

Addiction à la nourriture, récompenses naturelles, et prophéties auto-réalisatrices.

Par [Michelle](#) | Publié le 31 octobre 2012

Attention : dans ce billet je formule mon désaccord avec certaines idées et j'exprime des opinions qui se fondent sur ma propre réflexion, mon expérience et ma formation. Sortez les flacons de sels.

Dans un [précédent billet](#), j'ai écrit sur la raison pour laquelle certaines personnes trouvent la restriction alimentaire réconfortante et rassurante. Aujourd'hui, j'aimerais parler de l'idée d'addiction à la nourriture, pourquoi certaines personnes trouvent que c'est une construction utile et pourquoi en ce qui me concerne j'estime que ce n'est pas pertinent ou utile à long terme.

Pour commencer, je ne doute pas que certaines personnes aient un sentiment de perte de contrôle avec certains aliments tel que cela *ressemble beaucoup* à une addiction.

Je ne doute pas non plus que le fait de bannir, tout du moins partiellement ou temporairement, les aliments particuliers qui semblent déclencher ce sentiment de perte de contrôle puisse donner un sentiment de contrôle accru.

Mais l'“addiction” est quelque chose de spécifique, et les seuls sentiments ne suffisent pas en faire une réalité. Pour que l'addiction alimentaire soit réelle (en laissant de côté les addictions comportementales du type jeux d'argent, pour des raisons de simplicité), il faudrait que la nourriture constitue en soi et par essence une substance addictive. En effet, plusieurs auteurs et chercheurs argumentent que certains aliments *ne peuvent* être différenciés de drogues addictives, mais je suis en désaccord avec eux.

Il est vrai que certains circuits de la récompense sont activés par les aliments (certains types d'aliments davantage que d'autres), et que ces mêmes circuits de la récompense sont activés par l'utilisation de certaines drogues addictives. Mais cela ne signifie pas, *ipso facto*, que certains aliments sont identiques aux drogues.

En premier lieu, nous avons besoin de nourriture pour survivre. Nous n'avons pas besoin de drogues addictives pour survivre (sauf dans certains cas où l'addiction a progressé jusqu'au stade d'une tolérance très élevée à la drogue). En second lieu, il est quasiment impossible de faire une overdose et de se tuer avec de la nourriture (sous la forme d'aliments, et non sous la forme de complément alimentaire vitaminiques ou minéraux) à moins que vous ayez une maladie, une allergie ou intolérance alimentaire – et dans ce cas, c'est la maladie qui est à blâmer et non l'aliment. En troisième lieu, si la nourriture peut à coup sûr avoir un effet sur votre humeur et vous procurer du plaisir, elle ne produit pas des états de conscience altérés et n'affecte pas le jugement d'une personne comme le font les drogues addictives.

Tout ceci peut sembler évident, mais les gens semblent oublier ces points importants dans leur désespoir de comparer les personnes grosses à des toxicomanes.

De façon plus importante encore, j'irais jusqu'à émettre l'hypothèse que les circuits de la récompense partagés à la fois par les aliments et les drogues addictives existent, en premier

lieu, *du fait de choses telles que la nourriture*. C'est ce que l'on appelle les [récompenses naturelles](#).

La nourriture a besoin d'être gratifiante à manger, ou nous serions tous morts il y a longtemps de cela, car cela demande beaucoup d'efforts de la trouver et de la préparer. Cela demande bien moins d'efforts aujourd'hui qu'à tout moment auparavant dans l'histoire de l'humanité, et pourtant aujourd'hui encore, nombre de personnes trouvent le fait de se procurer et de cuisiner leurs aliments si pénible qu'ils tentent de l'éviter à tout prix. Imaginez combien la situation aurait été pire pour ces gens s'ils avaient été chasseurs-cueilleurs ou fermiers, ou même en tant que cuisiniers avant l'avènement des aliments à valeur ajoutée/prêts à servir/pré-préparés.

Même les aliments que les gens considèrent comme aujourd'hui comme des produits de base à partir desquels cuisiner sont en fait dans une large mesure déjà transformés en comparaison avec la matière première brute – pâtes sèches et légumes, tomates en boîtes, pain ou farine moulue, lait pasteurisé et homogénéisé, fromages affinés, pièces de boucherie coupées et emballées, herbes et épices moulus et séchés. Et pourtant, nous nous plaignons souvent de l'effort que représente le fait de cuisiner – ce qui signifie que la nourriture doit vraiment être gratifiante pour mériter qu'un effort même modéré y soit consacré, tout en demeurant totalement essentielle à notre survie.

