

# COMMENT BOOSTER LES HORMONES DE BIEN-ÊTRE

COLLÈGE  
**LIONEL  
GRUULX**

Le corps humain est très bien fait et notre cerveau dispose d'une capacité de bien-être dont nous avons la clé. Sérotonine, endorphine, dopamine, ocytocine, sont quatre hormones que nous produisons tous et qui ont la capacité de nous rendre plus heureux. L'avantage de ces hormones du bonheur, c'est que nous pouvons agir sur leur production par nous-mêmes.

## **ENDORPHINE** *morphine naturelle*

Les endorphines sont des neurotransmetteurs, produits sous le contrôle de l'hypothalamus, qui interviennent dans le contrôle de la douleur et de nombreuses autres fonctions. Elles agissent sur les mêmes récepteurs que les médicaments morphiniques d'où leur nom (endorphine, pour morphine endogène). Les endorphines interviennent notamment dans le contrôle de la respiration, du système cardiovasculaire, des fonctions gastro-intestinales, de certaines sécrétions hormonales et dans la régulation des émotions. L'humour, les loisirs, le sport et le plaisir en général sont les meilleurs moyens de doper notre niveau d'endorphines.



## *Hormone de la motivation* **DOPAMINE**

La dopamine est un neurotransmetteur du cerveau intervenant notamment dans la motivation, la motricité et les addictions. Cette hormone de la motivation, du plaisir et de l'excitation se stimule grâce à une activité quotidienne excitante. L'activité physique, les challenges, l'aventure sont des dopants de dopamine.

## **SÉROTONINE** *Anti-Stress naturel*

La sérotonine est un neurotransmetteur intervenant notamment dans la régulation de l'humeur, du sommeil, de l'appétit et de la température du corps. La plupart des antidépresseurs exercent une action sur ce neurotransmetteur. La sérotonine n'est pas utilisée seulement par le cerveau. Elle intervient dans tous les principaux organes du corps : le cœur, les reins, les poumons, le foie, les os. La méditation a des effets insoupçonnés sur notre cerveau. Pratiquée de façon régulière, elle fait chuter le taux de cortisol (hormone du stress) dans le sang.



## *Hormone de l'amour* **OCYTOCINE**

L'ocytocine influence les comportements et le niveau de stress dans les couples. Une dose de l'hormone ocytocine réduit le niveau d'hormone du stress, le cortisol, chez les couples qui se disputent et elle renforce les comportements positifs. La méditation, les actes de générosités et les démonstrations physiques d'affection sont des stimulants naturels de cette hormone du bonheur. Un câlin d'une vingtaine de seconde remplit notre dose quotidienne nécessaire.



SOURCE: NOS HORMONES DU BONHEUR EN LUMIÈRE : DOPAMINE, ENDORPHINE, OCYTOCINE, SÉROTONINE DE LORETTA BREUNING (ÉDITIONS INNER MAMMAL INSTITUTE)