

L'addiction à la nourriture

Une addiction comme les autres?

Dr Besnier Marc
Pr Chatard Armand, Pr N. JAAFARI

L'addiction à la nourriture

- Prévalence mondiale et impact économique de l'obésité et du surpoids:
 - Augmentation marquée de l'obésité et du surpoids dans le monde au cours des dernières décennies (OMS)
 - L'obésité est associée à une mortalité accrue, des problèmes de santé, et une qualité de vie diminuée (Abdelaal et al. 2017)
 - Coût économique estimé à environ 1,8 % du PIB mondial, pouvant atteindre 3,6 % en 2060 (Okunogbe et al. 2021)

L'addiction à la nourriture

- Augmentation des troubles alimentaires :
 - Hausse de la prévalence des troubles alimentaires dans la dernière décennie, en particulier la boulimie et l'hyperphagie (Galmiche et al. 2019)
 - Symptômes communs : incapacité à adapter son alimentation selon les besoins de santé et à limiter les excès alimentaires
 - Similarité entre la consommation alimentaire excessive et les troubles liés à l'usage de substances

L'addiction à la nourriture

- L'addiction à la nourriture: un concept débattu
 - Terme d'« addiction à la nourriture » apparu dans les années 1800, maintenant populaire parmi les médecins et le grand public (Meule 2015)
 - Non reconnue dans le DSM-5, mais de nombreux chercheurs estiment que l'addiction à la nourriture existe et influence les comportements liés à la consommation excessive d'aliments
 - Pas encore de consensus scientifique : nécessité de soins versus risque de sur-pathologisation d'un comportement normal (Fletcher & Kenny, 2018)



CIRCUMSPECTIVE **OPEN**

Food addiction: a valid concept?

Paul C. Fletcher^{1,2} and Paul J. Kenny³

Can food be addictive? What does it mean to be a food addict? Do common underlying neurobiological mechanisms contribute to drug and food addiction? These vexing questions have been the subject of considerable interest and debate in recent years, driven in large part by the major health concerns associated with dramatically increasing body weights and rates of obesity in the United States, Europe, and other regions with developed economies. No clear consensus has yet emerged on the validity of the concept of food addiction and whether some individuals who struggle to control their food intake can be considered food addicts. Some, including Fletcher, have argued that the concept of food addiction is unsupported, as many of the defining features of drug addiction are not seen in the context of feeding behaviors. Others, Kenny included, have argued that food and drug addiction share similar features that may reflect common underlying neural mechanisms. Here, Fletcher and Kenny argue the merits of these opposing positions on the concept of food addiction.

Neuropsychopharmacology (2018) 43:2506–2513; <https://doi.org/10.1038/s41386-018-0203-9>

Une addiction comme les autres ?

