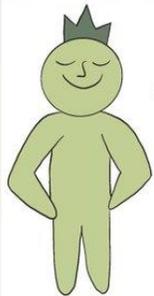


# Endorphines, Dopamines, Sérotonine, Stress :

Comment réguler son humeur avec les hormones du bien-être

**Dopamine**  
(hormone de la motivation)



Compléter une tâche  
Célébrer les petites victoires  
Cuisiner  
Dormir suffisamment  
Réussir un défi  
Prendre soin de soi

**Ocytocine**  
(hormone de l'amour)



(Se) Faire un câlin  
Complimenter quelqu'un  
Appeler un ami  
Offrir un cadeau  
Rendre un service  
Flatter un animal

**Endorphine**  
(morphine naturelle)



Danser  
Bataille de boules de neige  
Faire de l'exercice  
(Se) Faire l'amour  
Rire  
Jouer

**Sérotonine**  
(anti-stress naturel)



Méditer  
Prendre une douche froide  
Marcher en nature  
Prendre du soleil  
Écouter de la musique  
Faire du yoga

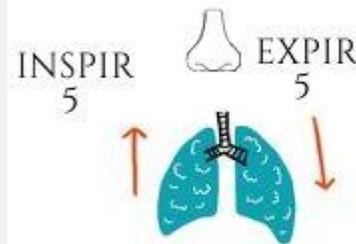


## COHERENCE CARDIAQUE



HARMONISER LE CŒUR ET LE CERVEAU

### LA PRATIQUE RESPIRATOIRE



### Méthode

3

fois  
par jour

6

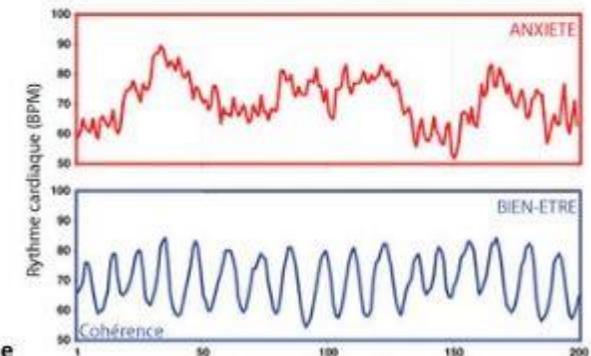
respirations  
par mn

5

minutes  
à chaque

### LES BIENFAITS

- Réduit le stress
- Harmonise la fréquence cardiaque
- Régule le sommeil
- Régule les hormones ↓ du cortisol (= l'hormone du stress), ↑ DHEA (= "hormone de jouvence"), ↑ d'ocytocine (appelée "hormone de l'amour")
- Augmente le système immunitaire, via l'augmentation des Immunoglobulines A.
- Harmonise les neurotransmetteurs (dopamine et sérotonine).



0/5

## Quelques Hormones qui agissent.

### Les Endorphines :

Pratiquer une activité physique procure un sentiment d'extase, de légèreté, de puissance... Cet état de bien-être est rendu possible grâce à l'endorphine. Découvertes en 1975, elles sont considérées comme des « opioïdes » car leur action est similaire à celle de l'opium ou de la morphine.

Ce sont des molécules libérées par le cerveau, plus particulièrement par l'hypothalamus et l'hypophyse. L'activité qui libère le plus d'endorphines est sans conteste le sport, et ce pendant plusieurs heures après l'effort.

Pour optimiser la libération des endorphines, il faut réaliser un effort d'au moins **30 à 45 minutes** sur un **rythme d'endurance confortable**, permettant de tenir une conversation, à plus de 60% de ses capacités respiratoires. La quantité d'endorphines libérées peut alors atteindre 5 fois celle au repos !  
Du bonheur à l'état pur !

### La Dopamine :

Elle libère de l'énergie lorsque nous atteignons un objectif ou que nous avons accompli une tâche. C'est le processus "je cherche-je trouve" qui est stimulant.

Pour sécréter de la dopamine : chaque jour, allez au bout d'une tâche. Si besoin, découpez vos objectifs en petite tâche plus facile à accomplir.

