



THIERRY  
MARX

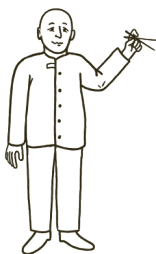


D<sup>r</sup> ALEXANDRA  
DALU

LE CHEF ET LE DOCTEUR VOUS RÉPONDENT

# L'ASSIETTE SANTÉ

ALIMENTATION,  
SOMMEIL, SPORT  
ET BIEN-ÊTRE



Flammarion



# **L'ASSIETTE** **SANTÉ** ALIMENTATION, SOMMEIL, SPORT ET BIEN-ÊTRE

Flammarion

Département Art de vivre - Direction éditoriale : Ronite Tubiana  
Éditrice : Élise Bigot  
Préparation et correction des textes : Katia de Azevedo  
Illustrations : © Ivan Peev  
Fabrication : Louisa Hanifi, Marylou Deserson

Tous droits réservés  
© Flammarion, Paris, 2022

**ISBN : 978-2-0802-7163-1**

# AVANT-PROPOS

« J'espère, lui dit Charles que tu vas mieux soigner le Roi que les pauvres !

– Non, Sire, c'est impossible

– Et pourquoi ?

– Parce que je les soigne comme des rois »

Ambroise Paré au roi Charles IX. 1549

Nous avons voulu ce livre tel un roman qui se déroule autour d'une assiette dynamique, une assiette pleine de saveurs, une assiette bien remplie, une assiette pleine de vie. Cette assiette holistique parlerait bien sûr de nourriture, de recettes, de bien-être, de mieux-être, et des bienfaits du sport, mais aussi du poids du corps, du poids de la vie, des maladies en rapport avec le poids, de médecine, de société et d'environnement.

Ce livre se veut ouvert à tous et s'offre comme une métaphore. Celle d'une équipe de guides de montagne stimulant son groupe de randonneurs, à vaincre leurs limites, chacun à son rythme, sans pression, pour atteindre un pic baigné de lumière d'où chacun aurait sa vision du bonheur depuis le même sommet, illuminés d'une même lueur : l'horizon prometteur d'une belle santé.

<b>AVANT-PROPOS</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>13</b>
<b>L'ALIMENTATION</b>	
<b>LES RÉGIMES EN VOGUE</b>	<b>16</b>
Le jeûne	18
Le végétarien	22
Le pescétarien	26
Le flexitarien	30
Le végétalien	34
Le cétogène	38
Le paléolithique	42
Le régime Okinawa	46
Le méditerranéen-crêtois	50
<i>Les régimes selon Thierry Marx</i>	54
<b>L'ASSIETTE SANTÉ</b>	<b>56</b>
Comment rééquilibrer son alimentation	56
Le repas-type en un dessin schématique	56
Comprendre le <i>simple draw</i>	58
<b>LES PRINCIPES DE BASE</b>	<b>60</b>
Astuces pour les végétariens	60
Compenser le transformé	61
Astuce nomade	62
Repas des grands jours	62
La synesthésie	62

## **LES RECETTES DU CHEF 64**

Le riz, les pommes de terre, le maïs	64
Des légumes, oui mais en version améliorée !	68
Les œufs	74
Les desserts	77
Les infusions sucrées	82
Pour épater la galerie	84

## **LA DIÉTÉTIQUE SANS PRISE DE TÊTE 94**

Le gras : assurément un allié	94
Les protéines : les briques de notre structure corporelle	96
Des produits animaux et végétaux complémentaires	102
Le sucre	104
Et les fibres dans tout ça ?	108
<i>L'alimentation selon Thierry Marx</i>	<b>113</b>

