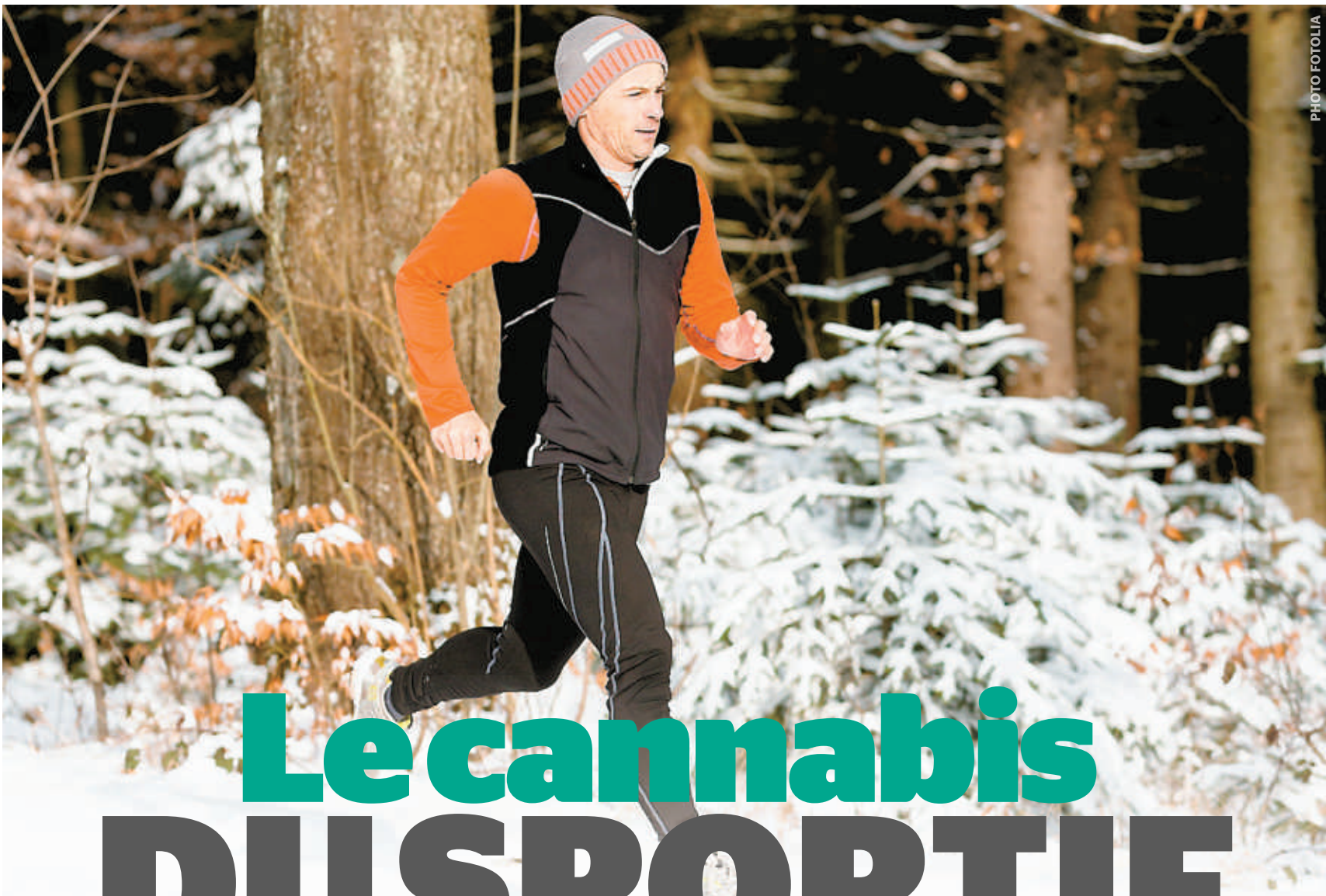


PHOTO FOTOLIA

Le cannabis DU SPORTIF

Selon une étude récente, la sensation de bien-être qui accompagne l'activité physique serait causée par l'anandamide, une substance naturelle analogue au THC du cannabis. Comme quoi on peut réellement devenir drogué au sport!

