***Les hormones du bien être,***

***des amies qui vous veulent du bien…***

Notre cerveau dispose de trésors, les hormones du bien être : sérotonine, endorphine, dopamine, ocytocine, noradrénaline…

*«La particularité de ces hormones du*[*bien-être*](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre)*, souligne le psychiatre et addictologue Michel Lejoyeux, est qu’elles sont à notre portée, contrairement aux autres. On peut, par son comportement, son*[*hygiène de vie*](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/les-10-regles-dor-des-suedois-pour-vivre-mieux-et-plus-longtemps-050117-128904)*et son alimentation, stimuler sa propre production de sérotonine (hormone de la*[*bonne humeur*](http://madame.lefigaro.fr/tag/bonne-humeur)*), d’endorphine (sorte de morphine naturelle) et d’ocytocine (hormone de l’attachement et de la sécurité intérieure).»*



**Les 4 hormones du bien être**

***Sérotonine,*** *hormone de la bonne humeur*

***Endorphine*** *diminue les émotions négatives et le stress*

***Dopamine,*** *hormone de la motivation, du plaisir, de l’excitation mais aussi de la productivité et la concentration*

***Ocytocine*** *l’hormone de la sécurité affective et de la sociabilité*

***1 - Adopter les aliments plaisir***

[L’alimentation](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/une-alimentation-equilibree-en-3-points-essentiels-010115-2131)est de loin le meilleur moyen d’atteindre le nirvana.

Les fruits font partis des champions pour notre santé mais aussi pour leurs apports en vitamines.

 La banane , riche en vitamine B, [magnésium](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/comment-faire-une-cure-de-magnesium-mode-demploi-300317-130738) et tryptophane, l’avocat (zinc, magnésium, vitamine B, acides gras et tyrosine à vertu antistress), le gingembre, riche en zinc, vitamine B et tryptophane».

**Les graines**de courge, de chia ou de sésame, à saupoudrer sur les salades d’été car riches en zinc et en oméga 3.

**Les aliments riches en vitamine B**, magnésium et, surtout, oméga 3, l’acide gras essentiel que le corps ne sait pas fabriquer lui-même, booster de sérotonine et de mélanine.

Vive les sardines, le thon rouge, le flétan, sans oublier l’incontournable tryptophane, un acide aminé précurseur de sérotonine, présent dans le poulet, les poissons, les légumineuses (pois cassés, lentilles, haricots secs…).

**Les aliments fermentés** pour [chouchouter notre intestin](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/problemes-dintestin-quoi-manger-pour-aller-bien-110417-130897) (ce second cerveau tapissé de neuromédiateurs). Cornichons, choucroute, yaourts et pickles seraient, d’après le Pr Michel Le joyeux, des aliments «smile» particulièrement appréciés par les gens de bonne humeur… Si on en consomme au moins trois fois par semaine.

***2 - Marcher, bouger***

Inutile de forcer sur les machines à muscles !

*«Six minutes de*[*marche rapide par jour*](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/comment-se-muscler-en-marchant-130917-134022)*(soit 653m) permettent d’augmenter de 30 % nos endorphines et de diminuer d’autant les émotions négatives – en particulier le cortisol, hormone du stress.» Si la durée minimale pour décrasser son esprit est, d’après le Pr Lejoyeux, de 20’ par semaine, vous avez tout intérêt à «pousser» jusqu’à 1 heure hebdomadaire.*

***3 - Méditer***

L[a méditation a des effets insoupçonnés sur notre cerveau](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/comment-pratiquer-la-meditation-peut-vous-rendre-plus-heureux-020317-130246).

*«Pratiquée 2 fois par semaine pendant huit semaines, elle fait chuter le taux de cortisol (hormone du stress) dans le sang et stimule la production d’endorphine, de sérotonine et d’ocytocine, participant activement à la sécurité affective et de la sociabilité.» Un vrai cercle vertueux, assure la psychologue, Jeanne Siaud-Facchin (3), car «un cerveau qui sécrète des endorphines et de l’ocytocine en nombre vous entraîne à savourer les petits bonheurs du quotidien… Ce qui va gonfler encore plus vos hormones du bien-être».*

***4- S’exposer à la lumière et écouter de la musique***

Par l’intermédiaire du nerf optique, [la lumière, via l’hypothalamus, augmente la sérotonine](http://madame.lefigaro.fr/beaute/bons-reflexes-pour-lutter-contre-deprime-saisonniere-161014-985577). Il suffit de passer 2 heures en pleine lumière pour se sentir en forme. Les bonus ? On a moins faim, on se concentre mieux et on a davantage de mémoire.