# MODE DE VIE : **SPORT** ET **SOMMEIL**

## **LE SPORT** **116**

La fitness de Thierry et d'Alex **116**

*Le sport selon Thierry Marx* **125**

## **LE SPORT AU QUOTIDIEN** **126**

Adopter les bons réflexes **126**

Bouger pour la santé **126**

Parlons métabolisme **129**

## **CONSEILS POUR UNE PRATIQUE OPTIMALE DU SPORT** **130**

Sans préparation, la pratique du sport est à risque **130**

Un mode de vie sain : la meilleure préparation du sportif **130**

Les protéines animales pour la prise de masse musculaire **131**

Évitez les boissons sucrées **132**

Les bienfaits d'un sommeil de qualité **132**

Les compléments alimentaires **133**

Attention à la consommation d'alcool **134**

Pour les croyants non pratiquants **134**



<b>LES BILANS MÉDICAUX ET PARAMÉDICAUX POUR LE SPORTIF</b>	<b>135</b>
Consulter un ORL et un ophtalmologue	135
La prise de sang pour contrer certaines carences	135
Un bilan cardiologique	136
Un bilan orthopédique	137
L'endocrinologue, le médecin interniste et le rhumatologue	137
Cas particuliers des porteurs de prothèses du genou	138
En conclusion	138
 <b>LE SOMMEIL</b>	 <b>139</b>
Intérêt et explications	139
<i>Le sommeil selon Thierry Marx</i>	144
La sieste	145
Sommeil : les aliments à ne pas manger (ou à peu manger) ou à mieux choisir pour le dîner	147
 <b>LA DISCIPLINE C'EST LA LIBERTÉ</b>	 <b>152</b>

# LA SANTÉ ET LE POIDS

## LE POIDS IDÉAL EST-IL IDÉAL ? 158

Le poids « minceur » a toujours été d'actualité	158
Le poids, ce chiffre sur la balance	159
Le poids est un chiffre nécessaire mais insuffisant pour comprendre sa santé	159
Le poids est une donnée très complexe et scientifique	160
Conclusion	161

## LA MALADIE 162

Les hormones et leur impact sur le poids et la santé	165
Autres causes de prise de poids	179
<i>La santé selon Thierry Marx</i>	182

## LES INTERVIEWS

<b>D<sup>R</sup> ALEXANDRA DALU</b> Médecin nutritionniste	<b>189</b>
<b>THIERRY MARX</b> Chef cuisinier	<b>195</b>
<b>PIERRE WEILL</b> Agronome	<b>197</b>
<b>MICHEL DURU</b> Directeur de recherche à l'INRAE	<b>201</b>
<b>CLAUDE FISCHLER</b> Sociologue	<b>205</b>
<b>D<sup>R</sup> SERGE LUQUET</b> Neurobiologiste	<b>209</b>
<b>ÉRIC PONSOT</b> Colonel, militaire français	<b>219</b>
<b>ÉLODIE GOSSUIN</b> Miss France et Miss Europe 2001, Chroniqueuse	<b>223</b>
<b>STÉPHANE TOURREAU</b> Apnéiste français	<b>229</b>

<b>CONCLUSION</b>	<b>234</b>
-------------------	------------

<b>INDEX DES RECETTES</b>	<b>236</b>
---------------------------	------------

<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>238</b>
----------------------	------------





# LES RÉGIMES EN VOGUE

**Végétarien, pesco-végétarien, flexitarien, végétalien, vegan**, ces modes et pratiques alimentaires sont devenues tendance et séduisent de plus en plus, car elles sont imprégnées d'un esprit écologique, puisque ces régimes suppriment tous, ou en partie, la viande. Le **jeûne** (court ou long) a pris également du galon dans l'idée d'une détox optimale. Quant aux régimes **paléo** et **cétogène**, qui donnent la part belle aux protéines, et au bon gras avec peu d'apport sucré au compteur, ils sont aussi dans cette nouvelle approche d'un apport alimentaire le moins sucré possible afin de lutter contre les maladies cardio-métaboliques. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a d'ailleurs revu à la baisse la quantité recommandée de sucre « blanc » (=libre, ajouté, blanc) à 25 grammes et de sel à 5 grammes par jour. C'est dire si la prise de conscience du grand public et des pouvoirs publics quant au lien existant entre bonne santé et nutrition est bien concrète. Le régime **Okinawa** ou les bienfaits de la cuisine japonaise, est un régime flexitarien qui a pour principe d'arrêter de manger avant la sensation de satiété, quant au régime **méditerranéen crétois**, il reste une valeur sûre, recommandé par les instances scientifiques actuelles pour son apport varié et riche en nutriments à base de fibres et d'antioxydants, donc en végétaux, et en apport modéré en protéines animales.