En outre, certains aliments dans la nature sont plus rares, et ont, d'un point de vue biologique, plus de valeur que d'autres. Lorsque la nourriture est difficile à se procurer, tomber sur une source de calories concentrée, telle que les sucres et les graisses, ou tomber sur une source très importante de l'électrolyte qu'est le sodium, est une grande chance et nous rend plus à même de survivre et de transmettre nos gènes. Trouver une réserve de miel, une pierre à sel ou de la graisse de phoque revient à gagner la loterie biologique, et il est donc logique que nous ayons développé des mécanismes pour nous récompenser quant à cela.

Oui, il est vrai que nous vivons dans un monde où le sucre, la graisse et le sel sont disponibles à la demande. Il est également vrai que nombre d'entre nous ont quantité de *tous* types de nourriture à disposition, à la fois riches en macro et micronutriments – pourvu que nous ayons assez d'argent et un accès aux magasins et à une cuisine. Et enfin, il est également vrai que consommer trop ou trop peu de tout nutriment peut directement occasionner des maladies ou d'une manière générale accroître des risques.

Cependant, même dans un environnement où la nourriture est abondante et bon marché, je pense que les êtres humains *ont* la capacité de s'autoréguler, même face à des aliments contenant beaucoup de sucre, de sel, et de graisse, apportant une très importante récompense naturelle. Si nous sommes bien alimentés et nourris à un rythme régulier, et si nous faisons de ces aliments apportant une très importante récompense naturelle une partie intégrante de notre alimentation, avec les autres aliments dont nous avons besoin pour rester en bonne santé, nous sommes bien moins susceptibles d'être poussés à toute extrémité lorsque nous nous trouvons en présence de l'opportunité de manger un Twix lambda.

En conséquence, dans ce monde de profusion alimentaire où nous sommes nombreux à vivre, pourquoi nombre d'entre nous s'accrochent-ils leur Twix comme si c'était un radeau de sauvetage ?

Parce que, avec la plus grande accessibilité de la nourriture à ceux qui en ont les moyens, le phénomène de restriction alimentaire s'est également développé, de même que des règles et un état d'esprit de *rareté* autour de la nourriture. On peut penser ces choses comme une sorte d'*insécurité alimentaire induite*. Même si vous bénéficiez d'un accès adéquat à de la nourriture et en mangez suffisamment de façon régulière, les messages continus de sources à la fois internes et externes que vous ne devriez pas manger cette nourriture, que vous ne devriez pas manger cette quantité de nourriture, que vous commencerez un régime lundi, que cette nourriture délicieuse va vous tuer, ou même que vous êtes trop gros pour mériter même de manger, terrifie cette partie très ancienne et vulnérable de vous qui pense que la famine pourrait survenir à tout moment et organise donc une petite fête des neurotransmetteurs chaque fois qu'un Twix sauvage apparaît!

Selon Ellyn Satter « la permission est le paradoxe qui donne le contrôle ». J'ai vu ceci à l'œuvre chez moi et chez des dizaines de clients.

Avec une substance réellement addictive, la permission et un accès sans limite perpétueraient probablement l'addiction et la sensation de perte de contrôle. Avec la nourriture, dans le contexte de la compétence alimentaire, c'est l'opposé qui est vrai. Plus grande est la permission que vous vous laissez, moins vous craignez la rareté, et plus responsable vous êtes quant à votre propre alimentation [des façons qui importent](#), plus vous avez le sentiment d'avoir le contrôle à propos de la nourriture.

Par le passé, j'ai fait une petite fixation sur les douceurs. Depuis l'enfance, les bonbons étaient un aliment légèrement interdit, et même lorsque j'avais l'autorisation d'en manger, c'était toujours avec l'idée qu'ils étaient quelque chose de mauvais, et j'en déduisais que d'une certaine manière, j'étais mauvaise moi aussi puisque je le aimais tant, et je pensais que jamais je ne pourrais réellement avoir le contrôle en matière de bonbons.

À l'âge adulte, mon expérience des régimes n'a fait qu'amplifier cette sensation, et quand j'ai arrêté de faire des régimes et que j'ai tenté d'apprendre à manger normalement, il m'a fallu plusieurs années pour me donner la permission et parfois trop manger et avoir un léger sentiment de perte de contrôle au sujet des bonbons avant de finalement me calmer. Ce qui semble avoir fonctionné 1) m'assurer que je mange un dessert une ou deux fois par jour, habituellement au déjeuner ou au dîner, tous les jours, et 2) garder en stock dans ma cuisine à tout moment des douceurs de base (comme de la glace à la vanille), et en racheter quand il n'y en a plus, et 3) reconnaître que cela fait partie de la nature humaine de trouver le sucre vraiment attirant, du fait de sa valeur biologique susmentionnée.