**BOOSTER LES HORMONES DU BONHEUR**  
MOI & LES AUTRES

**ENDORPHINE** 🤪

- Ris avec tes amis
- Pratique un loisir
- Danse, chante

**DOPAMINE** 😍

- Dors 7 à 9 heures par jour
- Fête tes petits succès
- Fais du sport

**SÉROTONINE** 😄

- Pratique la gratitude
- Profite de la nature
- Rappelle-toi les bons moments

**OCYTOCINE** 😊

1/5

## Sérotonine :

Les anti-dépresseurs sont fabriqués à partir de substances qui réactive la sérotonine, l'hormone du bonheur

Elle agit notamment dans la régulation de l'humeur, de l'alternance veille-sommeil, de l'appétit, de la perception de la douleur, de la température du corps, de la libido et de la vigilance.

Pour favoriser la synthèse de cette hormone, elle peut être synthétisée à partir du tryptophane, un acide aminé essentiel que l'on trouve essentiellement dans les viandes blanches, les oeufs, le saumon et les produits laitiers, mais également dans les céréales complètes, les noix et les graines.

**Pour l'augmenter, il faut, s'exposer au soleil ou prendre des compléments de vitamine D, faire de l'exercice et gérer le stress .**

## En cas de Stress :

Si vous ressentez **une anxiété ou un stress** intense à cause d'un événement à venir ou d'une situation, essayez des exercices de visualisation pour calmer votre système nerveux et réduire la libération d'hormones de stress.

**Relaxez-vous :** pour commencer, travaillez la relaxation, la respiration. Installez-vous au calme, détendez vos muscles (des pieds à la tête), puis portez votre attention sur votre respiration (profonde, ample, avec de longues expirations).

**Pensez avec le cœur :** en visualisant, essayez de ressentir le plus possible la situation projetée (les émotions, les sensations), à la manière des enfants qui jouent à « on serait... » et qui deviennent, le temps du jeu, le personnage de leur rêve. Pour cela, sollicitez vos sens et entrez dans le « film ».

**N'oubliez pas de sourire :** chaque fois que possible, entre deux visualisations, à divers moments de la journée. Différentes expériences d'imagerie cérébrale ont montré que le fait de sourire libérait des endorphines (hormone du plaisir). Sourire agit positivement sur le stress et, donc, sur l'oxydation, responsable de nombreuses pathologies.

### **Autre visualisation positive :**

Prenez l'image d'une pomme par exemple ou d'un autre fruit que vous adorez. Commencez à vous concentrer sur l'aspect visuel de l'objet choisi : forme, couleur, aspect visuel, texture... Imaginez ensuite que vous prenez cet objet dans votre main. Vous pouvez affiner ce que vous ressentez au contact de vos doigts et pouvez décrire son poids, sa densité. Passez alors aux odeurs de cet aliment : sont-elles fortes, acides, boisées.... ?

## La cohérence cardiaque.

C'est pour gérer son stress et ses émotions.

Ça entraîne des bienfaits sur votre santé physique, mentale et émotionnelle.

Elle permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.

La posture : Position assise, dos droit. On peut fermer les yeux

L'exercice :

- 5 secondes à l'inspiration (par le nez, abdominale avec le ventre qui grossit) + 5 secondes à l'expiration (par la bouche comme si on soufflait dans une paille avec le ventre qui rentre). Donc 6 respirations par minutes, c'est-à-dire 30 respirations pendant 5 minutes.
- 3 fois par jour (car après 4 heures on commence à perdre les bénéfices de cette cohérence) :
- Au moment du lever.
- Juste avant le repas du midi.
- Avant le dîner ou avant le coucher.