Pour autant, nul besoin de culpabiliser, de faire culpabiliser, de montrer du doigt les viandards, ni les mangeurs de graines et autres végétaux. Soulignons toutefois, qu'en anthropologie, l'explication de la caractéristique omnivore de l'être humain réside dans l'étude de la denture et dentition avec la taille des incisives et canines, ainsi qu'à la forme intermédiaire du côlon : en effet, un côlon d'omnivore est moins long que celui de l'espèce végétalienne, les bovins par exemple, et moins court que celui des carnivores comme celui des félins. Si chacun trouve en ses habitudes de vie un confort *via* son régime de prédilection, on ne changera pas une équipe qui gagne, car le meilleur des régimes est celui qui vous va bien. On entend par là que la digestion se passe bien, que le poids soit stable et en rapport avec son activité physique, que les bilans de santé sont dans les normes et que le corps et l'esprit se portent finalement bien au quotidien. Cependant, et c'est un constat, si nous n'équilibrons pas nos repas, il y a des risques de voir apparaître à plus ou moins long terme des carences en macro et micronutriments ou des troubles du comportement alimentaire en fonction du régime adopté, de la fatigue et des pathologies. En effet, certains de ces régimes sont parfois difficiles à suivre, contraignants, frustrants,

voire contre-indiqués, pour certaines tranches de la population : les femmes enceintes et allaitantes, les personnes convalescentes, les adolescents et enfants en croissance, les enfants en bas âge (croissance physique et cérébrale), les sportifs de haut niveau ou dans certains cas pathologiques.

Du point de vue de la santé, il faut garder en tête qu'il y a un risque de carence avec n'importe quel régime strict, monotone, et restrictif non supplémenté. Le meilleur conseil est de privilégier la variété des aliments et/ou la richesse en aliments à haute valeur nutritionnelle, c'est-à-dire très riche en vitamines, antioxydants, oligoéléments, gras essentiels et protéines essentielles et non transformées.

Pour « préserver la planète », il faudrait, à son niveau, manger raisonnablement de tout. L'omnivore aurait alors tout bon ? La tempérance face à l'extrême ? Imaginons une population mondiale qui ne mangerait que du végétal, ou que de l'animal, qu'ils soient des produits de la mer ou de la viande (bovine, porcine, ovine, insecte), cela favoriserait dans tous les cas une production intensive de la classe d'aliments en question avec toutes ses conséquences et réactions en chaîne. Bien qu'il soit clair que la consommation de viande de bœuf soit à réduire afin de protéger les terres agricoles de l'élevage industriel, les extrêmes sont à éviter car utopiques en termes de faisabilité, d'écologie, de commerce et de production. Il faut progressivement, à titre individuel et familial, dans un esprit collégial, politique et scientifique, réapprendre à respecter son corps et la planète, en apportant de l'action dans sa cuisine. Un garde-manger se gère et ne se gaspille pas. Notre ère n'est pas dans une politique du fantasme égocentrique et orthorexique, mais bien dans une politisation de la santé de l'individu avec sa planète.

Tout surdosage ou toute carence alimentaire entraînent à plus ou moins long terme un dysfonctionnement du métabolisme de l'organisme, et une réaction en chaîne des pathologies. Tout macro et micronutriments a son rôle à jouer, à un dosage bien précis, pour se retrouver disponible et actif dans le corps.

Seule l'homéostasie prévaut, ce qui en médecine est à la base de l'équilibre naturel et est sa définition pour tout être Humain, homme et femme, adultes et enfants, bébés et fœtus.

On peut ainsi citer les écrits de l'école de médecine de Salerne (Italie) datant du Moyen Âge : « C'est la dose qui fait le poison ».

# LE JEÛNE

Le jeûne a culturellement une valeur religieuse que l'on retrouve dans toutes les grandes notions théologiques de toutes les religions, il est réalisé par tous les croyants pratiquants. L'ascète, par définition, s'impose une vie austère, une privation, un renoncement par piété afin de comprendre celui qui n'a rien ou qui souffre du manque de profusion. Il pratique alors la méditation et le jeûne alimentaire pour élever sa conscience et ses connaissances.

