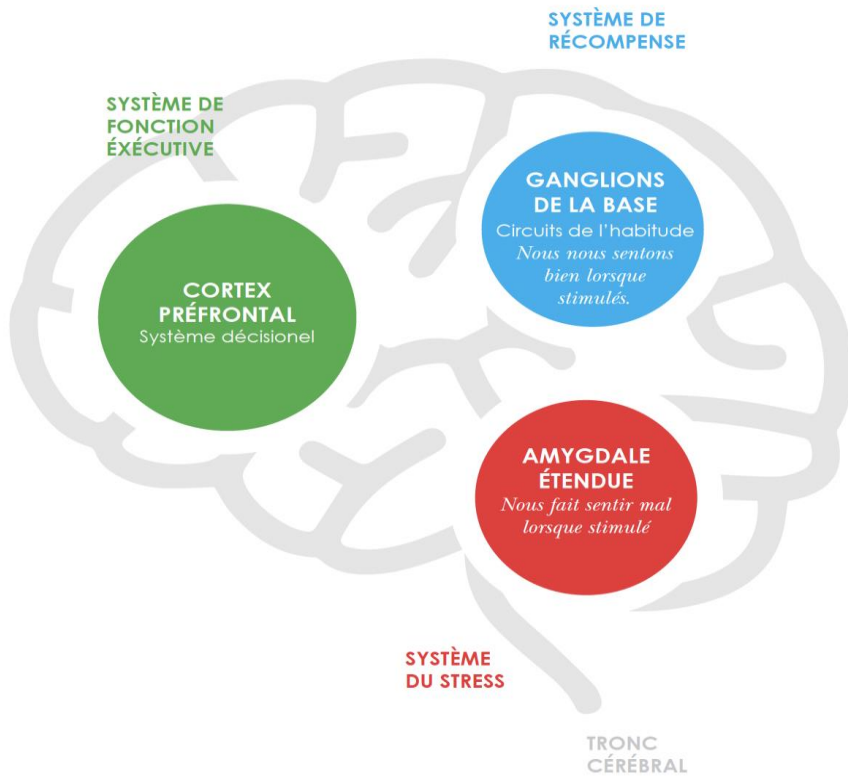




GÉOGRAPHIE  
ÉLÉMENTAIRE  
DU CERVEAU



# L'impact de l'activité physique et du sport sur le cycle de l'addiction.

28es Rencontres du RESPADD, 27-28 mai 2024

Patrick Bordeaux, MD

Pédopsychiatre,

Professeur agrégé de Clinique,

Département de Psychiatrie & Neurosciences,  
Faculté de médecine, Université Laval., Québec,  
Canada

# L'activité physique, le sport et le cycle de l'addiction

---

## **OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION:**

Expliquer le cycle de l'addiction et

Montrer que l'activité physique et le sport peuvent à la fois être addictifs mais aussi contribuer à:

