

# Addict au chocolat : c'est possible ?



Cho-cho-cho-chocolat... Tu aimes tellement ça que tu as du mal à t'en passer. Dur de ne pas y succomber au point d'y penser tout le temps ? Un peu comme l'air d'une chanson qui te resterait en tête ;-)?

Tu penses être accro au choco. Mais peut-on réellement être dépendant au chocolat comme on le serait d'une drogue ? Est-ce dangereux ou bon pour la santé ?

## **Le chocolat : une drogue douce ? Pas si sûr !**

Pour une grande majorité d'entre nous, le [chocolat](#) rime avec plaisir, gourmandise, détente, cadeau, et bien d'autres [choses positives](#) ! Pourquoi cet aliment déchaîne-t-il autant de passions ? Aurait-il un effet sur notre cerveau et notre organisme comme pourrait l'avoir une drogue ?

Des neurobiologistes se sont penchés sur la question et voici ce qui en a découlé : lorsque tu manges du chocolat, cela activerait dans ton cerveau « *le circuit de récompense* ». Pour faire simple, ce circuit est composé d'un réseau de connexions reliant deux groupes de neurones responsables des **sensations de satisfaction et de plaisir** que tu peux ressentir.

Amateur ou amatrice de chocolat, lorsque tu en manges ton circuit de récompense s'active et va notamment libérer un neurotransmetteur appelé : **dopamine**. On la nomme aussi « *molécule du plaisir* » car quand tu fais quelque chose qui te procure du plaisir (écouter de la musique, manger, faire l'amour, jouer aux jeux vidéo, faire du sport, etc.) elle est libérée et tu te sens bien ! Tout cela ton cerveau le

mémorise, et c'est pour ça que tu auras envie de retenter l'expérience pour retrouver cette sensation de plaisir et de bien-être.

Ce qui peut prêter à confusion, c'est que quand on consomme de la drogue, le système de récompense s'active également. Et la dopamine joue aussi un rôle dans la dépendance à une substance. Mais contrairement aux drogues douces ou dures, tu n'as pas besoin de consommer plus de chocolat pour ressentir le même plaisir. Il n'y a pas d'accoutumance, de troubles graves en cas de manque et donc de dépendance physique et psychologique comme on l'entend pour les drogues.

En conclusion, le chocolat n'est pas une drogue même si tu peux ressentir de la contrariété ou de la frustration quand tu en as envie et que tu ne peux pas en croquer, ou que tu as du mal à t'en passer !

### **L'excès de chocolat cacherait-il autre chose ?**

Le chocolat est donc bien souvent un aliment plaisir, c'est d'ailleurs pour cela qu'on a envie d'y revenir car on aime ça !

Mais parfois, quand il devient vraiment difficile de s'en passer, qu'on ressent ce besoin irrépressible d'en manger en grande quantité et qu'on a du mal à s'arrêter, cela vient peut-être signifier autre chose. Qu'en penses-tu ?

Viendrait-il compenser des manques, combler un sentiment de vide, ou autre chose ? Il arrive souvent que le rapport à la nourriture ait un lien avec la vie affective. Il devient alors un remède, une échappatoire. Malheureusement, cela ne résout pas le problème de fond. On devient alors dépendant à ce remède qui peu à peu devient lui-même nocif, mauvais pour notre santé et notre bien-être.

**Exemple** : Je traverse une période difficile et manger du chocolat me reconforte mais je prends du poids. Du coup je m'en veux, je me trouve nul-le et comme quand je me sens mal

je n'arrive pas à arrêter de manger du chocolat. C 'est alors un cercle vicieux.

Comment transformer ce cercle vicieux en cercle vertueux où manger du chocolat redevient un plaisir ? Réfléchir tout-e seul-e ou avec un proche à ce qui pourrait se cacher derrière cette consommation excessive de chocolat pourrait être une première piste, non ? Et faire un petit [quiz](#) rigolo aussi :yes:.