

FUTURA

Foncedalle : voilà pourquoi le cannabis donne faim

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

Cet épisode fait référence à des expériences sous l'influence de drogues. Par conséquent, avant de commencer, il nous faut prendre des précautions d'usages afin d'éviter d'influencer quiconque à avoir recours à ce genre de substances, qu'elles soient licites ou non.

La consommation de drogues – même avec modération – qu'il s'agisse du tabac, de l'alcool ou, comme ici, du cannabis, a un impact sérieux sur les individus, en altérant leur santé physique et mentale, et sur la société en majorant les accidents de la route, les agressions et les violences conjugales. Le contexte social et économique à l'adolescence est l'un des facteurs les plus déterminants dans la première expérience de prise de drogues, qui peut être déterminante dans la genèse d'addictions.

Si vous êtes dans une telle situation, des structures existent et peuvent vous venir en aide. Vous pouvez joindre anonymement les écoutants de Drogues Infos Services tous les jours de 8 h à 2 h du matin au 0 800 23 13 13 ou par chat. Près de chez vous, il y a probablement un service d'addictologie ou une salle de consommation à moindre risque, qui sont là pour répondre à vos besoins. Ceci étant dit, je vous souhaite une bonne écoute.

Munchies en anglais, foncedalle en français. Que l'on soit utilisateur de cannabis ou non, cette sensation de faim qui suit la consommation d'un joint est un phénomène bien connu. Et une équipe de chercheurs vient de faire la lumière sur la façon dont il fonctionne. Bonjour à toutes et à tous, ici Emma Hollen dans Futura SANTÉ. Cette semaine, on décrypte pour vous le lien surprenant entre la marijuana et l'appel de l'estomac.

[Une musique Lo-fi détendue au piano.]

Un adulte sur deux a déjà consommé du cannabis en France et a donc probablement fait l'expérience de ce qu'on nomme communément la foncedalle, cette sensation de bouche pâteuse et de faim irrépressible qui pousse les consommateurs à manger tout et n'importe quoi après avoir fumé un joint.

Si vous vous demandiez pourquoi ce phénomène existe, vous êtes au bon endroit. Car une récente étude vient de mettre en évidence par quel biais le cannabis donne faim. Verdict : rien à voir avec l'estomac. La drogue agit en fait sur des neurones spécifiques, qui s'activent normalement quand vous anticipez la consommation d'aliments savoureux.

En utilisant un vaporisateur de cannabis sur des souris, couplé à des techniques d'imageries calciques, qui témoignent de la dépolarisation des neurones – comprenez leur activation –, et des outils issus de la manipulation génétique, qui permettent d'activer et de désactiver des réseaux de neurones à leur guise, les scientifiques ont mis en évidence les effets du cannabis sur certaines cellules qui régissent notre appétit.

[Une musique Lo-fi dynamique et discrète.]

Ils ont montré que l'exposition au cannabis activait spécifiquement les neurones AgRP pour Agouti related protein neuron, des cellules présentes dans l'hypothalamus, qui produisent un neuropeptide jouant un rôle crucial dans la prise alimentaire, en contrebalançant les effets d'autres molécules anorexigènes, comme la mélanocortine. Autrement dit, et même, plus simplement dit, lorsqu'il est sécrété, il nous donne faim.

Pour s'assurer de l'implication de ces neurones dans le mécanisme de la fongedalle, ils les ont inhibés à l'aide d'un virus qui était chargé de les cibler. Chez les souris dont les neurones AgRP étaient inhibés, le cannabis n'avait plus d'effets significatifs sur leur prise alimentaire, ce qui démontre clairement que c'est par ces cellules que le cannabis agit sur notre sensation de faim.

Ces résultats s'ajoutent à ceux de nombreuses autres études, qui ont, des années durant, tenté de faire la lumière sur ce phénomène surprenant. L'une d'elle, parue en 2014 dans la revue Nature Neuroscience, suggère notamment que la THC, la molécule phare du cannabis, aiguiserait notre perception des odeurs et du goût. Mais il est bien possible qu'avec les neurones AgRP, les chercheurs aient découvert la clé ultime de ce grand mystère.

Point bonus : ces recherches permettent d'en savoir toujours plus sur les mécanismes neurophysiologiques de notre prise alimentaire. Une autre étude récente parue en novembre 2023 dans la revue Nature a montré que la satiété était un processus séquentiel, avec des neurones chargés d'adapter notre comportement à très court terme et d'autres à long terme. Il faut espérer que ce genre de découvertes puisse se traduire en progrès clinique contre des maladies comme l'obésité, l'anorexie mentale ou la dénutrition dans des pathologies graves comme le cancer.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Vitamine Tech, dans lequel Adèle Ndjaki vous raconte comment des chercheurs ont réussi à créer de l'hydrogène vert en s'appuyant sur leur production de whisky. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.