1/Prévenir l'entrée dans le cycle de l'Addiction

2/En sortir si on y est déjà rentré

3 À ne pas y retourner si on en est sorti

# L'activité physique, le sport et le cycle de l'addiction

---

## **PLAN DE LA PRESENTATION:**

**Introduction:** La vision d'un pédopsychiatre.

L'addiction: Une vulnérabilité pédiatrique

**1/:** Le cycle de l'Addiction par Dr. George F. Koob, Ph.D

**2/:** Le double impact possible de l'activité physique et du sport sur le cycle de l'addiction.

**Conclusion:** Échanger le plaisir de la sensation pour celui de la relation.

# Introduction: L'addiction, une vulnérabilité pédiatrique.

---



# Introduction: L'addiction, une vulnérabilité pédiatrique.

---



# Introduction: L'addiction, une vulnérabilité pédiatrique.

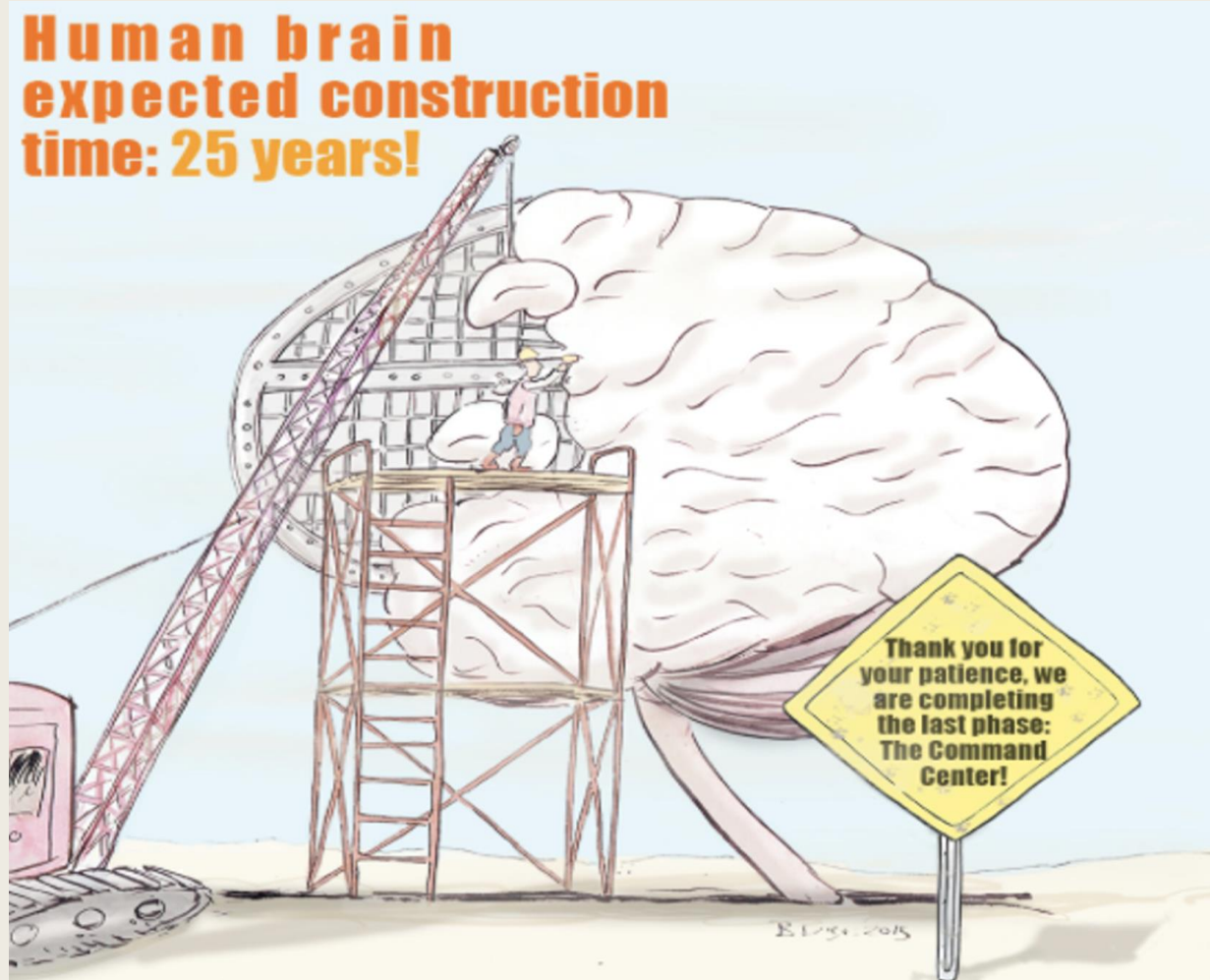
---

Croissance progressive du cerveau d'arrière en avant:

- 1/ Tronc cérébral
- 2/ Système de récompense (Noyaux gris centraux)
- 3/ Système du stress émotionnel négatif (L'amygdale étendue)
- Donc: **Cerveau dominé et motivé par la recherche du plaisir immédiat et submergé par toutes sortes d'émotions.**

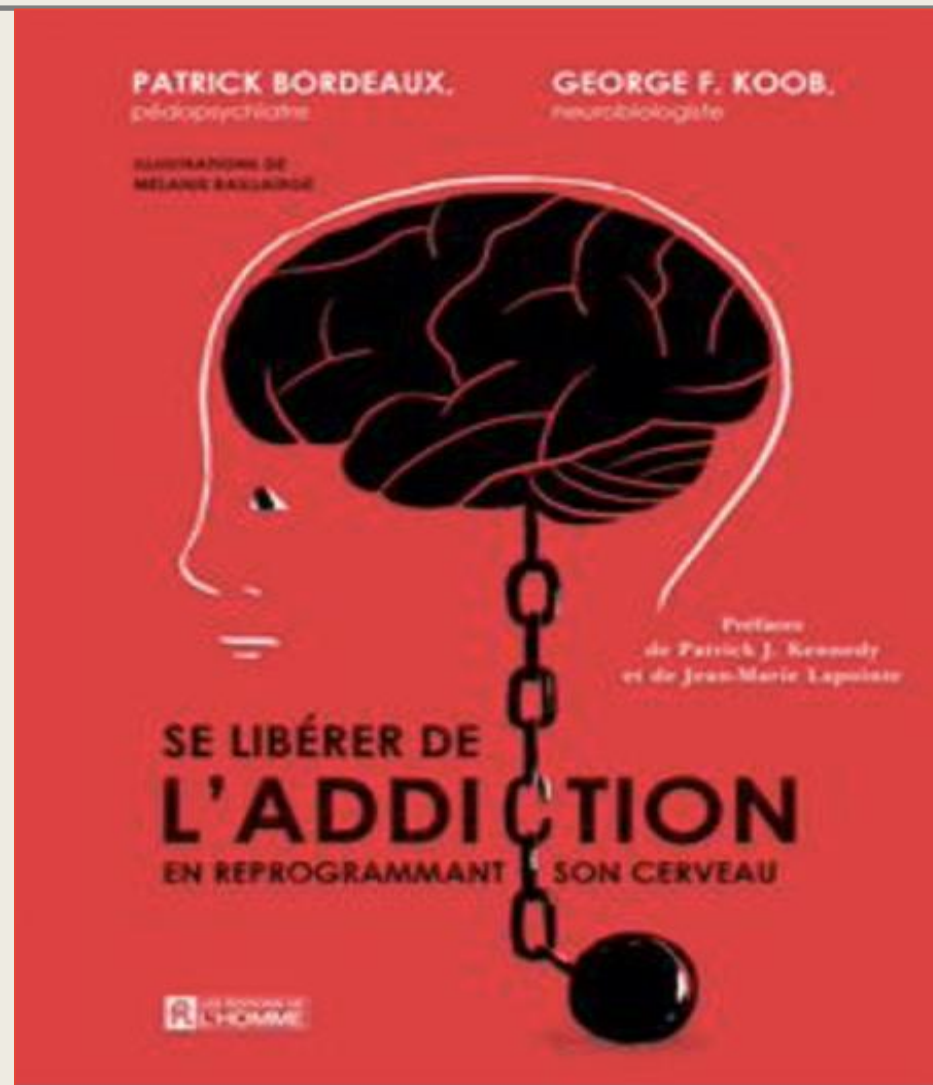
# Introduction: L'addiction, une vulnérabilité pédiatrique.

