

OFFRE
QVT
DU GROUPE **vyv**



Le circuit de la récompense, ou quand le cerveau prend les commandes de l'addiction

Plaisir, bien-être, stimulation, soulagement des souffrances psychiques, tentative d'échapper au quotidien... les raisons qui poussent un individu vers un comportement ou une consommation de produits psychoactifs jusqu'à la dépendance sont nombreuses. Pour autant, toutes les conduites addictives, avec ou sans produit, résultent de l'activation d'une région cérébrale particulière : le circuit de la récompense.

La recherche du plaisir revient souvent comme explication d'une conduite addictive avec ou sans produit (jeu pathologique, addiction sexuelle, Internet...). Cette sensation de plaisir, qui peut être exprimée plus ou moins consciemment par l'individu à tous les stades de la consommation (expérimentation, usage occasionnel, nocif, dépendance), résulte en réalité d'une cascade de réactions neurobiologiques et physiologiques bien identifiées comme le montrent certains examens d'imagerie médicale (IRM, PET Scan...). En effet, des zones du cerveau bien particulières vont réagir spécifiquement avant, pendant et après la consommation de produits psychoactifs.

La dopamine, un neuromédiateur essentiel

Difficile de parler de neurobiologie des conduites addictives sans aborder le fonctionnement cérébral. Schématiquement, les neurones cérébraux communiquent entre eux à l'aide de substances appelées « neuromédiateurs », libérées au niveau de l'espace contenu entre chaque neurone (synapse).

Un neurone peut donc libérer un neuromédiateur mais aussi en recevoir d'autres qui vont se fixer au niveau de petites zones de captation particulières qu'on appelle « récepteurs ».

Parmi les neuromédiateurs, on retrouve la sérotonine, la noradrénaline, l'acétylcholine et surtout la fameuse dopamine, un neuromédiateur incriminé dans le processus des émotions, de la recherche du plaisir et de la dépendance.

La dopamine est sécrétée lors de certaines stimulations, comme avec la nicotine contenue dans le tabac, mais aussi lors des conduites addictives sans produit. En d'autres termes, l'organisme synthétise de la dopamine pour fabriquer du plaisir.

La zone de récompense...

Mais en matière de conduite addictive, cette dopamine n'est pas sécrétée n'importe où, mais dans le système « hédonique », qu'on appelle également « zone de récompense », car générant du plaisir. La majorité des substances psychoactives agissent dans cette zone bien particulière.

www.groupe-vyv.fr

GROUPE
vyv

Entrepreneur du
mieux-vivre



La zone de récompense interagit avec une autre zone située au centre du cerveau : le système limbique. C'est ici que se fabriquent les émotions, nos réactions les plus primaires (réaction aux agressions) ainsi que de nombreux besoins (faim, soif...) et désirs (sexuels). Plus précisément, ce système limbique est composé de l'hippocampe (zone de la mémoire), de l'hypothalamus (contrôle des fonctions vitales et zone du stress) et de l'amygdale limbique (interprétation des informations sensorielles et réponses émotionnelles).

Le rôle de ce circuit est de récompenser les fonctions vitales de l'organisme par une sensation de plaisir bien agréable. En d'autres termes, se nourrir, s'hydrater ou se reproduire, comportements fondamentaux nécessaires à la perpétuation et à la survie de l'espèce humaine, sont fortement encouragés par le plaisir qu'ils procurent.

... impliquée également dans les addictions

Autre découverte de l'imagerie médicale, le circuit de récompense est également activé dans les conduites addictives avec une conséquence importante : le désir de consommer ces produits ou les conduites addictives seraient liés au plaisir qu'ils procurent. Et le cerveau qui a une excellente mémoire grâce à l'hippocampe (circonstances émotionnelles « positives » qui ont entouré la consommation du produit), met tout en œuvre (recherche de la substance) pour réactiver le circuit de récompense lorsque le produit,

et donc la dopamine, viennent à manquer dans la zone de récompense. Un cercle vicieux s'installe car le cerveau, toujours plus gourmand en dopamine, va pousser l'individu à augmenter la consommation ou la conduite addictive (augmentation de la quantité ou de la fréquence).

Inégalité face à la dépendance

Mais attention, si le circuit de la récompense et le système limbique sont partagés par tous, il existe une forte inégalité en matière de dépendance. Certains individus n'entreront pas dans la spirale addictive et se contenteront d'un usage « réfléchi » et bien contrôlé du produit ou de la conduite alors que d'autres, plus vulnérables, exposés socialement ou peut-être génétiquement, en deviendront dépendants.