*«Elle est d’autant plus stimulante qu’on la reçoit tôt le matin. Les lève-tôt sont d’ailleurs de bien meilleure humeur que les lève-tard», Pr Lejoyeux.*

Une étude de l’Université McGill, publiée en 2011 dans Nature Neuroscience, montre combien la musique stimule la production de dopamine, qui entraîne une forte sensation de bien-être.

***5- Aimer, rencontrer, rire, admirer***[Les câlins sont, eux, un réservoir formidable d’ocytocine](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/les-bienfaits-sous-estimes-du-calin-210115-93892). «Un hug de vingt secondes suffit pour obtenir sa dose», renchérit le Dr Frédéric Saldmann , qui conseille de le faire avant un repas pour son effet coupe-faim. Quant à la dopamine (hormone de la motivation, du plaisir, de l’excitation), vous pouvez la réveiller en sortant de votre zone de confort pour explorer des territoires inconnus. Nouveau loisir, nouveau pays ? À vous de choisir. C’est ce que l’on nomme «l’effet Coolidge», la stimulation par la nouveauté, parfait[booster de bonne humeur](http://madame.lefigaro.fr/business/comment-votre-humeur-influence-celle-de-vos-collegues-030517-132076). Pourquoi ne pas tenter le kitesurf, la plongée ou la danse Bollywood ?

[**Les gens sociables sont-ils plus heureux ? Incontestablement**](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/10-comportement-a-bannir-pour-etre-heureux-130217-129707)**.** C’est à un point tel que, d’après Michel Lejoyeux, il suffirait de compulser son répertoire téléphonique pour relancer son taux de sérotonine, hormone de l’attachement et de la sécurité intérieure.Le plus intéressant ? Fréquenter expos, salles de concert…, entre amis. Pourquoi ? Parce que l’art «titille» les deux hémisphères cérébraux, le cerveau gauche, celui de la rationalité, et le cerveau droit, celui des émotions, ce qui nous procure un véritable bien-être. «Si vous savez [lâcher prise](http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/bonheur-stress-les-astuces-pour-arreter-de-se-prendre-la-tete-livre-en-finir-celle-qui-a-dit-fuck-190318-147783) quelques minutes par jour face à un tableau, vous faites chuter votre adrénaline et stimulez la croissance de vos neurones», assure le psy. Numéro un sur l’ordonnance ? «Les Coquelicots», de Monet. Effet bonheur assuré, pour ceux qui prennent le temps de le contempler…

***6 - Voir le verre à moitié plein, un cercle biologique vertueux***

 Dans le chaudron de notre système nerveux, l’ouverture d’esprit joue donc aussi un rôle décisif sur l’alchimie hormonale. Les **émotions positives sont immunostimulantes** et l’optimisme est donc une bonne vitamine. Ajoutez-y la pratique quotidienne de la **gratitude**, c’est-à-dire la capacité d’ouvrir les yeux pour reconnaître les petits bonheurs et de savoir remercier.

***Pour compléter, lire***

*Les 4 Saisons de la bonne humeur*, de Michel Lejoyeux, .

*Nourrissez votre cerveau. Neurosciences, aliments et 30 recettes savoureuses*, par Perla Kaliman et Miguel Aguilar.
*Votre santé sans risque*, de Frédéric Saldmann.
*Comment la méditation a changé ma vie… et pourrait bien changer la vôtre !*, de Jeanne Siaud-Facchin.

**Christine Chatillon Vachet,** [**http://parcours-talents.fr**](http://parcours-talents.fr)

12 cours Aristide Briand , 69300 Caluire et Cuire, tel (port )07 68 03 72 51