En termes de mode alimentaire, le jeûne actuel concerne les pays ne souffrant pas de dénutrition. Il existe bien sûr différents types de jeûnes alimentaires, avec des méthodes de jeûne plus ou moins long, strict sans aucun apport alimentaire, ou avec de simples infusions, avec la pratique de sport comme le yoga ou la randonnée, et donc par définition toujours en restriction calorique. La méthode du jeûne intermittent dit fasting est la plus connue et consiste à alterner une période où l'on mange pendant 8 heures avec une période de jeûne de 16 heures, où le dernier repas de la journée se prend avant 20 heures et le suivant à l'heure du midi le lendemain.

## LES +

Un bienfait détox pour les personnes en malbouffe, ou en « surbouffe », qui mangent trop, que ce soit par plaisir ou pour compenser un stress, et qui ont besoin de faire une pause. D'autre part, la restriction calorique en sucres et graisses saturées aide à une perte de poids rapide. Le jeûne est alors un plus pour certaines personnes en obésité sous traitement médical, qui vont dès lors ressentir leur faim réduite par l'action des traitements sur les hormones de la faim enfin mise au repos. Le dîner léger avant 20 heures en jeûne intermittent est alors une bonne idée s'il est bien supporté par le patient.

---

Remarque : je prescris à mes patients un appareil dextro pour mesurer leur glycémie et un tensiomètre pour leur prise de tension. En plus de son propre ressenti, il est nécessaire de se protéger avec des valeurs santé constantes qui permettent de s'auto-évaluer à la maison.

# LES -

Chez les enfants et les ados, le jeûne est clairement à proscrire afin d'éviter toutes les conséquences de carences à un moment où le corps se construit et où l'humeur peut en pâtir, avec des troubles du comportement alimentaire à la clé.

Les jeûnes longs et stricts sont à envisager encadrés, avec prudence et avec un suivi professionnel.

Faire du sport à jeun n'est pas une bonne idée pour tout le monde et sans hydratation encore moins. À évaluer avec son médecin dans tous les cas. En effet et pour rappel, attention à la fonte musculaire lors de la pratique de l'exercice physique en cours de jeûne, qui aura inévitablement pour impact un *catch up fat*, ou fameux effet yoyo de reprise de poids lors de la reprise alimentaire traditionnelle : le corps mis à rude épreuve va stocker du gras pour le protéger d'une éventuelle autre famine stressante pour l'organisme.

De plus, les études médicales ne montrent aucun intérêt scientifique quant à la perte de poids, que l'on suive un régime méditerranéen ou un régime avec des jeûnes intermittents. Les deux fonctionnent car il y a une forte diminution de la masse calorique sucrée et une apologie de l'activité physique qui se greffe à ces modes de vie. L'intérêt des jeûnes est alors à voir au cas par cas.

---

**Attention au jeûne chez les patients qui doivent prendre un traitement médicamenteux pendant le repas pour une meilleure biodisponibilité et efficacité des médicaments.**

Par ailleurs, certaines personnes travaillent tard en soirée ou pendant la nuit et ont besoin d'organiser leur repas en décalage horaire. Elles ont alors besoin de beaucoup d'énergie le soir car elles vont veiller tardivement, que ce soit pour travailler, se détendre en lisant, regarder des films, jouer à des jeux de société, faire du sport, ou qu'elles soient tout simplement de petits dormeurs et donc des couche-tard. Le risque est alors de se retrouver en fin de soirée, voire en début de nuit, en manque d'énergie, donc en hypoglycémie, si le dernier repas a été pris avant 20 heures. La tentation de grignoter pour apaiser sa faim et donc son irritabilité à l'hypoglycémie est une réalité.



# L'ASSIETTE TYPE JEÛNE



---

Les **infusions et les bouillons de légumes** sont intéressantes car hydratantes, laxatives et drainantes, riches en **citron, herbes et aromates**, voire avec des **épices**, elles ont tout bon.



