



**“PLAISIR *et* BONHEUR
sont DISTINCTS, *voire* OPPOSÉS”**

Vous dites qu'un grand nombre d'Américains sont malheureux. Est-ce si sûr ?

Les données sont claires. Le nombre de dépressions est nettement en hausse aux Etats-Unis, mais aussi dans le reste du monde. 4,4% de la population mondiale est touchée, selon l'OMS, soit une hausse de 18,5% en seulement dix ans. La fréquence mais aussi la sévérité ont progressé.

Même dans un pays aussi prospère que les Etats-Unis ?

Malgré ses atouts, l'Amérique est malheu-

reuse. Notre Déclaration d'indépendance proclame notre droit à « *la vie, la liberté et la poursuite du bonheur* ». Eh bien, la « *vie* » va dans la mauvaise direction. Regardez le déclin récent de l'espérance de vie des Américains.

Que se passe-t-il ?

La culture occidentale a systématiquement privilégié l'argent plutôt que le bonheur. Quelle que soit votre richesse, vous voulez toujours plus – ou moins s'il s'agit de votre poids. Quoi que vous possédiez,

ce n'est jamais assez. Aucune somme d'argent ni perte de poids ne peut activer le système de production de sérotonine qui est source de contentement. Pourquoi ? Parce que l'argent et la nourriture activent notre production de dopamine.

Dopamine ? Sérotonine ? De quoi s'agit-il ?

Le plaisir et le bonheur sont tous deux agréables ; mais au-delà de leur similarité apparente, ce sont des phénomènes distincts, voire, à l'extrême, opposés. En réalité,

Le plaisir est actionné par la dopamine; le bonheur, par la sérotonine. C'est ce qu'explique l'Américain Robert Lustig, spécialiste en endocrinologie

Propos recueillis par notre correspondant aux Etats-Unis,
PHILIPPE BOULET-GERCOURT



le plaisir est une pente glissante vers l'accoutumance et l'addiction, alors que le bonheur est la clé de la longévité. Le plaisir est actionné par la dopamine; le bonheur, par la sérotonine. Toutes deux sont des neurotransmetteurs, des substances biochimiques fabriquées par le cerveau, qui pilotent les émotions – mais elles ne sauraient être plus différentes l'une de l'autre.

Quel rôle joue la dopamine?

Le plaisir est constitué de deux phénomènes qui sont imbriqués d'une telle

façon que nous avons le plus grand mal à les distinguer, car ils apparaissent en tandem. Il y a la motivation pour la récompense, qui détermine notre comportement; et puis il y a la consommation de cette récompense, le sentiment intérieur de satisfaction, ou euphorie, qui est déclenché par la bêta-endorphine [parfois appelée « l'hormone du bonheur », NDLR]. Le premier phénomène, celui des comportements motivés par la récompense, peut être observé depuis l'extérieur, chez quelqu'un. Il est géré par la dopamine.

Et la sérotonine?

C'est aussi une substance neurochimique. Sa composante première est l'acide aminé tryptophane, que l'on doit consommer – le corps humain ne peut pas le produire. Il se trouve que c'est l'un des acides aminés les plus rares, l'un des moins présents dans notre alimentation. On le trouve dans les œufs, les volailles, le poisson. Mais la difficulté ne s'arrête pas là: 90% du tryptophane que l'on consomme finit dans notre système digestif, et un autre 9% est métabolisé dans nos plaquettes sanguines. Même le 1% restant a toutes les peines du monde à trouver le vecteur qui lui fera traverser la barrière hémato-encéphalique pour être converti en sérotonine. C'est un peu comme les taxis à New York le soir du réveillon, tout le monde les prend d'assaut et il vous faut avoir de la chance pour en trouver un. Si vous vous nourrissez mal, vous risquez d'évincer le tryptophane et de priver votre cerveau de sérotonine, quoi qu'il arrive par ailleurs.

N'avons-nous pas besoin à la fois de dopamine et de sérotonine?

Si, bien sûr. Mais ces deux neurotransmetteurs présentent une courbe en forme de cloche: il existe une quantité optimale; pas assez, vous présentez une série de symptômes; trop, une autre série. Si vous avez trop peu de sérotonine, vous souffrez de dépression et d'anxiété; trop, vous êtes irritable. Trop peu de dopamine, vous êtes léthargique et manquez d'énergie; trop, vous devenez nerveux, agressif et, au bout du compte, accro.