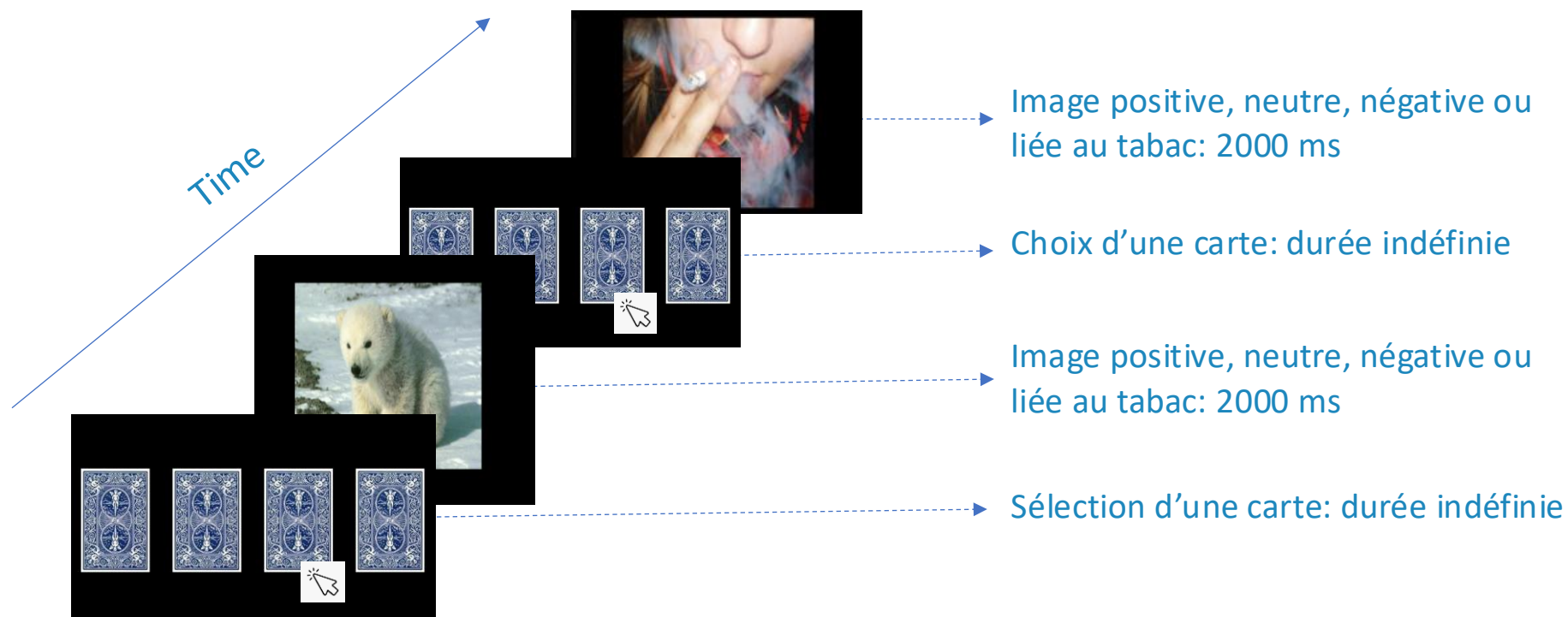
- Hypothèse
 - Si l'addiction à la nourriture constitue une addiction à part entière, elle devrait présenter des caractéristiques similaires à d'autres addictions sur les plans cognitif et comportemental, suggérant l'existence de corrélats neuronaux similaires:
 - Par exemple, les personnes ayant une addiction à la nourriture devraient présenter une préoccupation excessive pour et une recherche incontrôlée et largement non-consciente de la nourriture « plaisir », saturée en graisse et en sucre
 - Un biais implicite envers la nourriture « plaisir », plutôt qu'envers les aliments sains, semblable à ce que l'on observe dans d'autres addictions

Biais implicite et addiction au tabac

- Biais implicite dans le choix des images: Picture Implicit Choice
- Tâche : Choisir parmi 4 tas de cartes, chacun contenant un nombre différent d'images neutres, positives, négatives, ou liées au tabac
- Objectif : Sélectionner les images les plus attirantes ("the most appealing")
- Choix probabiliste : Un algorithme incite les participants à cliquer plusieurs fois sur un même tas tout en introduisant des changements après un certain nombre de choix (8 boucles avec des niveaux de difficulté variables)
- Faible conscience des choix : Après la tâche, 43% d'erreur dans l'identification du type d'images le plus souvent sélectionné, révélant un faible insight

Biais implicite et addiction au tabac

- Exemple de biais implicite dans l'addiction au tabac



Biais implicite et addiction au tabac

- Résultats : Sélection implicite d'images liées au tabac
- Fumeurs vs non-fumeurs : Les fumeurs sélectionnent davantage d'images liées au tabac que d'images positives, contrairement aux non-fumeurs, même sans en être conscients (faible insight).
- Impact du craving : Les fumeurs avec un fort craving choisissent encore plus fréquemment des images liées au tabac, et ceci, même sans en être conscients
- Conclusion : Biais implicite reflétant une préoccupation excessive pour la drogue et un comportement de recherche de drogue même en l'absence de contrôle conscient (d'intention ou de volonté)

Solinas, M., Chauvet, C., Lafay-Chebassier, C., Vanderkam, P., Barillot, L., Moeller, S. J., Goldstein, R. Z., Noël, X., Jaafari, N., & Chatard, A. (2024)

Biais implicite envers la nourriture?

