



BONUS 05

Les neurotransmetteurs

Voici le résumé de l'épisode 5 – Les neurotransmetteurs, régulateurs de notre humeur. Et si vous n'êtes pas sûr de votre niveau de stress, je vous invite à écouter l'épisode 1 du podcast : « [Les signes de stress à surveiller](#) ».

Un neurotransmetteur, c'est quoi ?

Un neurotransmetteur, c'est un messager chimique. Il participe à la communication entre notre cerveau et notre organisme. Il transmet de l'information d'une cellule nerveuse à une autre.

Ils sont indispensables pour notre mémoire, nos sentiments, notre humeur, mais ils vont aussi impacter notre fréquence cardiaque, notre tension artérielle.

Selon le récepteur, la réaction chimique sera une excitation ou une inhibition.

Ils sont divisés en différentes catégories :

- Ceux fabriqués à partir d'un acide aminé, les monoamines : les catécholamines (dopamine, noradrénaline, adrénaline), la sérotonine, le GABA, et l'histamine.
- Deuxième catégorie : les endorphines, qui sont très proches des opiacés,
- Troisième catégorie les acides aminés : acide glutamique, acide aspartique, glycine
- Et enfin d'autres substances diverses : acétylcholine, adénosine, etc.

On va se **concentrer sur 6 neurotransmetteurs qui ont un impact sur notre système nerveux**, et donc notre humeur, notre énergie, notre capacité d'attention, d'apprentissage, de concentration.

Les 6 neurotransmetteurs :

- La dopamine,
- La noradrénaline,
- La sérotonine,
- L'acétylcholine,
- Le GABA,
- L'adrénaline.

La dopamine :

C'est le neuromédiateur de l'attention, elle nous permet de rester attentif. Elle est aussi impliquée dans la recherche de plaisir et la mise en action.

Mais comme elle est liée à la recherche de plaisir, si elle est en excès elle conduirait à des comportements à risque (pour trouver plus de plaisir).

Quand on en manque :

- Du mal à se motiver,
- Du mal à passer à l'action,
- Moins de plaisir dans les passions.



Sa fabrication se fait à partir de deux acides aminés : la Tyrosine et la phénylalanine. Et grâce à des cofacteurs : fer, de vit B (2, 3,6, 9, 12), de magnésium, de zinc.

Pour bien la fabriquer :

- Protéines : œufs, viande, poisson,
- Aliments riches en tyrosine : les noix, les noix de cajou, les amandes, les avocats, les champignons.
- Sport agréable, qui fait plaisir, ludique

La noradrénaline :

Elle est aussi fabriquée à partir de deux acides aminés : la tyrosine et la phénylalanine.

Elle intervient dans :

- La capacité de vigilance,
- La régulation des émotions,
- Le sommeil,
- La réponse au stress (augmentation du rythme cardiaque, dilatation des pupilles, augmentation du taux de glucose dans le sang).

Un déséquilibre peut entraîner :

- Dépression,
- Troubles anxieux,
- Troubles de l'attention.

Comment avoir un taux stable de noradrénaline :

Alimentation : comme pour la dopamine, nous devons nous assurer d'avoir un apport de tyrosine.

La sérotonine :

La sérotonine est souvent qualifiée d'hormone du bonheur. Cela est un peu réducteur car elle intervient dans bien d'autres domaines. Elle a un impact dans :

- L'inhibition,
- L'agressivité,
- Le rapport à la douleur,
- La thermorégulation.

Si elle est basse :

- Comportements agressifs, impulsifs, et même violents.
- Attrait pour le sucre (fringales).

La sérotonine est synthétisée à partir du tryptophane, et est produite en grande partie dans l'intestin (95%).
Ses cofacteurs : vitamines B3, B6, B12 et C.

Comment augmenter son taux de sérotonine ?

Privilégier :

- Les fruits,
- Les pommes de terre,
- Les légumes racines (carottes, navets),
- Le riz complet,
- Le chocolat noir.
- Le sport régulier, en n'allant pas au-delà de ses limites, favorise la sécrétion de sérotonine.
- Une bonne santé intestinale : la sérotonine étant synthétisée en grande partie dans l'intestin.
- La lumière du jour : corrélation entre le nombre d'heure d'exposition au soleil et le taux de sérotonine.



L'acétylcholine :

C'est le neurotransmetteur de la mémoire et de l'apprentissage. Il intervient également dans la régulation de la motricité, et la régulation de l'humeur.

Il est fabriqué à partir d'un micro-nutriment : la choline, et le forme active de la vitamine B5.

Pour optimiser la fabrication de l'acétylcholine, il faut une alimentation riche en phospholipides :

- Œufs,
- Poissons gras,
- Beurre d'arachide.
- Et vitamines B :
- Graines,
- Noix,
- Légumes secs,
- Légumes verts.

Et avoir un bon sommeil : indispensable pour synthétiser correctement l'acétylcholine.

Le GABA (Gamma-aminobutyric Acid) :

Le neurotransmetteur de la régulation, c'est un inhibiteur. Il agit pour :

- Capacité à déconnecter,
- Facilite le calme,
- Aide à la récupération.

Il est synthétisé à partir de l'acide glutamique (un acide aminé), fabriqué lui-même à partir de glutamine (un acide aminé). Cette transformation peut se faire grâce à un cofacteur important : la vitamine B6.

Pour s'assurer un bon taux de GABA :

Alimentation : favoriser la consommation d'aliments riches en acide glutamique :

- Amandes,
- Avoine complète,
- Banane,
- Blé complet,
- Noix,
- Lentilles.

L'adrénaline :

Cette hormone appartient à la famille des catécholamines. Elle est sécrétée en réponse à une situation de stress ou lors d'une activité sportive intense.

Elle est synthétisée à partir de la noradrénaline. Elle augmente le rythme cardiaque, la pression artérielle, et entraîne une dilatation des bronches. Son action est très brève et elle s'épuise si le stress se répète souvent.

Pour la synthétiser correctement, il faut s'assurer d'un bon taux de noradrénaline. Les conseils pour ce neurotransmetteur sont donc à suivre.

Une autre façon d'en produire est de faire du sport à haute intensité : sprint, musculation intense.

A bientôt,

Isabelle

