

# Du plaisir à l'addiction, que se passe-t-il dans notre cerveau?

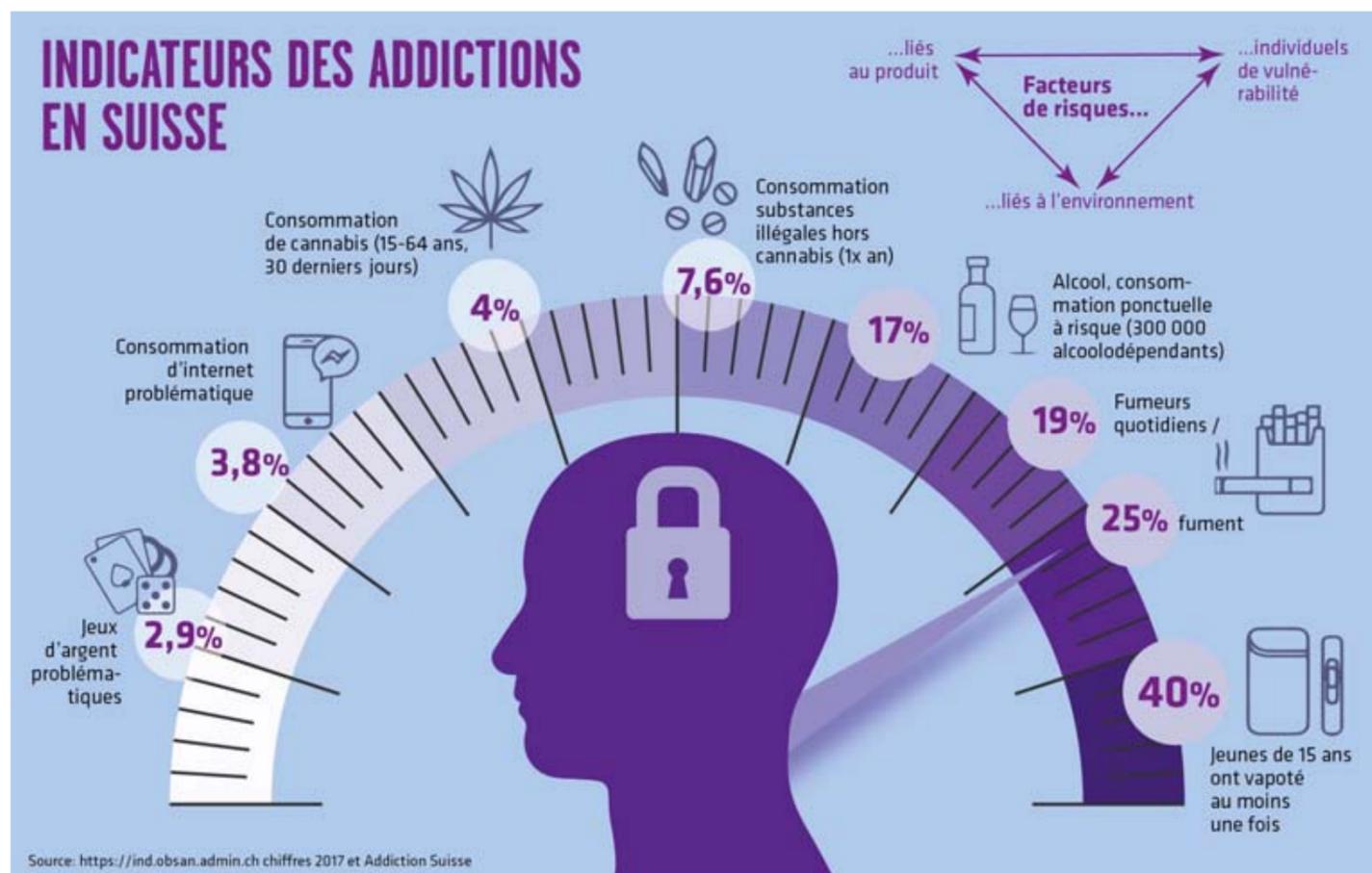
**ADDICTION** Pourquoi certaines personnes deviennent-elles accros à des substances ou à des comportements alors que d'autres pas? Cela s'explique par des processus cérébraux et des facteurs de vulnérabilité individuelle.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

L'odeur du tabac ou un carré de chocolat provoque chez certains l'envie irrésistible d'en consommer. Ce phénomène s'explique en partie par l'activation du circuit cérébral de la récompense. «A la base, ce système répond à un besoin de survie, tel que manger ou se reproduire. Il libère de la dopamine qui mémorise les stimuli agréables ou désagréables, et renforce nos comportements», explique le Pr Daniele Zullino, chef du Service d'addictologie du Département de psychiatrie des HUG. Toutes les substances addictives agissent sur ce système de la récompense: «C'est comme l'apprentissage de la conduite, les automatismes s'installent avec la répétition qui renforce ces connexions neuronales. Cet effet est augmenté par la libération de dopamine. L'addiction est une passion qui a mal tourné. On se comporte comme si on prenait une décision que l'on ne souhaite pas prendre», explique le professeur. L'addiction est un trouble comportemental, caractérisé par un échec répété dans le contrôle d'un comportement en dépit de conséquences nocives.