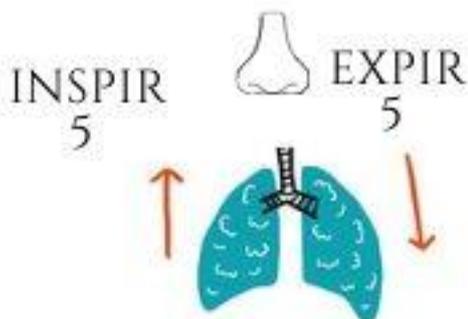


# COHERENCE CARDIAQUE



HARMONISER LE CŒUR ET LE CERVEAU

## LA PRATIQUE RESPIRATOIRE



## Méthode

3

fois  
par jour

6

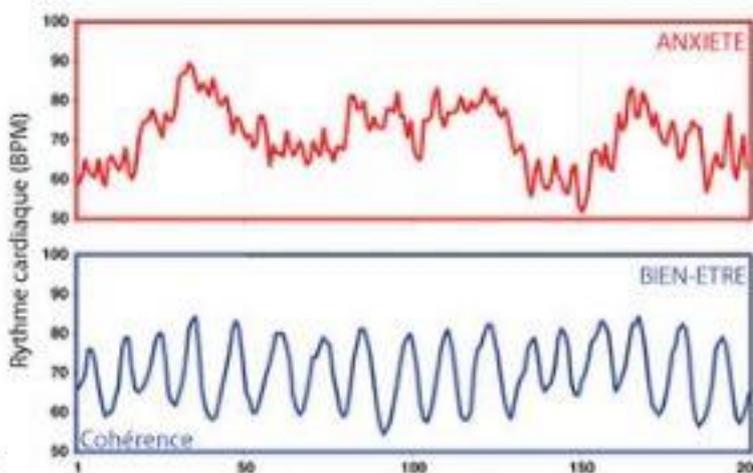
respirations  
par mn

5

minutes  
à chaque

## LES BIENFAITS

- Réduit le stress
- Harmonise la fréquence cardiaque
- Régule le sommeil
- Régule les hormones ↓ du cortisol (= l'hormone du stress), ↑ DHEA (= "hormone de jeunesse"), ↑ d'ocytocine (appelée "hormone de l'amour")
- Augmente le système immunitaire, via l'augmentation des Immunoglobulines A.
- Harmonise les neurotransmetteurs (dopamine et sérotonine).



## Récupération & Sommeil :

### La récupération :

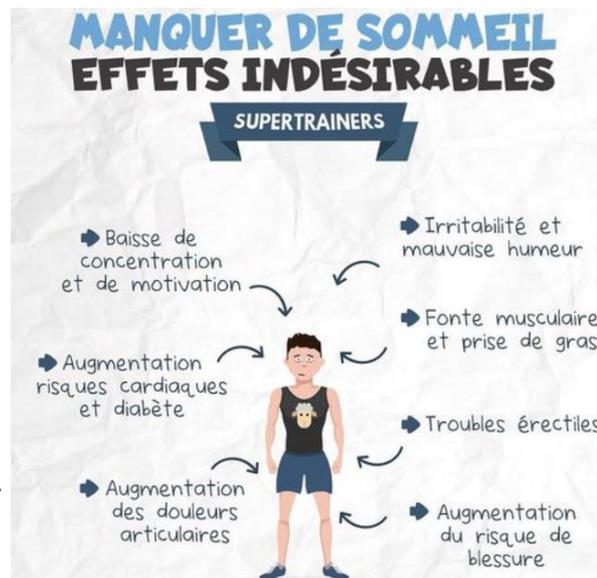
Pour conserver une bonne santé et un niveau de performance idéal, la récupération et le sommeil sont 2 principes essentiels !

Pour la récupération après un effort physique, vous pouvez penser au bain, au massage ou la douche froide : l'idée est d'alterner le chaud et le froid.

Cela permet de réduire l'inflammation des muscles, donc l'acidité du corps.

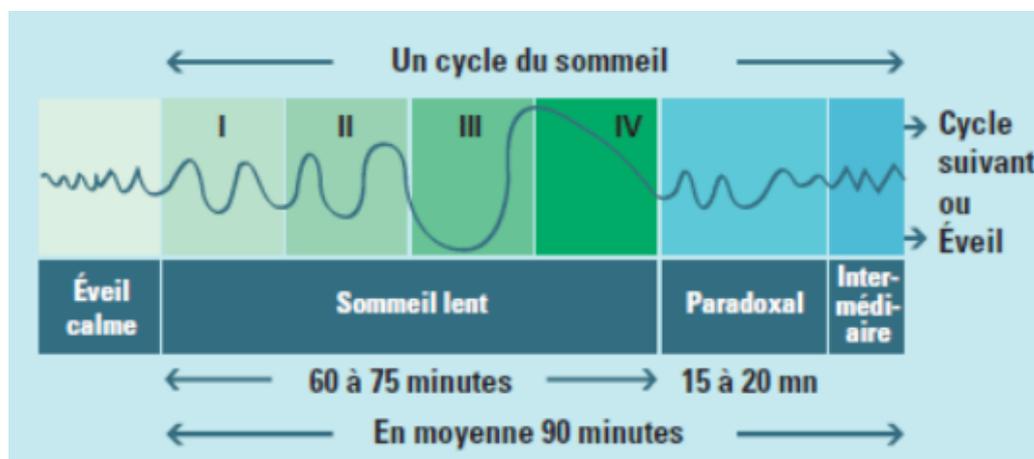
L'alternance froid - chaud entraîne la contraction et la dilatation des vaisseaux. Elle favorise l'élimination des déchets.

