

# La caséine addictive ?

[https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/desintox-non-le-fromage-n-est-pas-aussi-addictif-que-la-drogue\\_104348](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/desintox-non-le-fromage-n-est-pas-aussi-addictif-que-la-drogue_104348)

On ne peut parler d'addiction au fromage, et encore moins les assimiler aux effets sur le cerveau à ceux des opioïdes, expliquent à *Sciences et Avenir* Bertrand Nalpas, directeur de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et chercheur en addictologie, et Philip Gorwood, psychiatre spécialiste des addictions à l'Hôpital Sainte-Anne à Paris.

Si le fromage est addictif, c'est parce qu'il contient une protéine d'origine animale présente dans le lait, la caséine, que l'on retrouve dans tous les produits laitiers mais de façon plus importante encore dans le fromage.

Au moment de la digestion du fromage, la caséine libère un composé chimique appelé casomorphine, qui agit directement sur le cerveau, comme la morphine (comme son nom l'indique). Elle se fixe aux récepteurs opioïdes du cerveau liés à la dépendance, qui libèrent des propriétés apaisantes. Et nous rend donc accros.

## CERVEAU

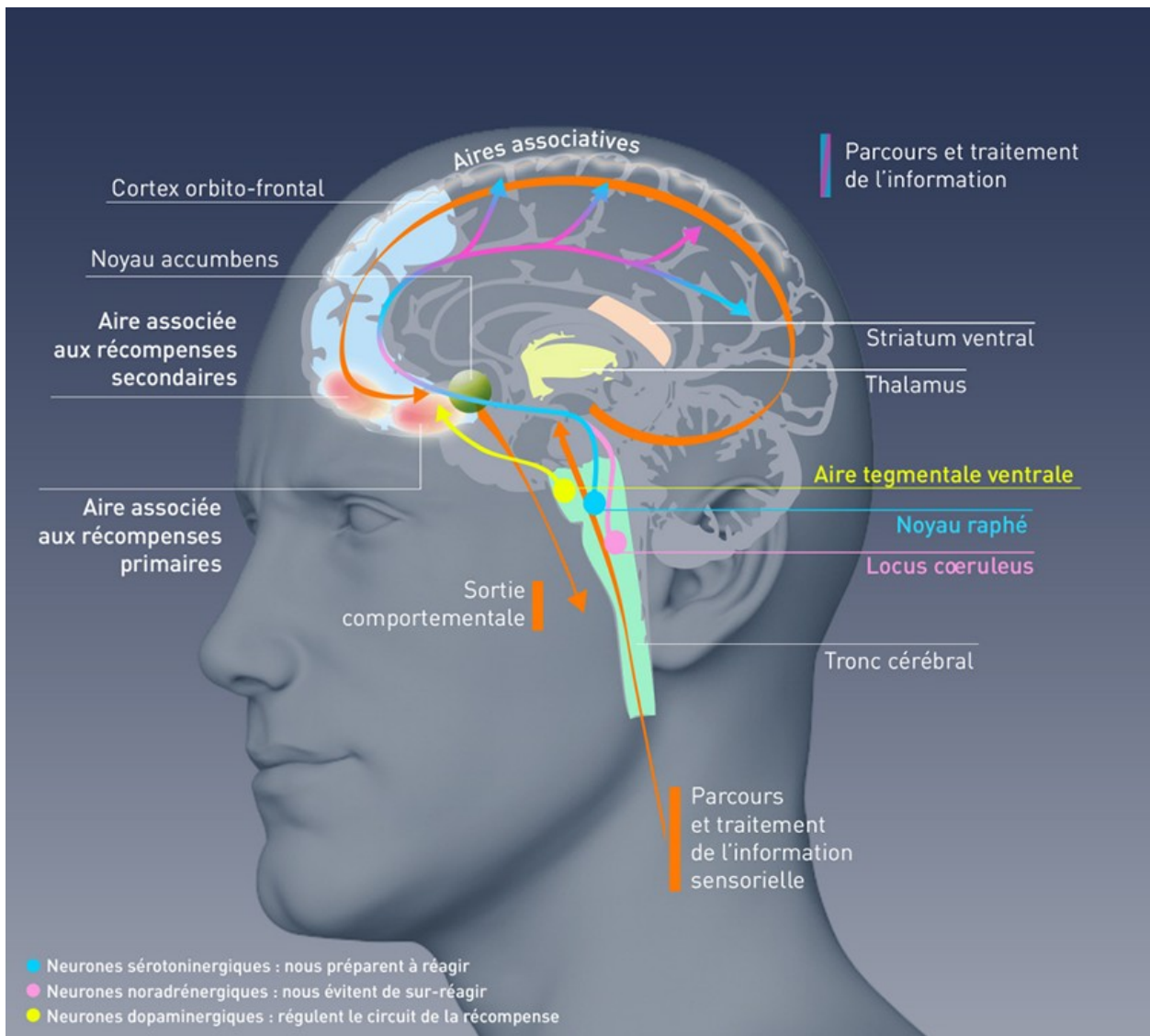
**L'ingestion d'un certain nombre d'aliments active le "circuit de la récompense" et entraîne une libération de dopamine contrôlée.**