## LE JEÛNE LE CONSEIL NUTRITION

Mieux vaut dans ces derniers cas faire un dîner complet, frugal, et digeste afin de se coucher tard, repu et zen pour se lever frais et dispo le matin. Rien n'empêche d'écouter son organisme, qui peut crier famine tard dans la matinée ou directement à midi, et rester alors à boire de l'eau, du thé, du café ou des tisanes nature tout au long de la matinée. Si on a décidé de dîner très tôt pour rester à jeun presque 16 heures et faire le jeûne intermittent, la meilleure des astuces est d'opter pour une hydratation intense tout au long de la journée avec des plantes drainantes, une alimentation frugale, riche en bon gras, fibres et protéines le matin et au déjeuner avec un petit goûter à base de graines pour provoquer une satiété efficace la veille de son jeûne.

Pour rappel, le corps possède des pondérostats nerveux naturels qui ajustent et régulent la faim en fonction des apports et de son activité. Nous nous mettons par exemple automatiquement en jeûne après de copieux dîners de fêtes, moment où la faim ne se fait plus sentir et qui de plus sont des périodes plutôt sédentaires. On peut également signaler une forme de saturation dans les cas extrêmes de gros repas consommés plusieurs jours de suite, comme dans les fameuses fêtes de fin d'année riches de retrouvailles chaleureuses, conviviales mais très souvent où l'on est autant gavé que les oies. Le jeûne intermittent prend alors tout son intérêt sur quelques jours.

Les jeûnes sont très souvent organisés dans des cliniques ou des établissements de vacances (retraite) avec le but de se ressourcer et se détoxifier. Elles proposent à leurs adhérents le choix du type de jeûne à pratiquer.

# LE VÉGÉTARIEN

Il y a souvent un amalgame sur ce régime, qui par définition exclut la chair animale. Certains se disent végétariens car ils ne consomment pas de viande rouge ou de viande tout court, mais mangent poissons, crustacés et volaille. Ces derniers ne sont donc pas végétariens mais simplement omnivores, préférant le poisson à la viande.

Le végétarien est celui qui ne se nourrit que de végétaux à base de fruits, légumes, et céréales, et qui en matière de protéines animales consomme des œufs et du lait (donc des produits laitiers). Il n'y a ni viande ni poisson, ni crustacés, ni insectes.



## LES +

Un apport riche en végétaux, donc en fibres qui protègent du cancer du côlon, de la constipation, et de vitamines et antioxydants qui stimulent le système immunitaire des infections. Le régime végétarien apporte à l'organisme des vitamines et minéraux et des flavonoïdes qui luttent contre les maladies cardiovasculaires. Le lait apporte le calcium, la B12, les protéines et les acides gras essentiels. Les œufs, riches en tous les acides aminés (protéines) avec le blanc et le jaune, contiennent toutes les vitamines grasses (liposolubles) indispensables pour la vue, la vision nocturne, avec des oméga 3 et 9 ainsi que la vitamine D, qui stimule le système immunitaire et la croissance.

## LES -

Le régime végétarien est restrictif et sans maîtrise de la variété des apports et des proportions de ses repas et, en fonction de son état de santé et de la période de sa vie (croissance, grossesse, convalescence, exercice intense, stress), le végétarien peut-être en carence de fer, zinc, iode, B12, et de calcium.



# LA DISCIPLINE, C'EST LA LIBERTÉ !

Nul besoin d'être Gwyneth Paltrow ou une prof de yoga ni un coach sportif pour avoir une bonne hygiène de vie. Quelques habitudes régulières sont à adopter pour que la routine *healthy life style* ne soit plus qu'un hashtag Instagram. Voici quelques conseils pour une vie plus saine en toute simplicité grâce à des micro-changements qui deviendront de grandes habitudes.

