

Addiction : comment le cerveau devient accro?

Focus

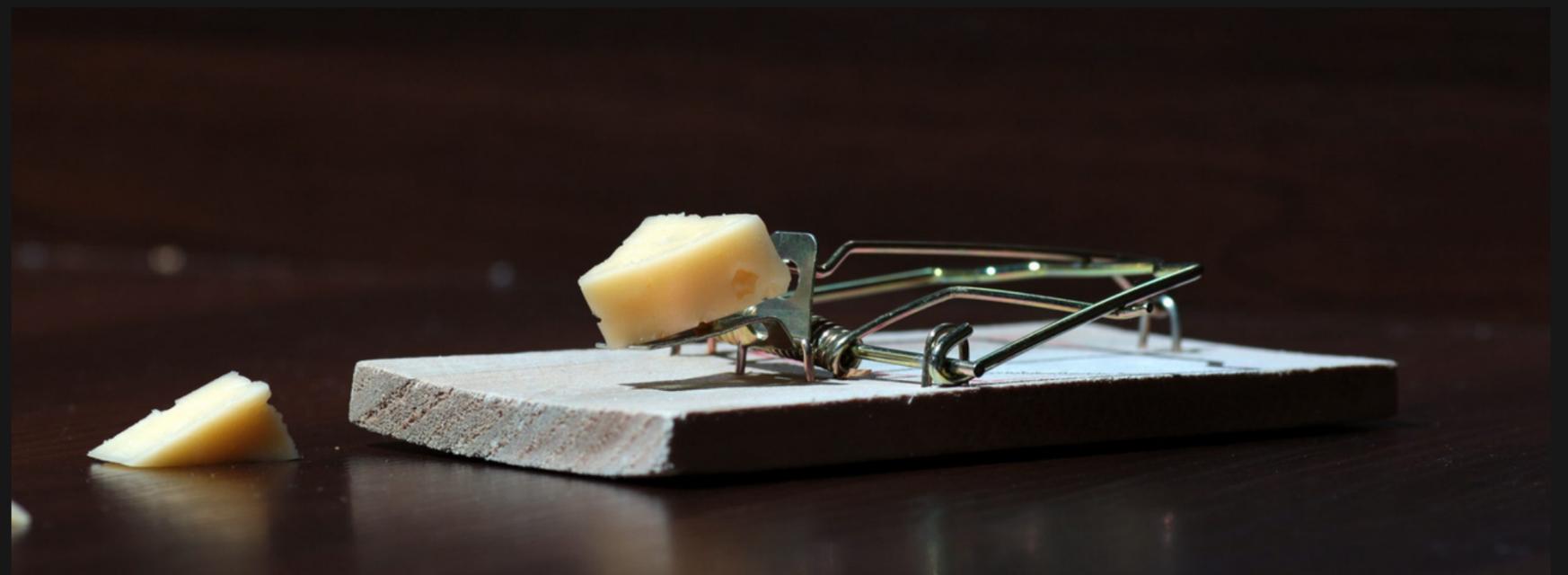


Le mécanisme de l'addiction prend racine dans le cerveau, dans un système cérébral dit de "récompense". Les substances addictogènes y laissent une marque profonde, qui nous pousse à renouveler la consommation... jusqu'à ce que le piège se referme.

—

L'INSOUCIANCE LA PLUS TOTALE

Imaginez une souris devant un morceau de fromage. Dans une insouciance la plus totale, elle commence à le déguster. Mais un pas de plus et le piège se referme : la voilà prisonnière avec pour seul compagnon, le bout de fromage restant



TOUT COMMENCE DANS LE CERVEAU, OÙ SE NICHE UN ÉTONNANT "SYSTÈME DE RÉCOMPENSE".



Lorsque l'on mange une pomme cela nous procure un sentiment double : satiété et bien-être. En effet, quand vous commencez à avoir faim, votre ventre gargouille : il vous indique un besoin de manger. A la fin de votre repas, vous avez bien mangé et vous en êtes satisfait. Ce double sentiment relève du système de récompense.

Ce système de récompense à d'abord permis la survie de l'espèce, en effet, au fil de l'évolution, des mécanismes d'apprentissage automatiques se sont mis en place. Ils permettent d'apprendre sans effort à adopter des conduites qui procurent des récompenses. Par exemple, la "récompense du ventre" a dirigé l'homme vers les aliments susceptibles de le rassasier, en fonction des lieux et des saisons. La sensation de plaisir ressentie pousse à renouveler l'opération source de satisfaction. Cela peut favoriser des apprentissages, mais aussi des addictions.



—
**L'addiction :
une drôle de
récompense**

CETTE AGRÉABLE DOPAMINE

Dans les années 50, on s'est aperçu que toutes les drogues avaient un point commun : chacune augmente le taux de dopamine dans les synapses d'une région du cerveau faisant partie des circuits de récompense.

Quelqu'un qui fume pour la première fois n'apprécie généralement pas le goût de la cigarette. Mais s'il recommence plusieurs fois, les effets désagréables, ressentis la première fois, disparaissent. Car les augmentations de la dopamine provoquées par chaque cigarette poussent à recommencer à fumer. La rencontre entre le cerveau et la substance addictive crée une tendance à la répétition de la prise de cette dernière.

La répétition des comportements amenant à la récompense pousse à la prise de drogues : le cerveau en redemande toujours plus. Le cercle vicieux se referme. Conséquence : bien qu'étant conscientes du caractère nocif des drogues, les personnes dépendantes n'arrivent pas à s'arrêter.

Le revers de la médaille



Malheureusement, il est souvent trop tard quand on s'aperçoit d'une addiction. A ce stade, le cerveau à déjà eu le temps de s'accoutumer à la substance. En effet, les neurones gardent en mémoire la stimulation et une certaine tolérance s'installe. D'où le besoin d'augmenter les doses pour conserver un même degré de plaisir.



STOP? OUI MAIS...

Lorsque l'on décide d'arrêter de consommer une drogue, de se sevrer, deux types de manifestations apparaissent

le syndrome de manque : cette phase est de relativement courte durée et peut être aisément surmontée avec un environnement médical adapté. Le syndrome de manque est dû à un déséquilibre du fonctionnement des neurones, qui s'adaptent à la présence de drogue. Lorsque celle-ci disparaît brutalement, cela entraîne des symptômes parfois très graves.

la tendance à la rechute. : C'est le problème le plus difficile à surmonter, car il résulte du conditionnement subi et persiste très longtemps. Cette tendance à la rechute est aggravée par les situations préalablement associées à la prise de drogue ou par le stress.



ET LES ADDICTIONS COMPORTEMENTALES?

L'addiction n'est pas causée uniquement par la consommation de substances. Certaines addictions peuvent être créées par des comportements (jeux, shopping, smartphones, sexe), qui produisent les mêmes effets dans le cerveau. Substance ou comportement, le même schéma de récompense est activé.