Aujourd'hui, je suis satisfaite de mon rapport aux douceurs. Occasionnellement, j'en mange trop d'un seul coup et je me sens un peu « pas dans mon assiette » après-coup, et j'accepte cela. Cela arrive tous les X mois, et je pense que cela fait partie de l'expérience humaine, et même de la compétence alimentaire, de parfois faire des erreurs dans notre alimentation et de laisser alors notre corps remettre de l'ordre tout seul. J'apprends de ces erreurs parce que je ne me laisse pas attirer dans la spirale de la honte et du jugement de soi. J'ai habituellement moins faim pendant les quelques repas qui suivent ou le jour d'après, ou je commence à avoir très envie d'un type de nourriture différent qui semble répondre au sentiment de déséquilibre.

La plupart du temps, je mange la quantité de bonbons qui semble bonne dans mon corps, même si c'est davantage que la portion indiquée sur l'étiquette, et j'accepte cela. Et parfois je ne pense pas et je n'ai même pas envie du tout de quelque chose de sucré, excepté le sucre

dans mon café, souvent des jours d'affilée. Bonbons, biscuits, et glaces peuvent être stockés dans ma cuisine sans être immédiatement mangés, en attendant le moment où j'aurai vraiment envie de les manger.

À mon avis, le modèle de la nourriture comme substance addictive est en fin de compte une distraction de la vraie question, qui est le manque de compétence alimentaire ou une faille dans la relation d'une personne à la nourriture. Comme l'un des commentateurs l'a souligné dans le billet précédent sur ce sujet, parfois les gens n'ont tout simplement pas les ressources pour traiter les problèmes à la racine, et une certaine forme de restriction peut être un contournement temporaire. Je suis d'accord, c'est vrai en ce qui concerne les régimes, et cela peut être vrai avec l'idée d'addiction alimentaire.

Cependant, ce qui pose problème, c'est que lorsque les gens utilisent ces mesures temporaires comme moyens de soutien, ils n'en restent pas là. Ils commencent souvent à généraliser ces mesures en vérités absolues sur la nature de la nourriture et des personnes humaines, et veulent traiter des concepts comme celui d'"addiction alimentaire" comme un phénomène réel et concret et non plus comme de simples métaphores utiles à la description de leurs sensations personnelles par rapport à la nourriture.

C'est un problème en ce sens que cela s'ajoute au discours négatif et de contrôle qui existe autour de la nourriture et du corps dans notre culture, et parce que les personnes au sein de cette culture qui ont assimilé les idées négatives et de contrôle autour de l'alimentation, sont susceptibles de prendre ce concept pour argent comptant car elles ont le *sentiment* que c'est vrai, même si la biologie des circuits de la récompense naturelle vs. les substances addictives, et le fait que la nourriture est essentielle à la survie disent le contraire.

La nourriture n'est pas une substance addictive, bien que les substances addictives détournent les circuits de la récompense qui furent forgés par la nourriture. Cela, combiné à la peur de la rareté dans une société très négative quant à la nourriture, peuvent étroitement imiter une addiction. Mais le concept d'addiction alimentaire et le traitement consécutif d'abstinence complète de cet aliment en particulier sont des solutions limitées, et ne vont pas aux racines du problème, qui sont une faible compétence alimentaire et la peur du manque. Si nous continuons à promouvoir ce concept, je suis convaincue que cela approfondira chez les gens la peur du manque, et par voie de conséquence leur manque de contrôle vis-à-vis de la nourriture, le tout formant une sorte de prophétie auto-réalisatrice.

Si vous parlez suffisamment souvent de la nourriture comme d'une addiction, les gens auront peur. Lorsque les gens ont peur, c'est plus difficile pour eux de manger en mettant en œuvre leur compétence alimentaire. Lorsqu'ils ne mangent pas en mettant en œuvre leur compétence alimentaire, ils sont plus susceptibles d'outré-manger et de perdre le contrôle avec des aliments « interdits », ce qui sera lors diagnostiqué comme addiction alimentaire. Et ainsi de suite.

La réponse est de traiter tous aliments comme des aliments, de rester calme et de gérer l'anxiété afférente à la nourriture, de vous assurer que vous mangez assez à des moments cohérents, et que vous mangez une diversité suffisante d'aliments, bons et « pas bons » pour la santé, en vous octroyant une large permission et en refusant de vous en vouloir pour cela.

(Ou nous pouvons continuer à faire ce que nous faisons et voir à quel point nous serons tous malheureux et préoccupés par la nourriture dans les années à venir.)