Caractéristiques des Participants

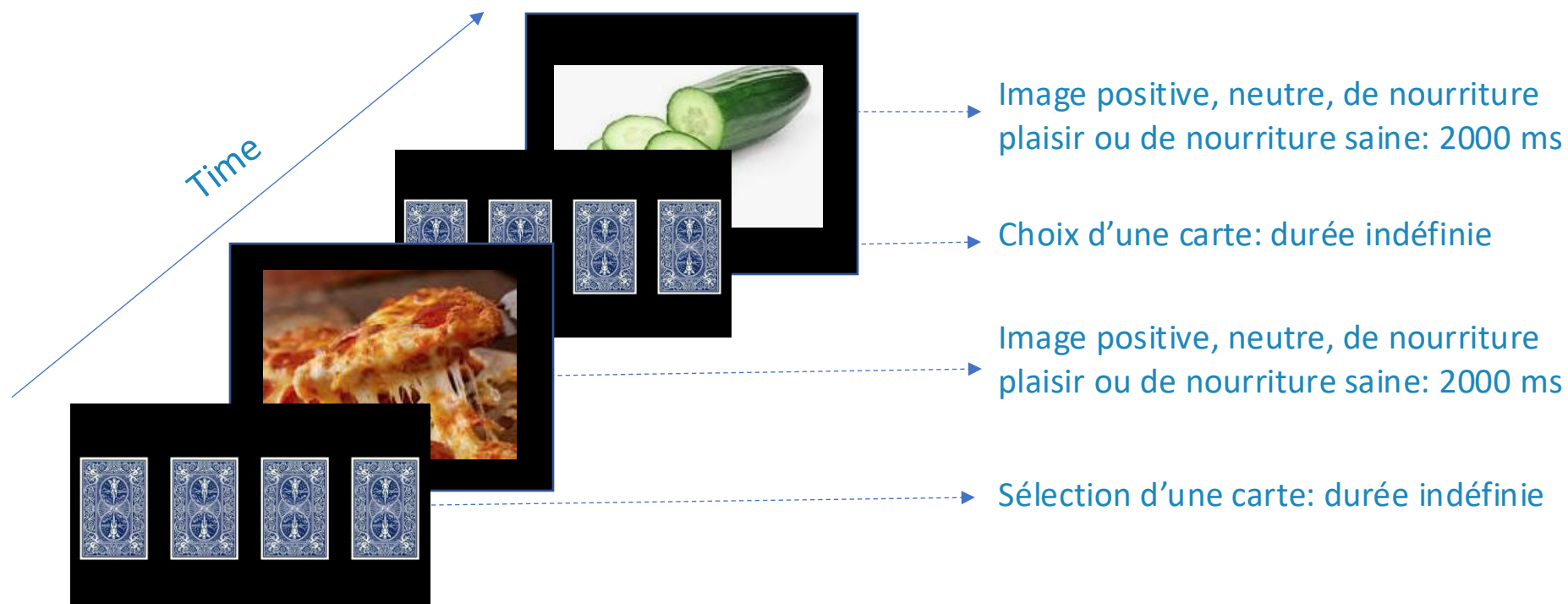
- Recrutement : Plateforme Prolific
- Échantillon US: 415 participants (50 % femmes, 50 % hommes)
- Âge moyen : 41.8 ans (ÉT = 13.8 ; 18 à 77 ans)
- IMC moyen : 27.1 (ÉT = 7.0)
- Prévalence :
- Surpoids ($25 < \text{IMC} < 30$) : 26.7 %
- Obésité ($\text{IMC} > 30$) : 24.5 %

Biais implicite envers la nourriture?