---





# Partie 1: Le cycle de l'addiction par Dr. George F. Koob, Ph.D





# George Koob, Ph D – Director of the NIAAA



# Une définition contemporaine de l'addiction:

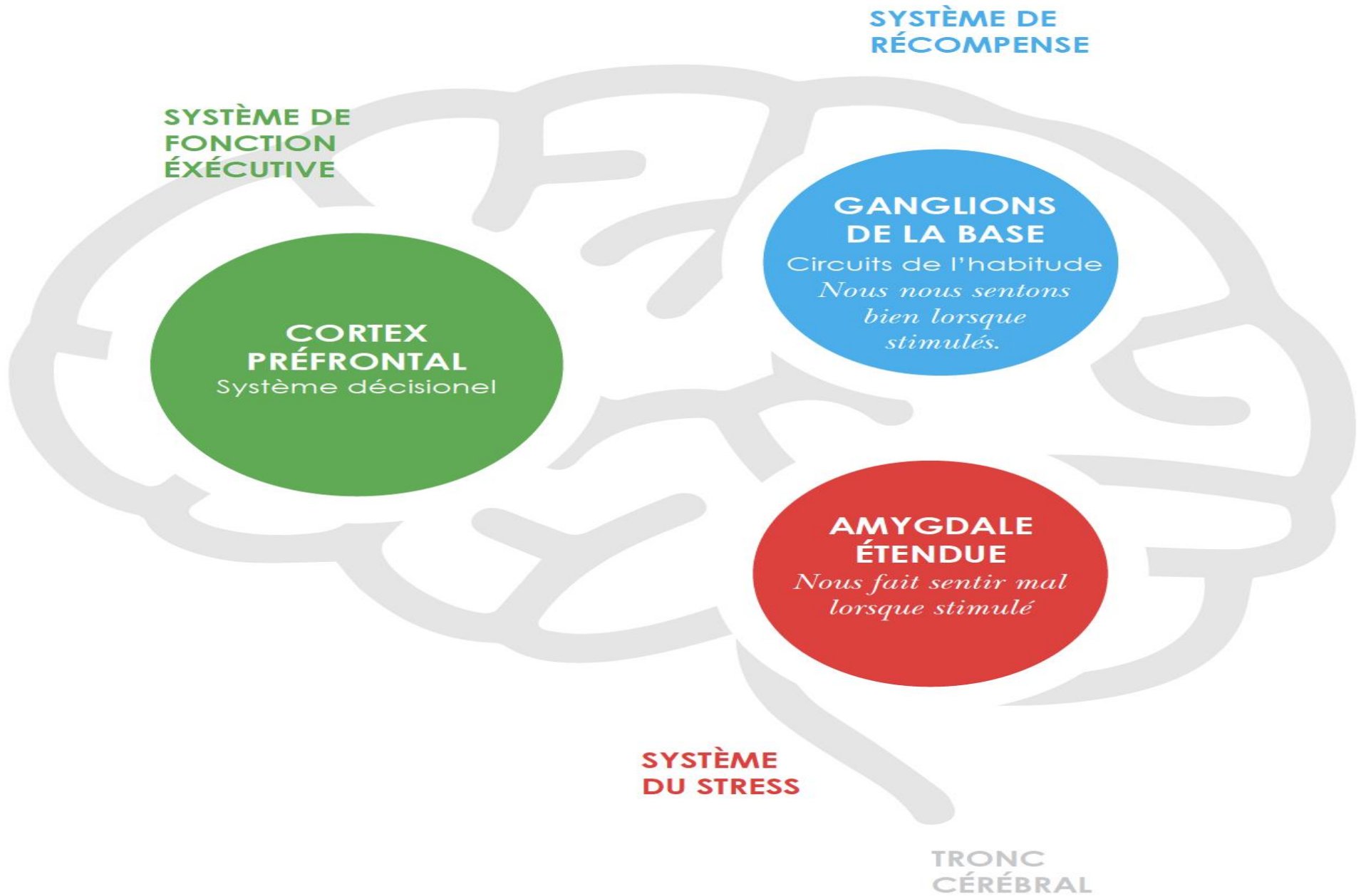
---

- **Une maladie chronique récurrente du cerveau avec des racines biologiques, psychologiques et sociales, pas une faiblesse morale.**
  - **Un dysfonctionnement de 3 systèmes cérébraux et des circuits qui les connectent les uns aux autres.**
  - **Cette affection entraîne une perte de contrôle de notre fonctionnement social, familial, professionnel ou académique.**