Selon votre recherche, une grande partie du problème est l'excès de dopamine.

Il y a bien des façons de générer un afflux de dopamine dans le système cérébral de récompense. Cela peut se faire avec des substances ou activités fortes consommées à faible dose, comme la cocaïne, l'alcool, le tabac, le sucre et le fast-food, le sexe, le shopping, les jeux vidéo ou encore les médias sociaux. Toutes sont agréables. Mais quand elles deviennent chroniques et à haute dose, les récepteurs de dopamine se règlent à la baisse: vous avez besoin de plus, pour un effet amoindri. C'est ce que l'on appelle l'accoutumance. Au final, celle-ci devient de l'addiction.

L'addiction a toujours existé, mais autrefois, le plaisir était difficile à obtenir. Il n'y avait pas beaucoup de substances agréables. Trouvait-on du sucre partout? Non. Maintenant, c'est le cas. Toute notre économie occidentale est construite autour de cette notion: nous consommons des substances hédoniques ou recourons à d'autres moyens de générer des comportements hédoniques, afin d'alimenter ce « hit » de dopamine.

En sommes-nous conscients?

Nous tenons pour acquis le fait que la société valorise l'argent et les plaisirs par-dessus tout, puis assimilons à tort ces émotions à du bonheur. Combien de personnes sont-elles accros à un comportement ou une substance et pensent qu'il s'agit simplement d'un trait de leur personnalité? Elles disent: « Oh, je suis terriblement porté sur les friandises », ou bien elles s'adonnent à la « thérapie du shopping » et, en quête de validation, partagent leurs aventures sur Facebook. Mais en réalité, personne n'est né ainsi. Quand vous étiez enfant, en France, aviez-vous la « dent sucrée »? Combien de personnes de votre entourage l'avaient? Peu.

Ici, aux Etats-Unis, tout le monde a un faible pour les sucreries. Cela s'appelle l'addiction au sucre.

Comment cela se produit-il?

Pour commencer, vous devez activer le conduit de la dopamine. C'est le neurotransmetteur de la « récompense », mais aussi celui de l'« apprentissage », qui vous fait réaliser que « cela fait vraiment du bien ». Une fois ainsi mis à jour, chacun de ces comportements est renforcé par ➤

“L'ADDICTION A TOUJOURS EXISTÉ, MAIS AUTREFOIS, LE PLAISIR ÉTAIT DIFFICILE À OBTENIR.”



Bio express

Spécialiste en endocrinologie pédiatrique, professeur à l'Université de Californie, à San Francisco, Robert Lustig est l'auteur du best-seller « Sucre l'amère vérité ». Dans son nouvel essai « The Hacking of the American Mind », il explique comment l'économie occidentale a fait de nous des accros au plaisir, via la dopamine, et des indigents du bonheur, par manque de sérotonine.

➔ l'activation du canal dopamine. Et puis les récepteurs s'émeussent. En un rien de temps, l'individu rejoint la culture de consommation dominante, rouage d'une économie qui place au premier rang des substances hédoniques telles que le café, le sucre...

Votre critique, l'air de rien, est très politique. Nous aide-t-elle à déchiffrer le phénomène Trump ?

Elle peut nous aider à comprendre l'effet qu'il produit sur nous. La convoitise nourrit la dopamine, la peur influence la sécrétion de cortisol depuis nos glandes surrénales, juste au-dessus de nos reins. Dopamine et cortisol : leur action combinée est le meilleur moyen de faire une OPA sur nos cerveaux. C'est ce que Trump a accompli. Le cortisol désinhibe la dopamine et modifie nos comportements.

De larges doses de cortisol sont un signe de stress.

Absolument. Le lien entre le stress au boulot, la détresse psychologique, la dépression, la maladie et des niveaux élevés de cortisol a été établi de façon extrêmement convaincante. Le mécontentement n'est pas forcément stressant, il ne vous tue pas. Le stress, si. Il peut provenir de bien des directions et, malheureusement, l'une d'entre elles est l'économie. Richard Layard, qui a écrit en 2005 « le Prix du bonheur », montre très clairement que les gens préfèrent gagner 50 000 dollars si les autres touchent 25 000 dollars, plutôt que 150 000 dollars quand les autres en gagnent 200 000. Vivre dans notre société est une source chronique de stress.