- Échelle d'Addiction à la Nourriture de Yale (YFAS)
 - Questionnaire inspiré des symptômes des troubles liés à l'usage de substances (Gearhardt et al., 2009, 2016)
 - 25 items, par exemple : « Je continue de manger certains aliments même lorsque je n'ai pas faim physiquement. »
 - 14,8 % de l'échantillon répond aux critères de l'YFAS 2.0 pour l'addiction sévère à la nourriture (55 % de personnes obèses)
- Test de sélection des images adapté à la nourriture
 - Images neutres ou positives, représentant des aliments plaisir (riches en graisses ou en sucre) ou des aliments sains (fruits, légumes)

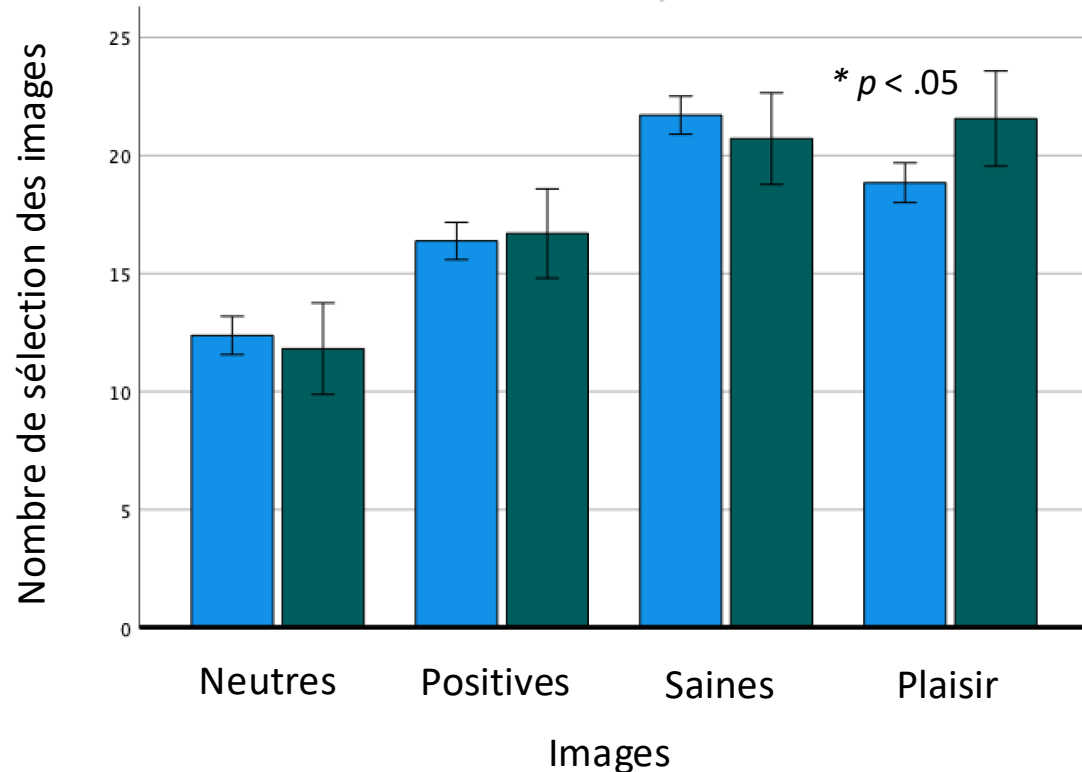
Biais implicite envers la nourriture?