---

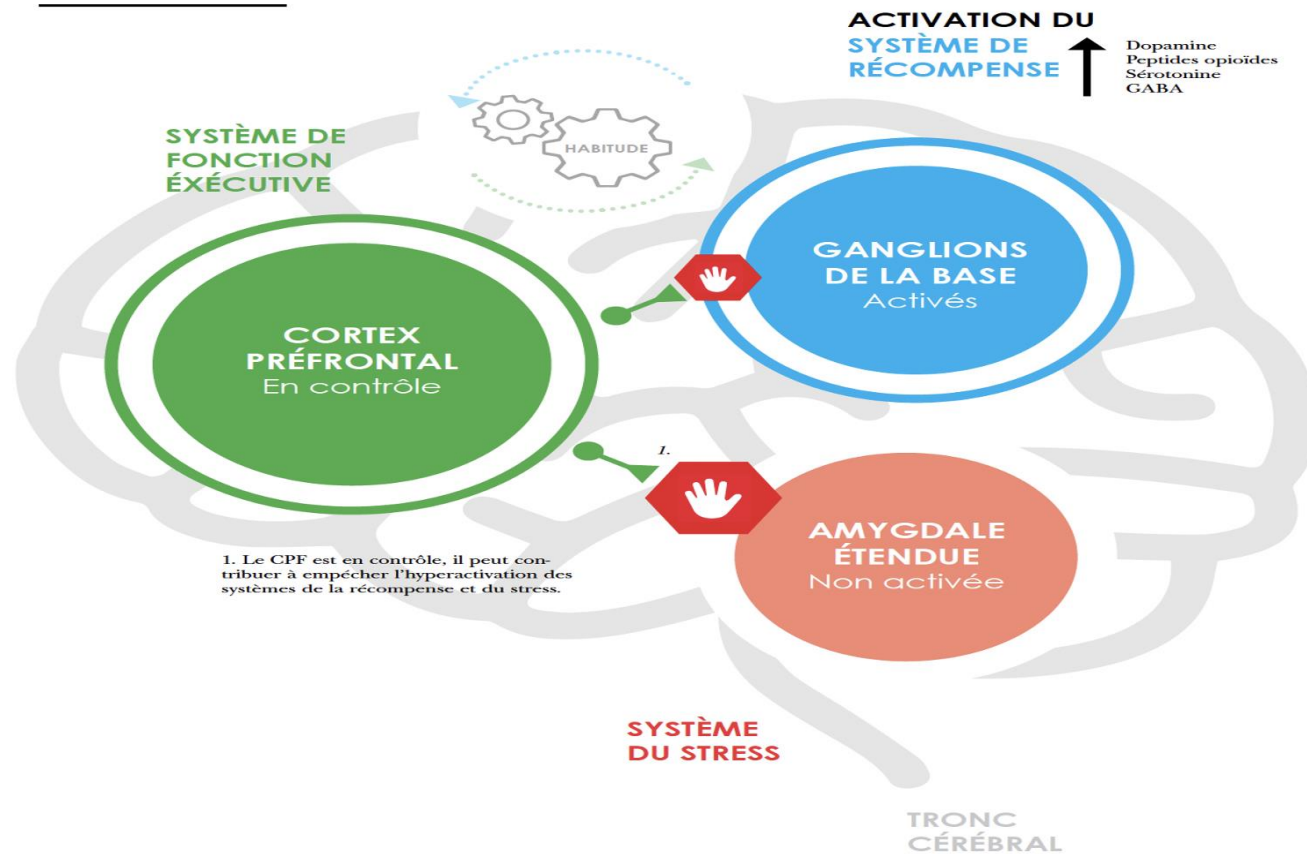
# GÉOGRAPHIE ÉLÉMENTAIRE DU CERVEAU

---



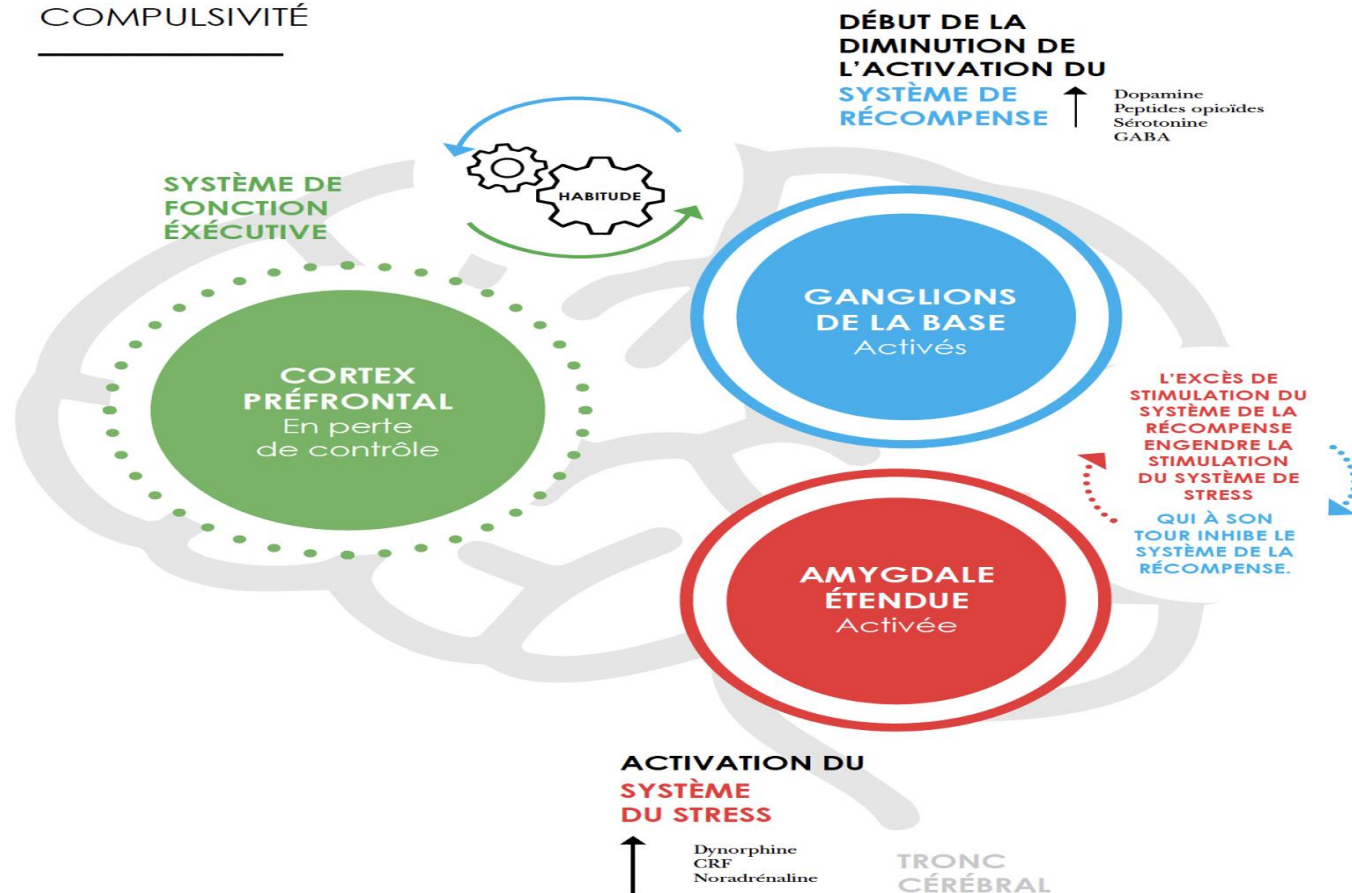
# Phase 1: Consommation excessive et intoxication.