DROGUE DOUCE

Tous les sportifs vont le dire: la pratique intense d'une activité physique s'accompagne généralement d'une sensation de bien-être, caractérisée par un sentiment d'euphorie, une analgésie et une baisse d'anxiété.

Les premières études visant à comprendre cette «euphorie du coureur» (ou *runner's high* en anglais) ont permis d'observer que l'exercice intense provoquait une hausse marquée des taux sanguins de bêta-endorphine, un opiacé naturel produit par le corps et qui possède des propriétés analgésiques et euphorisantes¹. On a donc proposé que ces endorphines soient responsables du bien-être ressenti à la suite d'une activité physique, un phénomène probablement hérité de notre passé préhistorique de chasseur-cueilleur. Pour survivre, nos lointains ancêtres devaient en effet marcher et courir sur de longues distances, souvent jusqu'à 20 km par jour, et il est probable que la sécrétion d'endorphines leur permettait de continuer à courir même en cas de blessure ou d'inconfort (pour fuir un ennemi ou atteindre une source de nourriture, par exemple). Sans compter que la légère euphorie ressentie après une journée bien

remplie représentait certainement une bonne motivation pour recommencer le lendemain.

OPIUM OU CANNABIS ?

Si l'effet apaisant et euphorisant de l'exercice ne fait aucun doute, la contribution des endorphines est plus incertaine. Ces molécules sont en effet assez volumineuses et ne peuvent pas facilement traverser la barrière étanche qui sépare le cerveau de la circulation sanguine. En d'autres termes, si les endorphines ne peuvent pas atteindre les centres nerveux responsables des sensations d'euphorie, il y a forcément une autre classe de molécules qui contribuent aux effets psychotropes de l'exercice.

Selon les travaux récemment publiés par une équipe de chercheurs allemands, ces agents euphorisants pourraient bien être les endocannabinoïdes². Ces molécules semblables au THC, l'ingrédient actif du cannabis, peuvent en effet facilement traverser la barrière sang-cerveau (hématoencéphalique) et interagir avec des récepteurs présents dans le cerveau pour produire cette euphorie. Les chercheurs ont observé que l'exercice physique provoquait une augmentation importante d'anandamide, une substance endocannabi-

noïde, et que cette molécule était responsable de l'effet anxiolytique et analgésique de l'exercice. Par exemple, lorsque les animaux sont traités avec des médicaments qui bloquent les récepteurs des endocannabinoïdes, l'euphorie post-exercice disparaît complètement, tandis que les médicaments anti-endorphines n'ont aucun effet. Autrement dit, l'effet apaisant de l'exercice serait beaucoup plus une

mène anormal. D'innombrables études ont clairement montré que l'exercice physique régulier diminue de façon extraordinaire le risque de mortalité prématurée³, conséquence de ses effets bénéfiques sur la prévention des maladies du cœur, du diabète de type 2, de certains types de cancer et même de plusieurs pathologies du système nerveux comme la dépression, l'anxiété et même le déclin cognitif. Pour vivre longtemps en bonne santé, ne laissez pas l'hiver vous priver des effets fabuleux apportés par l'exercice!

⁽¹⁾ Carr DB et coll. «Physical conditioning facilitates the exercise-induced secretion of beta-endorphin and beta-lipotropin in women». *N Engl J Med*,

1981;305:560-3.

⁽²⁾ Fuss J et coll. «A runner's high depends on cannabinoid receptors in mice». *Proc Natl Acad Sci USA*, 2015;112:13105-8.

⁽³⁾ Lavie CJ et coll. «Effects of running on chronic diseases and cardiovascular and all-cause mortality». *Mayo Clin Proc*, 2015; 90:1541-52.

L'euphorie du sportif vient nous rappeler que la physiologie humaine est parfaitement adaptée à l'activité physique.

question de cannabis endogène que d'opiacés.

NÉS POUR BOUGER

L'euphorie du sportif vient nous rappeler que la physiologie humaine est parfaitement adaptée à l'activité physique et que la sédentarité actuelle des sociétés modernes est réellement un phéno-