

## LA GOURMANDISE : Humaine... très humaine !

*Pourquoi sommes-nous gourmands ??*

Faisons une rapide analyse physiologique de la Gourmandise 😊

**Le plaisir alimentaire** aurait deux composantes :  
le plaisir à proprement parlé et le désir de manger.

Aujourd'hui, les français se mettent à table :

- 26 % d'entre eux pour vivre
- 23 % par plaisir
- 22 % pour la santé



En dix ans, les progrès importants ont permis de découvrir ces mécanismes du plaisir en lien avec la nutrition et la santé.

La **recherche neurologique** a mis en évidence que, lors de toute dégustation, le cerveau libère une **hormone à l'origine du plaisir** : la **dopamine**. Cette hormone serait une des molécules qui serait interprétée par le cerveau comme une forme de récompense, mais aussi probablement à l'origine de nos habitudes alimentaires.

Le plaisir alimentaire est donc interprété comme une forme de récompense par le cerveau.

**Bon appétit !**

### *Petit lexique*

**Dopamine** : *Précurseur de l'adrénaline, c'est un neurotransmetteur et une neuro hormone produite par l'hypothalamus.* Bien que la dopamine, avec la [noradrénaline](#) et la [sérotonine](#), soient très minoritaires dans le cerveau, puisqu'ensemble, elles concernent moins de 1% des neurones, elles jouent un rôle modulateur final essentiel des sorties motrices et psychiques. Le phénomène de [frisson](#) parfois ressenti lors de l'écoute de musique est dû à la sécrétion de dopamine. Les personnes ayant un taux élevé de dopamine auraient davantage tendance à poursuivre des conduites dites 'à risque' ou à rechercher ces situations (addiction, jeux de hasard, paris).