- Sélection d'images de nourriture « plaisir » ou saine



Résultats

Interaction entre l'Addiction à la Nourriture (YFAS) et le Choix des Images



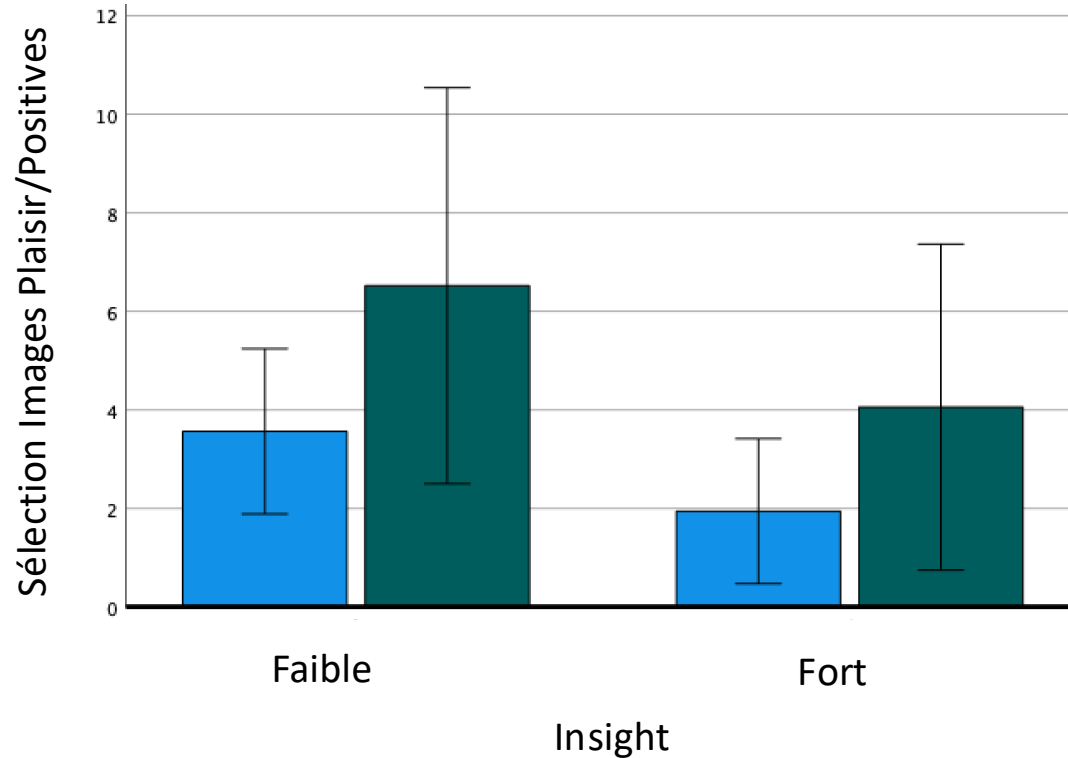
■ Sans addiction (n = 344)
■ Addiction sévère (n = 60)

- Les personnes avec addiction sévère sélectionnent plus souvent les images plaisir que les personnes sans addiction
- Pas de différence pour les autres types d'images

Interaction: $F(3; 400) = 2.92, p = 0.034$

Résultats

Biais Implicite en Fonction du Niveau d'Insight



■ Sans addiction (n = 344)
■ Addiction sévère (n = 60)

Effet de l'addiction * $p < .05$

Pas d'interaction $p = .27, ns$

- Les personnes ayant une addiction sévère sélectionnent davantage les images de nourriture plaisir par rapport aux images positives, même lorsqu'elles ont un faible insight

Conclusion

- Les personnes présentant une addiction sévère à la nourriture recherchent davantage la nourriture plaisir par rapport aux stimuli positifs, même lorsqu'elles ne sont pas en mesure d'identifier correctement le type d'image qu'elles ont le plus souvent choisi dans la tâche (faible insight)
- Les personnes ayant une addiction sévère à la nourriture semblent donc se comporter de manière similaire aux personnes dépendantes au tabac (biais implicite)
- Ces résultats soutiennent l'idée que la consommation excessive et incontrôlée de nourriture plaisir (riche en graisse et sucre) peut être considérée comme une forme d'addiction, comparable à d'autres types d'addiction

Remerciements

- Marc Besnier (médecin généraliste, doctorant)
- Marcello Solinas (DR CNRS)
- Claudia Chauvet (psychiatre)
- Sabrina Ingrand (MCF)
- Armand Chatard (PU)