## Dix minutes de sport : on les a tous

Si les plus motivés arrivent à courir à l'aube sans petit déjeuner ou après le bureau pour préparer le marathon de New York, pour d'autres le sport tient plus du supplice que du plaisir. Seulement voilà, le sport c'est comme boire de l'eau, c'est vital, alors on s'y met tout doucement tranquillement. Commencez petit, vous verrez, vous allez aimer. Ceux qui ne font pas de sport peuvent l'intégrer peu à peu dans leur emploi du temps : on commence par cinq minutes de cardio – vélo, course à pied, elliptique, corde à sauter, gainage, danse – par jour pendant une semaine. On organise cette séance de sport à la maison pour encore plus de facilité. La semaine suivante, on augmente cette séance d'une minute chaque jour et on y ajoute une minute de renforcement musculaire. Vous voilà avec dix minutes de sport par jour. Ce qu'il faut pour diminuer le risque de développer des maladies cardiovasculaires et métaboliques, et pour protéger son immunité. Il est conseillé de consulter un kiné du sport afin de retrouver de vraies sensations et d'être soutenu par un professionnel dynamique et enjoué. Les plus grands sportifs du monde ont tous leur kiné, pourquoi pas vous ?

## Escalier en vue : grimper

Pour continuer à être actif sans y accorder beaucoup de temps, réconciliez-vous avec les escaliers. Si vous avez six étages à gravir tous les matins, commencez par en monter deux et prenez l'ascenseur pour finir. Et augmentez le nombre d'étages progressivement. On peut monter et descendre l'escalier dix minutes par jour à raison de quatre étages et à son rythme. L'idée est de se tenir bien droit pour gagner son corps, de coordonner ses mouvements et de gagner en endurance.

## Intégrer les fruits et légumes : une base

Commencez à mettre progressivement un peu de couleurs dans vos assiettes avec vos végétaux préférés. On peut débiter par quelques feuilles de laitue assaisonnées d'huile d'olive et de citron, avant chaque repas. On peut aussi s'aider avec des surgelés et des conserves quand on est pressé. En guise de dessert, on opte pour son fruit favori et si on préfère les compotes, on les prépare maison sans sucre ajouté. On peut aussi se faire un jus vert en guise d'entrée avec l'aide d'un mixeur pour une digestion plus rapide. Les fibres sont des coupe-faim naturels car ils diminuent l'absorption du gras et du sucre tout en agissant mécaniquement pour créer une satiété. Et par la même occasion leur mastication stimule et renforce les alvéoles dentaires et muscle la mâchoire pour donner au visage une belle ligne angulaire, la fameuse *jaw line* en esthétique !

## Modérer sa consommation de sucres : un must

La frustration et les interdits sont néfastes et voués à l'échec. Alors pour quoi faire quelque chose qui nous emmènera droit dans le mur... Et en plus, si vous êtes bec sucré, ce faux challenge va s'avérer un enfer. L'idée est simple : réduire les sucreries, mais sans se priver. S'« imposer » un goûter quand on veut totalement arrêter le sucre pour éviter de re-somber dans le cercle infernal du yoyo est un pli à prendre. On peut par exemple s'autoriser deux pâtisseries par semaine ou du chocolat à goûter (avec un fruit par exemple) qui n'est pas forcément noir : on a du cacao même dans le chocolat blanc.

## Varier les recettes : astuce minceur

Avec l'aide de nouvelles recettes faciles à préparer, il est plus simple de festoyer. Rester curieux en matière de goût, permet de s'affirmer en cuisine, de prendre le contrôle sur sa santé via ses choix culinaires. Il ne faut pas rester bloqués sur des expériences gustatives malheureuses comme avec les lentilles et les épinards qu'on servait à la cantine !

## Adopter un rituel alimentaire hebdomadaire

Pour vous assurer apport de tous les nutriments dont votre corps a besoin, organisez vos menus à l'avance. Quant aux protéines, mangez de la viande pendant deux jours (bœuf, poulet), ensuite du poisson les deux jours qui suivent (thon, sardines), puis des œufs, et réservez-vous une journée vegan (tofu), puis

finissez la semaine avec des crustacés. Et pour ceux qui n'aiment que la viande, on peut manger du bœuf un jour sur trois, en alternant avec la volaille et les œufs et opter pour le régime vegan le septième jour de la semaine. Pour les vegan stricts, les légumineuses, oléagineux, graines, protéines de pois, de riz, de chanvre et de soja sont une base pour apporter les protéines nécessaires à l'organisme.