**La dopamine est une molécule libérée par notre cerveau lors d'expériences que celui-ci associe au plaisir (amour, plaisir sexuel, par exemple).**

Il y a un point commun entre la dégustation de fromages, d'un carré de chocolat et la consommation d'une drogue : elles activent plusieurs régions du cerveau, qui forment ensemble ce que les scientifiques désignent comme **"le circuit de la récompense" aboutissant à la libération d'un neurotransmetteur, la dopamine. Sauf que la différence entre la nourriture et la drogue est majeure : la première active naturellement le circuit de la récompense et entraîne donc une libération de dopamine contrôlée, alors que les opioïdes détournent le circuit de la récompense et augmentent artificiellement la sécrétion de dopamine (neurotransmetteur)**", explique Philip Gorwood.

Mais l'effet du fromage n'est pas tout à fait le même que celui de la drogue sur le corps : **notre cerveau s'est habitué à consommer ce type de produits gras, depuis des dizaines de milliers d'années. L'étude rappelle en effet que cette addiction alimentaire est le résultat de comportements inscrits dans nos gènes qui nous font préférer les produits gras pour des raisons de survie.** Le fromage reste donc moins nocif que la drogue dure, même s'il n'est pas recommandé en cas de problèmes cardio-vasculaires ou de cholestérol.

Autrement dit, les aliments gras et sucrés sont naturellement récompensants, pas les drogues. Mais la consommation d'aliments trop gras et/ou trop sucrés augmente le risque de maladies non-transmissibles, comme le diabète, le cancer ou les maladies cardiaques. Des pathologies à l'origine de 16 millions de décès prématurés chaque année dans le monde.



**Le circuit de la récompense occupe un rôle central dans la mise en place et le maintien d'une addiction. Trois systèmes de neurones (dopaminergiques, sérotoninergiques et noradrénergiques) interviennent pour réguler le circuit : le dysfonctionnement de l'un d'entre eux peut générer l'addiction.** (© Inserm, F. Koulikoff, Fotolia)

## Les aliments gras et sucrés nous satisfont "trop vite et trop bien"

Même si les médias se sont en majorité focalisés sur l'éventuelle addiction au fromage mise en évidence par cette étude, cette dernière ne se cantonne pas à cet aliment et cite également le chocolat, la pizza et les frites parmi les plus "addictifs". Des produits dits "hautement transformés". *"Il est intéressant de constater que les aliments dont les étudiants ont le plus de mal à se passer sont ceux qui sont le plus gras et comportent un index glycémique élevé, avec un indice de satiété faible"*, commente Philip Gorwood. Autrement dit, ces aliments nous satisfont "trop vite et trop bien".

***"Cette étude a tout de même le mérite de montrer comment le système de la récompense a été détourné par notre alimentation moderne : l'effet des produits 'hautement transformés' sur le circuit de la récompense à tendance à se rapprocher de plus en plus de celui des drogues, et s'éloigne de celui induit par les autres aliments."***