## Différence d'une substance à l'autre

«Plus de 80% des consommateurs de tabac souffrent d'addiction, car le produit fumé permet à la nicotine d'atteindre très rapidement le cerveau», souligne le Pr Zullino. Il ajoute que le café ou les antidépresseurs peuvent provoquer des symptômes de sevrage mais pas d'addiction. En réalité, il convient de différencier la dépendance de l'addiction. «La dépendance est physiologique, l'organisme s'adapte à l'effet du produit et développe une résistance. Le sevrage intervient faute de substance. L'ad-



diction, c'est l'automatisme qui prive de décision consciente. Cette ornière comportementale est renforcée par la libération de dopamine.» Il révèle que le processus qui mène à l'addiction aux jeux de hasard, à la sexualité ou à un usage excessif d'internet reste le même. Il n'existe pas de seuil type à partir duquel on considère une personne comme dépendante, cela varie d'un individu à l'autre.

## Pas égaux face à l'addiction

Des statistiques démontrent que plus on consomme de substances addictives tôt, plus le risque de développer des addictions plus tard est grand. Le stress augmente aussi le risque et les populations défavorisées sont plus touchées. Les facteurs environnementaux nous influencent: «On constate que le discours officiel informe sur les dangers, mais ce n'est pas toujours efficace, les conventions sociales façonnent notre consommation», confie Daniele Zullino. Par exemple, à quelle heure boire

**«L'ADDICTION EST UNE PASSION QUI A MAL TOURNÉ. LES AUTOMATISMES AUGMENTENT LA LIBÉRATION DE LA DOPAMINE.»**

**Pr DANIELE ZULLINO**  
CHEF DU SERVICE D'ADDICTOLOGIE  
DU DÉPARTEMENT DE PSYCHIATRIE DES HUG

duits à inhaler sont moins dangereux qu'une cigarette mais ils ont un effet addictogène», précise le médecin.

## Favoriser la détection précoce

Directeur d'Addiction Valais, Thomas Urban observe une augmentation des conduites addictives et des polyaddictions: «Il y a ceux qui consomment pour se couper du monde, et d'autres pour s'accrocher au monde.» Pour lui, la prévention structurelle fonctionne bien: «La régulation et les mesures de protection de la jeunesse, comme le contrôle de l'âge, sont essentielles.» Il rejoint le Pr Zullino, estimant que «la détection précoce est un outil très efficace pour lutter contre les addictions». L'enseignant, le médecin ou le cadre d'une entreprise, peuvent donner l'alerte. Thomas Urban précise: «Addiction Valais privilégie aujourd'hui un accompagnement beaucoup plus individualisé et global, avec les ressources de la personne.» Le Pr Zullino conclut: «On ne peut pas éviter toutes les addictions, car de nouvelles substances voient le jour, il faut dépister les premiers signes rapidement, intervenir, et se questionner avec des professionnels.»

## EN BREF

### Laet's move: bouger avec un cancer

La Ligue valaisanne contre le cancer propose aux personnes atteintes de cancer des séances de mouvement et de bien-être en plein air. Ces activités physiques, animées par Laetitia Marchand Aymon, tiennent compte de la maladie et de ses effets indésirables. Pendant et après le cancer, elles renforcent le système immunitaire et réduisent douleurs et fatigue. Le groupe stimule la motivation. Renseignements et inscriptions: 027 322 99 74 ou [info@lvcc.ch](mailto:info@lvcc.ch).



### Journée d'information sur le diabète

Le 25 novembre, l'association Diabètevalais convie les patients diabétiques et leurs proches pour leur donner des informations utiles et renforcer leur autonomie. Gratuite, cette journée offrira quatre conférences et des outils pratiques pour accompagner les patients diabétiques. Elle aura lieu à la Clinique romande de réadaptation à Sion, de 13 h 30 à 16 h 30, et sera suivie d'un apéritif. Inscription: 027 322 99 72 ou [info@avsd.ch](mailto:info@avsd.ch).

#### PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)

Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE  
LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

#### POUR EN SAVOIR PLUS...