## 1<sup>RE</sup> PHASE : L'IMPULSIVITÉ USAGE RÉCRÉATIF ET OCCASIONNEL



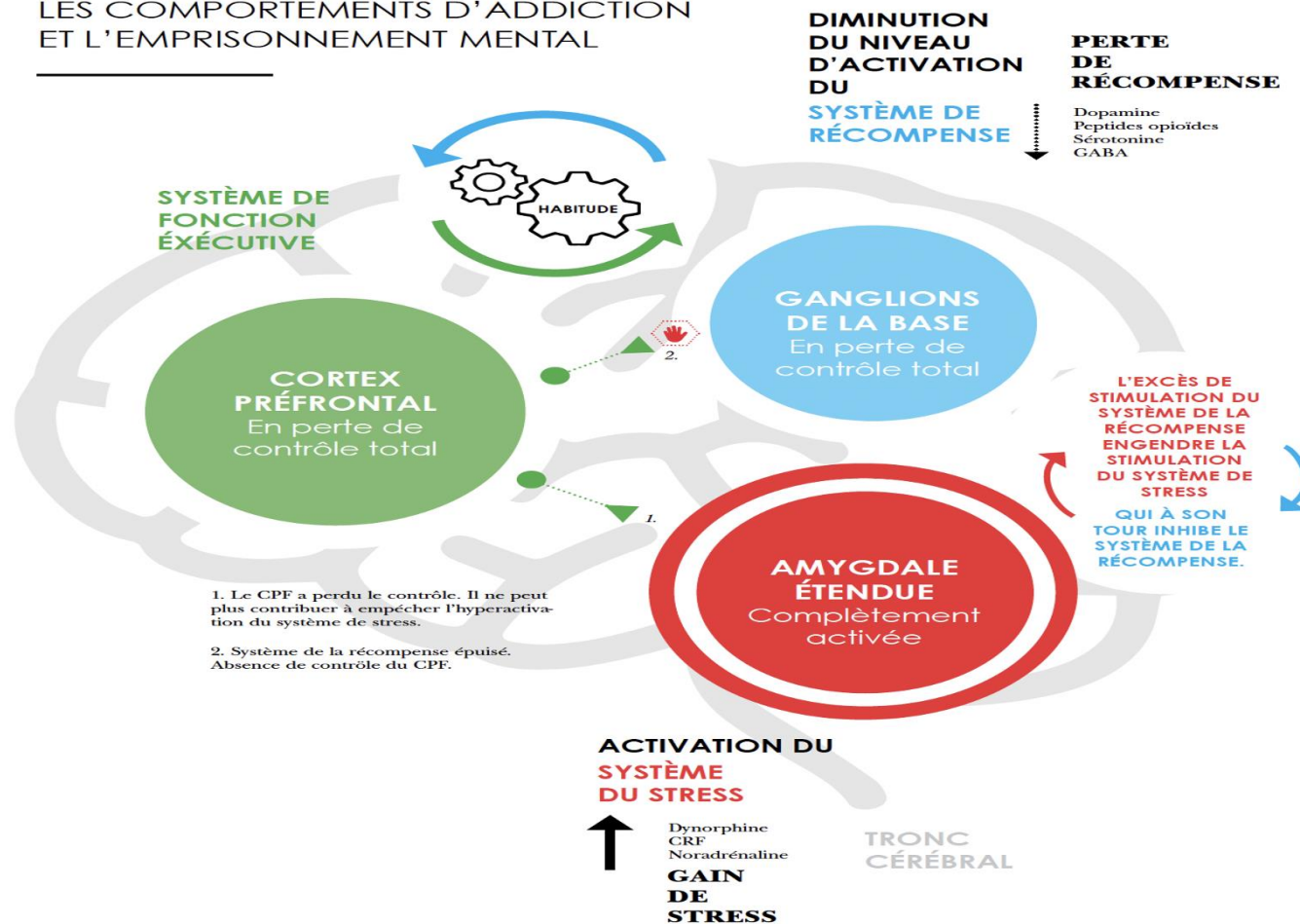
# Phase 2: Sevrage et effets négatifs

## 2<sup>E</sup> PHASE: LA TRANSITION VERS LA COMPULSIVITÉ



# Phase 3: Préoccupation et anticipation. envie impérieuse.

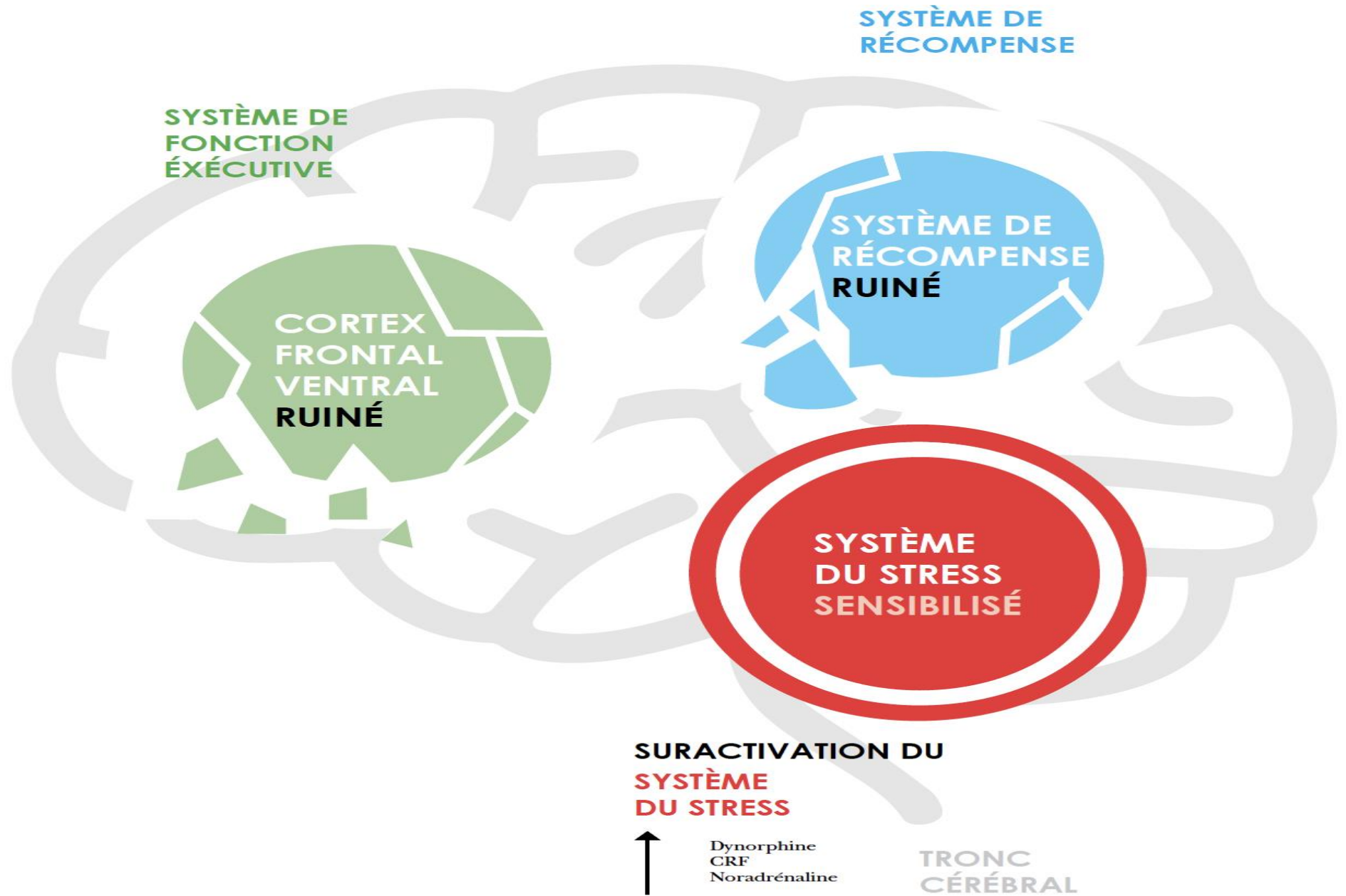