## Dîner détox : énergie assurée

Pour une vie plus légère, commencer par alléger certains de vos dîners. Pour ne pas avoir une faim de loup le soir, on débute par un petit-déjeuner hyper-protéiné, un déjeuner frugal mais complet avec du quinoa ou des lentilles, une salade, du poisson ou du poulet, une barre protéinée ou une grande poignée d'oléagineux lors de la collation ou une infusion. Enfin à dîner on choisit une grande salade de laitue avec des radis et des herbes, accompagnée de soupe de légumes chaude ou froide le soir avant 20 heures. On peut aussi se suffire d'un bouillon pour un dîner hypocalorique. En ne mangeant rien jusqu'au lendemain 10 heures, voire midi si vous êtes pratiquant du jeûne intermittent, vous reposez votre appareil digestif et boosterez l'immunité. On dîne frugal de cette façon une à deux fois par semaine pour stimuler le transit.

## Instaurer un rituel de sommeil : la sérénité avec Morphée

Vous le savez, le sommeil, c'est la santé. Mais ce n'est pas pour autant que vous dormez bien. Pour remédier à cela, installez un rituel du coucher comme pour les enfants. Il faut faire quelque chose de ludique et apaisant dans l'heure qui précède le coucher et éteindre les écrans LED, qui empêchent la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Prendre un bain chaud suivi d'une douche froide 1 h 30 avant le coucher stimule le bon sommeil. Vérifiez que la température de votre chambre soit maintenue à 20 degrés et bien aérée. L'olfaction a aussi son rôle à jouer : respirer délicatement un roller d'huile essentielle à base de lavande ou de fleur d'oranger stimule les neurotransmetteurs de la relaxation.

## La modération dans tout : s'écouter

Le mode de vie sain, c'est d'abord un état d'esprit, mais attention à ne pas vous mettre une trop grande pression. Il faut essayer de trouver une forme de lâcher-prise maîtrisé. C'est-à-dire que l'on doit écouter son corps et vivre ses

# L'ADDICTION ALIMENTAIRE

**D<sup>R</sup> SERGE LUQUET, NEUROBIOLOGISTE  
CHARGÉ DE RECHERCHE AU CNRS**

Actuellement, on pointe du doigt le fait que le sucre et le gras soient de véritables drogues responsables de l'épidémie de l'obésité. Leur consommation alimentaire compulsive est dès lors comparée au comportement de personnes droguées à des toxiques telles que la cocaïne.

Mais qu'en est-il vraiment ? Que nous rapportent la littérature scientifique et les recherches récentes sur le sujet ? N'est-ce pas une vision un peu trop simpliste du phénomène ?

Premièrement et pour rappel, une des voies de la récompense la plus classique est le système dopaminergique méso- limbique (système limbique), situé dans le noyau accumbens de notre cerveau. Il est composé de neurones (cellule nerveuse) qui se projettent dans une aire cérébrale (aire ventrale du noyau accumbens), zone clé dans la gestion du comportement émotionnel et de la motivation. Le neurotransmetteur (substance nerveuse active) du sentiment de la récompense est la dopamine, qui crée alors ce ressenti lors d'une activité stimulant le plaisir. Cela peut être le fait de faire un achat, manger un bon repas, manger ou boire son mets préféré, faire du sport, avoir un rapport sexuel épanouissant, consommer des toxiques ou toute autre activité ressentie comme renforçant notre bien-être et notre confort. Et quand ça fait du bien, on recommence !

---

Dans notre cerveau, les neurones communiquent entre eux en s'envoyant des signaux qui transportent des messages. Pour transmettre une info, le neurone libère un neurotransmetteur, qui est une substance chimique active, qui va agir sur d'autres neurones pour créer une action. Le cerveau est divisé en plusieurs systèmes d'information afin de gérer le comportement de tout être vivant.



D'autres neurotransmetteurs moins connus sont également en charge et responsables du plaisir, tels que le Gaba (acide gamma aminobutyrique), les opioïdes et endorphines (« drogue du jogger »), la famille de l'adrénaline (on parle d'épinéphrine en anglais) et la sérotonine. Toutes ces substances sont reliées entre elles et communiquent *via* des voies nerveuses pour nous faire du bien, moduler nos humeurs, calmer nos ardeurs, booster notre tempérament, assurer nos arrières et aller de l'avant. Sauf que, parfois, ces voies nerveuses déraillent et que leur déconnexion entraîne des réactions en chaîne défavorables à notre comportement dans sa globalité.

