



Boostez votre moral à travers l'alimentation !

Lorsque nous nous sentons tristes, stressés ou déprimés, le premier réflexe est de se tourner vers du chocolat, des bonbons, des chips, des plats préparés... Mais une alimentation peu nutritive aura des conséquences sur notre santé, et surtout sur notre santé mentale ! Analysons comment l'alimentation aura un impact sur notre humeur et nos comportements.

L'humeur est une disposition affective qui fait partie de notre quotidien. Il s'agit plus précisément de la perception positive ou négative des événements que nous vivons, qui influence nos pensées, nos attitudes et nos sensations. Elle est modulée par nos hormones, la neurotransmission neuronale dans le cerveau, notre milieu social, affectif, l'hygiène de vie, les épreuves personnelles, etc. Au cours de notre vie, nous passons tous par des phases de bonheur ou de difficulté, avec des hauts et des bas. Certaines pathologies (la dépression, l'anxiété ou le stress) apparaissent selon l'intensité et la durée des humeurs et des événements.

Les hormones du bonheur

Le sentiment de bien-être et de bonheur provient de l'effet de quatre hormones: la dopamine, l'endorphine, l'ocytocine et la sérotonine. Chacune de ces hormones a des impacts différents sur le bien-être.

La sécrétion de **la dopamine** libère de l'énergie et permet à une personne de passer à l'action pour répondre à un besoin vital. Elle donne un sentiment de bien-être quand l'objectif est atteint «Eureka, j'ai trouvé»!

L'endorphine procure une sensation de bien-être et d'euphorie. Elle est sécrétée par l'exercice physique intense et présente des capacités analgésiques élevées. En effet, il est recommandé aux personnes déprimées d'augmenter leur temps de sport hebdomadaire pour augmenter leur taux d'endorphine, et donc, de bien-être et sérénité.

L'ocytocine, plus communément appelée «l'hormone de l'amour», est sécrétée par le cerveau lorsqu'on reçoit ou donne de l'affection et de la bienveillance (à travers des paroles, le toucher,

des accolades...). Elle réduit le stress, diminue la pression artérielle, régule nos émotions fortes et permet de rétablir la confiance en soi.

La sérotonine est principalement sécrétée par les intestins et en partie par le cerveau. Cette hormone contribue à une sensation de bien-être. Si le taux de sérotonine n'est pas assez élevé dans le sang, cela peut provoquer des troubles de l'humeur, des troubles alimentaires et des troubles du sommeil. Le tryptophane est l'acide aminé nécessaire à la production de sérotonine.

Les neurotransmetteurs et les troubles de l'humeur

Nous avons tous différents comportements alimentaires face à la nourriture; nous mangeons, car notre corps peut être mal nourri, carencé en substances nutritives ou être en hypoglycémie (faim physiologique). D'autres mangent pour compenser des émotions (faim émotionnelle). Les compulsions alimentaires ou les grignotages excessifs peuvent être liés à un déséquilibre de neurotransmetteurs qui régulent l'humeur et les mécanismes de satiété. L'action des neuromédiateurs est variée, par exemple, l'adrénaline et la dopamine réduisent la prise alimentaire et inhibent le centre de la faim. La noradrénaline peut à la fois stimuler et inhiber la faim. Enfin, la sérotonine réduit la prise alimentaire et stimule la satiété.

Le tryptophane est un acide aminé qui fabrique la sérotonine. Cet acide aminé se trouve dans les aliments qui contiennent des protéines (viande, poisson, légumineuses, oléagineux, produits laitiers...). Le tryptophane va passer la barrière hémato-encéphalique pour se transformer en sérotonine. Cette dernière joue un rôle dans la régulation du stress, de l'humeur, de l'appétit et du sommeil.





La sérotonine atténue nos comportements et diminue la réactivité du système nerveux. Un faible taux de sérotonine dans le sang conduit à des comportements agressifs, à de l'irritabilité, des sautes d'humeur, de l'impatience et de la dépression. Pour augmenter ses apports en sérotonine, il est essentiel de faire du sport, faire des activités qui procurent du bien-être, consommer des glucides lents en deuxième partie de journée, avoir des apports suffisants en vitamine B et veiller à sa santé intestinale.

Des expériences observables

- Une expérience menée sur des prisonniers britanniques: les résultats indiquent que les prisonniers qui recevaient des compléments alimentaires avec des minéraux, vitamines et des acides gras essentiels présentaient moins de comportements agressifs que ceux qui n'avaient rien reçu (*British Journal of Psychiatry*, 2002).
- Une autre étude (*The Lancet*, 2007) a démontré que certains colorants artificiels et conservateurs augmentent l'hyperactivité chez les jeunes enfants.
- Une autre étude démontre des corrélations entre la dépression et le faible taux d'oméga-3 (*Med Sci*, 2005).

La tyrosine est un acide aminé qui synthétise la dopamine, la noradrénaline et l'adrénaline. On en retrouve dans les viandes, les oléagineux, les avocats, les graines... Elle réduit l'appétit et joue un rôle important dans la gestion de l'humeur. En effet, un taux élevé de dopamine augmente la motivation et la noradrénaline régule la bonne humeur et la concentration. Pour augmenter sa dose de dopamine, privilégiez un petit déjeuner protéiné et des aliments riches en oméga-3.

Conclusion

Par nos modes de vie, notre moral influence nos choix alimentaires, mais ce que nous ingérons influence également les hormones et les neurotransmetteurs et donc nos comportements et nos changements d'humeur. Pour ce faire, il est essentiel de faire un suivi nutritionnel pour restaurer la muqueuse intestinale et vérifier les carences nutritionnelles. Pour augmenter votre bonne humeur, consommez régulièrement des fruits et légumes, riches en antioxydants. Consommez régulièrement des poissons gras (riches en oméga-3); des aliments riches en magnésium, vitamine B6, vitamine D et en acides aminés. N'oubliez pas votre carré de chocolat noir!



Catalina De Cock

Psychologue et Nutritérapeute
0484 48 99 32
decockcatalina@gmail.com

Soutenez votre mémoire et votre concentration

- ✓ Ginseng adaptogène
- ✓ Immédiatement actif
- ✓ Favorise la concentration
- ✓ Permet de s'adapter au stress



VERA
sana

MADE IN BELGIUM