## 3<sup>E</sup> PHASE: LA COMPULSIVITÉ LES COMPORTEMENTS D'ADDICTION ET L'EMPRISONNEMENT MENTAL



---

# LES CONSÉQUENCES DE L'USAGE COMPULSIF

---

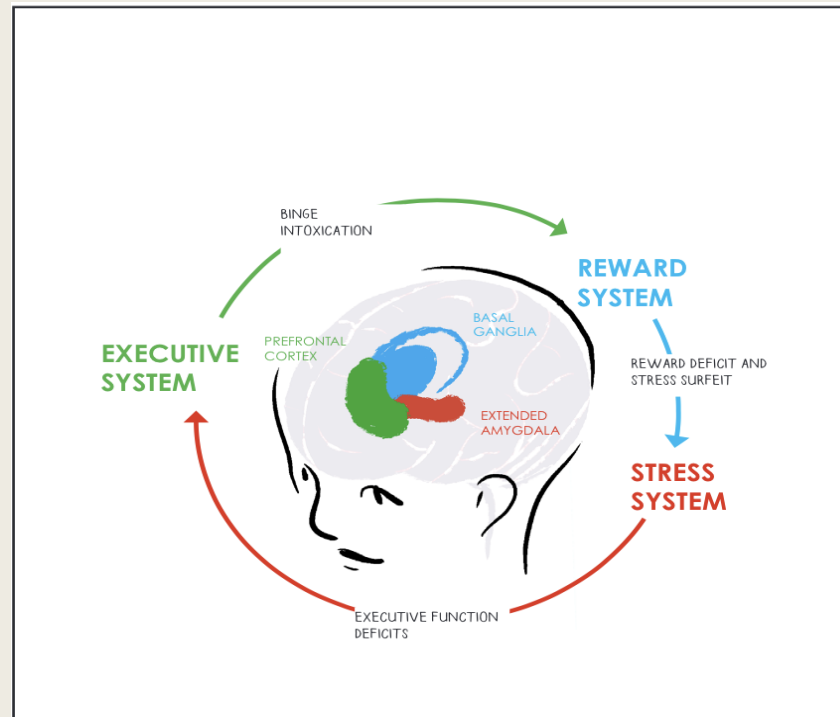




Ce qui nous garde dans le cycle de l'addiction et nous pousse à y revenir quand on est sur le chemin du rétablissement.