Leur fonctionnement est bien entendu encore au stade de recherche afin d'en maîtriser leur action, leur cheminement et leur faille, afin de découvrir comment les stimuler, les protéger et les traiter si besoin, et de nouvelles thérapeutiques en découleront pour améliorer les comportements alimentaires, les compulsions, les addictions et tout autre comportement émotionnel pathologique. La neurobiologie et la neuro-imagerie constituent en neurosciences des outils particulièrement précieux pour ces travaux.

Pour communiquer entre eux, les neurones utilisent des substances chimiques appelées neurotransmetteurs. Parmi les neurotransmetteurs, on peut citer la dopamine, la sérotonine, l'adrénaline, la noradrénaline l'acétylcholine, le Gaba et le glutamate.

Ce que l'on sait actuellement sur le plan neurobiologique, c'est que le niveau d'activité des neurotransmetteurs qui régissent notre fonctionnement et notre comportement peut varier d'un individu à l'autre et constituer chez certains une vulnérabilité vis-à-vis du risque d'addiction. Ainsi, des perturbations des systèmes dopaminergique (impliqué dans le circuit de la récompense), du système opioïde (plaisir et bien-être), ou sérotoninergique (humeur) sont associées à une telle vulnérabilité. Cette disparité neurobiologique repose principalement sur des facteurs génétiques. Les gènes influençant le métabolisme des drogues (et donc leur disponibilité dans l'organisme) et ceux qui interviennent dans le mécanisme de neurotransmission du circuit de la récompense seraient, par exemple, impliqués. De la sorte, une personne ayant un dysfonctionnement d'une partie du gène du récepteur à la dopamine (DRD2) posséderait un facteur de risque d'addiction, *via* la « recherche d'expériences » et des comportements

impulsifs ou compulsifs. Des variations génétiques expliquent aussi en partie la différence des effets ressentis par chacun face à une même drogue et provoquent l'émergence d'une addiction chez certains et pas chez d'autres. Des consommations associées à des sensations agréables et des effets positifs sur le fonctionnement psychique (désinhibition, oubli des problèmes, amélioration des performances, sensation de grandeur, etc.) sont en effet une incitation à renouveler l'expérience pour les individus chez qui l'on retrouve certains traits génétiques pour l'accoutumance aux drogues. Il en est de même en cas de tolérance spontanée élevée à une substance, avec des effets positifs et modérés chez d'autres. Nous ne sommes malheureusement pas protégés génétiquement de la même façon face au risque d'addiction.

Justement, parlons de l'addiction... Pour en revenir à l'aspect terre à terre du lien supposé entre la nutrition et l'addiction, la nourriture ne peut pas être considérée comme une drogue à proprement parler. Les experts du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM) ne recensent comme addiction que les dépendances aux substances et celle aux jeux vidéo et d'argent. Les usages intensifs de smartphone, l'hyperactivité sexuelle ou professionnelle ne sont pas, à ce jour, considérés comme d'authentiques addictions car on ne dispose pas de données scientifiques convaincantes en ce sens. Selon la définition rendue publique par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et l'OMS ainsi que le DSM, l'addiction au sucre n'est pas exactement une addiction en cela que le sucre n'est pas une drogue. En effet, s'il est clair que la sensation de plaisir procurée par l'ingestion de nourriture emprunte la voie de la dopamine tout comme les drogues licites (alcool, tabac) et illicites (stupéfiants), cela ne veut pas dire que le sucre est une drogue au sens propre du terme.

Être drogué, c'est ne plus être maître de sa décision au point de commettre des actes déviants, tels que des crimes ou de se mettre dans des situations socioprofessionnelles dramatiques. C'est une des raisons pour lesquelles la communauté scientifique réfute le fait que le sucre soit qualifié de drogue addictive, comparée aux drogues. Comme certains chercheurs en addictologie le soulignent, personne ne s'est jamais prostitué ni n'a tué pour se procurer du chocolat, des pizzas ou des pâtisseries ! Pour rappel, l'addiction à une définition internationale et un diagnostic médical et scientifique très normé, qui repose sur des données reproductibles.