Enfin, de plus en plus de sportifs s'y mettent, vous pouvez tenter la méditation, ou la relaxation. Prenez en compte que l'entraînement est un stress volontaire que vous infligez à votre corps. Il s'exprime sous la forme de contractures, tensions et douleurs.



### Le sommeil

La bonne qualité du sommeil conditionne une bonne récupération. Toutefois, la compétition apporte une désynchronisation des différentes phases du sommeil.



Bouger permet d'améliorer le sommeil et réciproquement ! Une bonne qualité de sommeil influe sur la pratique sportive. Dès lors que la nuit a été récupératrice, on a refait le plein d'énergie et l'humeur est améliorée. Autant d'aspects qui favorisent la pratique sportive.

Pour être efficace, l'activité physique doit être de préférence une activité d'endurance (vélo, natation, marche à pied, course), d'intensité modérée et d'allure régulière, fréquemment pratiquée (30 minutes minimum au moins 3 à 4 fois par semaine, idéalement tous les jours), elle doit avoir lieu avant 19 heures (surtout en cas d'insomnie), et être pratiquée en extérieur afin de profiter de l'exposition à la lumière du jour.

Si naturellement vous êtes fait pour vous endormir vers 22h mais que vous vous couchez vers 00h/ 00h30 de façon exceptionnelle ou régulièrement (manque de sommeil), vous diminuez par deux ou trois les capacités de régénération cellulaire de tous vos organes puisque c'est le rôle principal de cette hormone majeure, la mélatonine.

## Les micro-siestes contre la fatigue nerveuse :

Ça peut être intéressant dans la routine du sportif parce qu'elle agit sur la fatigue nerveuse et le système nerveux central pour retrouver de l'énergie. Pour se décharger de toutes les émotions vécues avant pendant et après la course, rien de tel qu'un moment de break, comme une **micro-sieste de 15-20 minutes**, par exemple en début d'après-midi. Si vous n'êtes ni adepte des micro-siestes ni de la méditation, astreignez-vous à **un temps calme** après une épreuve sportive. "Je m'allonge dans une salle, au calme, avec les jambes en l'air pour faire descendre le sang. C'est ma façon d'allier le drainage sanguin et la relaxation. J'ai l'impression de regagner disons 20 à 30% de batterie pour continuer la journée".

Combien de temps doit durer une sieste?



<b>10 à 20 Minutes</b>	<b>30 Minutes</b>	<b>60 Minutes</b>
Cette petite sieste est idéale pour stimuler la vigilance et l'énergie, disent les experts. Cette longueur vous limite généralement aux stades légers de sommeil lent (absence de mouvements oculaires rapides)	Certaines études montrent que ce long sommeil peut entraîner une inertie du sommeil, une gueule de bois comme le sentiment d'être sonné qui dure jusqu'à 30mn après le réveil, avant les bénéfices réparateurs de la sieste apparaissent.	Cette sieste est la meilleure pour aider à se souvenir des faits, des visages et des noms. Inconvénient : une légère somnolence au réveil.
<b>90 Minutes</b>	Il s'agit d'un cycle complet de sommeil, c'est à dire les stades légers et profonds, y compris le sommeil à mouvements oculaires rapides, généralement assimilé au stade de rêve. Cela conduit à l'amélioration de la mémoire émotionnelle et procédurale (comme faire du vélo) et la créativité. Une sieste de cette longueur évite généralement l'inertie du sommeil, rendant ainsi le réveil plus facile.	

## La kinésithérapie :

Il s'agit de toutes les possibilités apportées dans ce domaine : massages, stretching, hydrothérapie, pressothérapie, électrostimulation, sauna, cryothérapie et autres méthodes.

## La récupération psychologique :

La sophrologie, les techniques d'ostéopathie, l'hypnose, le training mental adapté à la compétition, etc.