---

**LA SAILLANCE INCITATIVE ET L'HYPERSENSIBILITÉ AUX DOULEURS PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELLES. (Hyperalgésie et hyperkatifeia)**



## Partie 2: L'activité physique, le sport et le cycle de l'addiction.

---

**L'ADDICTION COMPORTEMENTALE:**

**EST CE QU'UNE ACTIVITÉ A UN POTENTIEL ADDICTIF,  
et devenir une ADDICTION COMPORTEMENTALE?**

Oui si Elle nous apporte:

- Un PLAISIR INTENSE
- Une SATISFACTION INCOMPLÈTE.
- Si le résultat est souvent IMPRÉVISIBLE
- Si il y a répétition

l'activité est maintenant perçue par notre cerveau comme  
**VITALE**

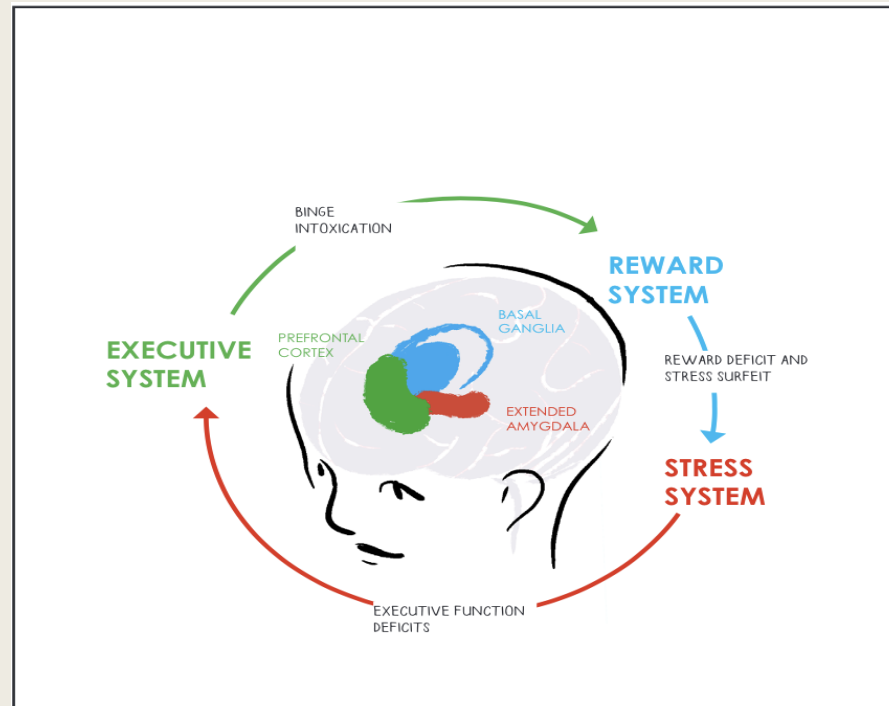


# 1/Prévenir l'entrée dans le cycle de l'addiction à l'aide de l'activité physique et sportive.

---

1<sup>re</sup> phase : LA PHASE DE LA CONSOMMATION EXCESSIVE ET DE L'INTOXICATION. Stimulation des noyaux gris centraux (Le système de récompense du cerveau)

**PRÉVENIR L'ENTRÉE DANS LE CYCLE DE L'ADDICTION**



# 1/Prévenir l'entrée dans le cycle de l'addiction à l'aide de l'activité physique et sportive.

---

On peut rentrer dans le cycle de l'addiction pour se sentir bien ou pour ne pas se sentir mal!

On peut aussi éviter de rentrer dans ce cycle:

À l'aide de l'activité physique et du sport qui nous procurent un plaisir que l'on ne veut pas perdre.

L'activité physique peut aussi soulager aussi nos symptômes anxiodépressifs et notre détresse psychologique qui nous poussent à s'automédicamentent avec de l'alcool et autres substances.

# **1/Prévenir l'entrée dans le cycle de l'addiction à l'aide de l'activité physique et sportive.**

---

- La perte de contrôle qui résulte de l'addiction n'est pas compatible avec la pratique sportive.**

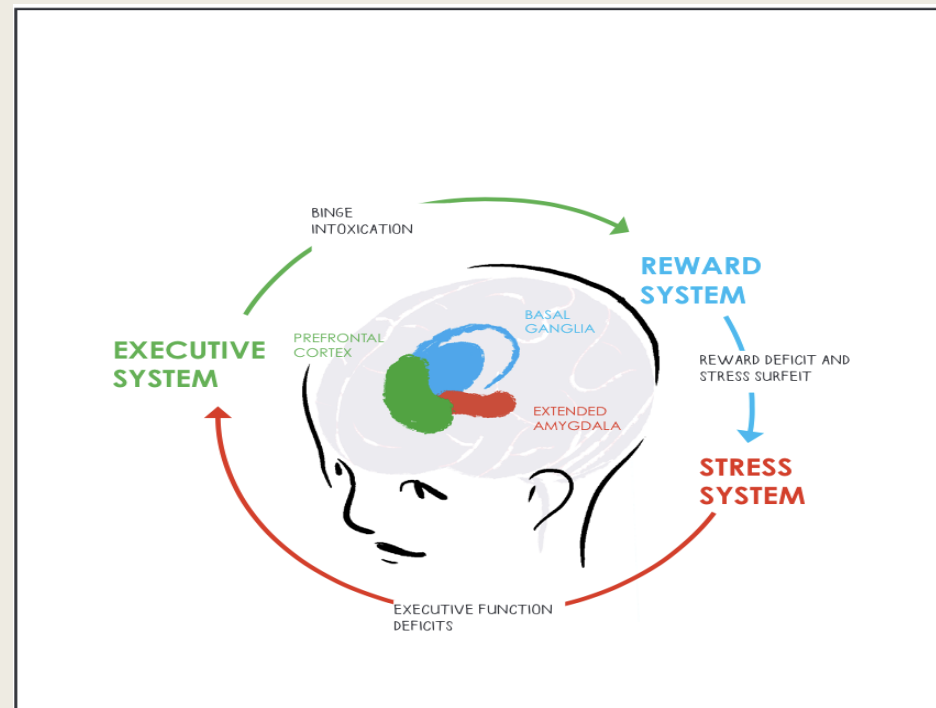
## 2/Se libérer du cycle de l'addiction à l'aide de l'activité physique et sportive.