Vous estimez, dans votre livre, que « nous pouvons changer la biochimie de notre cerveau ». Comment ?

Vous ne pouvez changer ni votre ADN ni l'environnement global. Mais vous pouvez modifier votre environnement personnel, à condition de bien comprendre ce que vous essayez d'accomplir. Vous pouvez altérer votre univers personnel, contrôler ce qui entre chez vous. Ramener de la vraie nourriture, par exemple, au lieu d'une bouffe malsaine.

Mais vous devez savoir pourquoi. L'éducation joue un rôle absolument critique. Dans notre clinique de l'obésité, à l'Université de Californie à San Francisco, nous faisons baisser l'insuline plutôt que le nombre de calories. Vous ne pouvez pas obtenir des gens qu'ils modifient leurs choix alimentaires sans leur faire d'abord comprendre la base de ces changements.

Qu'en est-il de notre addiction à la technologie ?

Même chose. Le « like » de Facebook est ce qui militarise cette technologie, parce qu'il joue un rôle de vecteur de la dopamine et du cortisol. Le stress, l'anxiété, la peur de rater quelque chose... Tous ces médias sociaux doivent gagner de l'argent, et c'est la quantité de temps que vous passez sur leur appli, l'intensité de votre distraction, qui les enrichit. Ils utilisent ce phénomène de récompense et de stress pour faire une OPA sur votre cortex préfrontal. Toujours le même mécanisme : élever le cortisol, augmenter la dopamine, modifier le comportement.

Comment nous défendre, concrètement ?

Le but est d'atteindre les bons niveaux de sérotonine et de dopamine dans le cerveau. A l'heure actuelle, chez la plupart des gens, la dopamine est bien trop présente et la sérotonine, très insuffisante. Il

faut faire baisser la première et augmenter la seconde. Quatre façons d'y parvenir, que j'ai baptisées les « quatre C » : *Connect* (se connecter), *Contribute* (contribuer), *Cope* (faire face) et *Cook* (cuisiner).

Premièrement, se connecter. L'engagement direct, en face-à-face, et les liens affectifs sont corrélés avec la sensation de contentement. Quand vous faites partie de quelque chose qui dépasse votre simple personne – que vous soyez unis par la religion, une vision du monde, un hobby ou un but commun –, vous ressentez un plus fort contentement.

Deuxièmement, contribuer. Rien à voir avec l'argent : l'argent, c'est la dopamine. La contribution, c'est la sérotonine. Et cela a été prouvé, les gens se sentent misérables quand on fait baisser le niveau de sérotonine dans leur cerveau.

Troisièmement, faire face. L'idée est d'atténuer les effets du cortisol sur le cortex préfrontal, de s'attaquer à toutes les choses qui le font débloquer : multitâches, manque de sommeil, technologie, drogues... Et de soigner toutes celles qui améliorent son fonctionnement : sommeil, méditation de pleine conscience, activité physique... Si vous ne dormez pas assez, par exemple, votre cortex préfrontal ne fonctionne pas correctement et votre niveau de dopamine fait des siennes. C'est l'une des raisons pour lesquelles les ados pètent les boulons.

Cuisiner, enfin. Il y a trois substances chimiques importantes dans la nourriture : le tryptophane (précurseur de la sérotonine), les acides gras oméga-3 (qui réduisent l'inflammation du cerveau, permettant une meilleure neurotransmission de la sérotonine) et le sucre (dont une consommation moindre fait baisser la dopamine). Votre objectif est un régime riche en tryptophane et oméga-3, et pauvre en sucre. En d'autres termes, de la « vraie nourriture ». Et donc pas les produits alimentaires transformés.

Voici donc mon conseil n°1 pour le bonheur : cuisinez de la vraie nourriture, pour vous, votre famille, vos amis ! C'est de la connexion (avec les gens que vous aimez). C'est aussi de la contribution. Vous devez vous concentrer sur votre tâche, donc cela vous aidera à devenir résilient. Enfin, c'est non-addictif et délicieux. C'est peut-être la clé du contentement, et les Français la maîtrisent mieux que tous les autres. Simplement, éteignez la télé. OK ? ■