---

2<sup>e</sup> phase : LA PHASE DE SEVRAGE ET D'EFFETS NÉGATIFS

Stimulation de l'amygdale étendue (Le système du stress)

**SORTIR DU CYCLE DE L'ADDICTION.**



## **2/Se libérer du cycle de l'addiction à l'aide de l'activité physique et sportive.**

---

- Substituer l'expérience de plaisirs intenses, répétitifs et toxiques par des activités sportives et saines dont **les bénéfiques peuvent être ressentis rapidement** au niveau physique, mental et relationnel.
- Soulager la souffrance psychologique qui nous emprisonne dans le cycle de l'addiction par automédication.

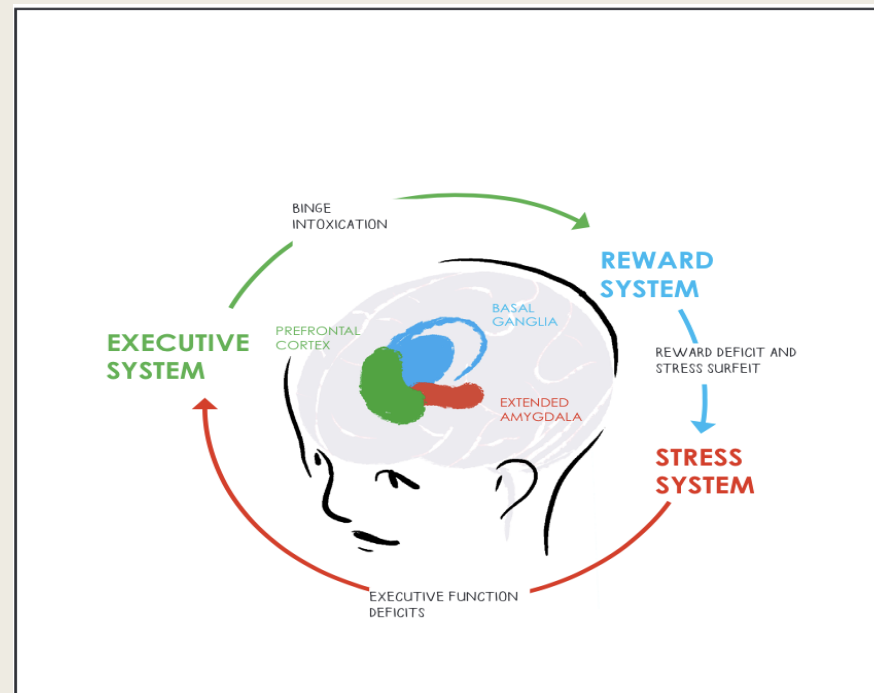
## 3/Ne pas retourner dans le cycle de l'addiction à l'aide de l'activité physique et sportive.

---

### 3<sup>e</sup> PHASE : LA PHASE DE PRÉOCCUPATION ET D'ANTICIPATION (ENVIE IMPÉRIEUSE)

Stimulation du cortex préfrontal (le système exécutif

**NE PAS RETOURNER DANS LE CYCLE DE L'ADDICTION.**





### **3/Ne pas retourner dans le cycle de l'addiction à l'aide de l'activité physique et sportive.**

---

**- L'activité physique et sportive est une habitude saine avec un potentiel addictif, ne pas l'abandonner, ne pas perdre le contrôle et ne pas la substituer!**

**La libération d'endorphine et de dopamine apporte du plaisir, contribue à soulager la douleur physique et mentale, et sera rapidement perçue par notre cerveau comme vitale.**

**PLAISIR, SATISFACTION INCOMPLÈTE, IMPRÉVISIBILITÉ, RÉPÉTITION**

**Conclusion:** « Échanger le plaisir de la sensation par celui de la relation. »

*Dr. Jean Pierre Chiasson, MD.*

---

« On ne peut pas effacer les anciennes mémoires, il faut en créer des nouvelles. » *Dr. Walter Ling, MD.*

Créer chaque jour des nouvelles mémoires positives (Ex: LE SPORT) qui vont contribuer à reconstruire des circuits neuronaux sains qui ont été détruit au cours du cycle de l'addiction.

**Conclusion:** « Échanger le plaisir de la sensation par celui de la relation. »

*Dr. Jean Pierre Chiasson, MD.*

---

Entrer en relation, être écouté, compris et accepté par son entourage et des intervenants nous permet de reconstruire un sentiment d'appartenance (ÉQUIPE SPORTIVE) et de reconnaissance auxquels tous les humains aspirent SURTOUT LES JENES!

Cette transformation stimule les **circuits de la récompense**, diminue l'activation du **système de stress** et renforce nos **fonctions exécutives**.





**Conclusion:** « Échanger le plaisir de la sensation par celui de la relation. »

*Dr. Jean Pierre Chiasson, MD.*

---

**ÉCHANGER LES PLAISIRS INTENSES, ÉPHÉMÈRES, ÉGOCENTRIQUES ET DESTRUCTEURS DE LA SENSATION POUR CEUX MOINS INTENSES MAIS PLUS DURABLES, POSITIFS ET TOURNÉS VERS LES AUTRES DE LA RELATION.**

**APPARTENANCE ET RECONNAISSANCE**

**Merci de m'avoir invité à participer à  
votre congrès. QUESTIONS?**



Photo: Musée de la civilisation de Québec «Cerveau tricoté» (2017), collectif Colifichet