

DES MOLÉCULES ESSENTIELLES

# LES 6 SUPER-NEUROTRANSMETTEURS DE VOTRE CERVEAU



Des molécules secrétées au sein du cerveau agissent sur la vigilance, le souvenir, le sentiment de bien-être ou le stress : ce sont les neurotransmetteurs. Focus sur les 6 messagers chimiques cérébraux les plus importants. Plus les conseils du Dr Braverman, auteur du bestseller *Un cerveau à 100%* pour en avoir des quantités optimales.

portants du cerveau pour le contrôle qu'ils exercent sur les **neurones**. Ce sont aussi les plus es molécules naturelles (nutrition) ou de synthèse (médicaments).

## R

eur qui n'est pas fabriqué à partir d'un acide aminé (constituant de base des protéines). Il est ion, la choline, et de la forme active de l'acide pantothénique (vitamine B5).

**ut faire » qui intervient dans le contrôle des mouvements**, y compris le pouls, ainsi st aussi le messager chimique de la **mémoire**. Les régions du cerveau qui offrent la plus t celles qui dégèrent dans la maladie d'Alzheimer. Même chez la personne en bonne moins d'acétylcholine. Cette situation est à l'origine de troubles de la mémoire, manque de

---

apacité à retenir une information, la stocker et la retrouver au moment nécessaire.

---

est perturbé apparaissent des troubles de la mémoire, voire dans les cas extrêmes des formes

---

urseur (avec les vitamines B9 et B12) de l'acétylcholine. Les meilleures sources de cholines germe de blé, les crucifères et les céréales.



ingt ans le parcours de tous les garçons d'une petite ville, dès l'âge de 10 ans. Certains avaient des taux de noradrénaline bas.

n entre une sensibilité noradrénergique forte et la recherche de sensations « socialement

---

**r un terrain favorable à l'éveil, l'apprentissage, la sociabilité, la sensibilité aux signaux**

---

on de noradrénaline est perturbée, peuvent apparaître repli sur soi, détachement, démotivation,

---

## R

es à partir d'un acide aminé, le tryptophane, qui entre pour une petite partie dans la un rôle majeur dans la **coagulation sanguine, la venue du sommeil, la sensibilité aux** briquer une hormone célèbre, la mélatonine.

d'autres neurones, le plus souvent en diminuant leur fréquence de décharge, inhibant leur rigiques inhibent les neurones dopaminergiques, ce qui entraîne une diminution du t à inhiber de nombreuses régions du cerveau, les mêmes régions sont « désinhibées »

sité de neurones sérotoninergiques entraîne une désinhibition du contrôle réfléchi sur le lles que soient les conséquences de ses actes. Lorsqu'on administre des chocs électriques à il s'interrompt après une dizaine de tentatives. Mais lorsqu'on épuise sa sérotonine, il cohabitent généralement sans problèmes dans une cage. Mais si leur sérotonine est ris. René Hen (Inserm U184, Strasbourg) a créé une lignée de souris particulièrement des récepteurs de sérotonine. La déplétion de sérotonine entraîne aussi une désinhibition

rotonine sont généralement associés à des comportements impulsifs, agressifs, voire très violentes de suicide. Des taux très bas ont été relevés chez les criminels qui assassinent r. L'équipe du docteur Markus Kruesi (Université de l'Illinois, Chicago) a trouvé qu'un taux it le facteur qui prédisait le mieux un comportement criminel ou suicidaire. Les substances nt. La yohimbine, un aphrodisiaque, interfère avec la sérotonine. La drogue ecstasy sant (provisoirement ?) les terminaisons nerveuses sérotoninergiques.

---

rain favorable aux comportements prudents, réfléchis, calmes, voire inhibés.

---

raissent associés à l'extroversion, l'impulsivité, l'irritabilité, l'agressivité, voire dans les cas

---

, son précurseur. Vous en trouverez notamment dans l'avocat, le fromage, le poulet, le ricotta, le gibier.

thétisé à partir de l'acide glutamique. C'est le neurotransmetteur le plus répandu dans les étapes de la mémorisation. Le GABA est aussi un neurotransmetteur inhibiteur, c'est-à-dire **calme**. Sans lui, les neurones pourraient littéralement s'emballer, transmettre des signaux de **stress**. Le GABA permet de les maintenir sous contrôle.

Elle diminue la tonicité musculaire, ralentit le rythme cardiaque, réduit les convulsions de **stress**. En particulier, on sait qu'il joue un rôle clé dans le contrôle de l'anxiété (une forme de « panique »). Les médicaments **anxiolytiques** ont commencé d'être connus. Ces médicaments, dont le chef de file est le Valium, agissent sur des récepteurs du type de ceux qui réagissent au GABA.

relaxation.

Les médicaments entraînent des difficultés d'endormissement et de l'anxiété.

Privilégiez les glucides à **index glycémique** bas ou modéré fournissant de la glutamine, l'acide aminé **calme** : les amandes, l'avoine complet, la banane, le blé complet, le brocoli, les noix, les

et les protéines. Elle agit sur le système nerveux sympathique et peut **augmenter** la mémoire, diminuer la réflexion, augmenter la force de contraction musculaire, accroître **l'activité** des muscles lisses), dilater les pupilles et faire se dresser poils et cheveux. Elle **aide à faire face** au stress.

En cas de **stress** chronique, pensez aux **plantes**, à des techniques de gestion du stress **comme** l'EFT, aux **aliments riches en magnésium**.

Le GABA est le neurotransmetteur qui nous permet de réagir dans une situation de stress.

Elle aide à lutter contre la fatigue, au manque d'attention, à l'insomnie, à l'anxiété et dans certains cas à la dépression.

Les neurotransmetteurs : acétylcholine, choline, dopamine, GABA, adrénaline, mémoire, migraine

## À DÉCOUVRIR

**NOUVEAUTÉ**

**INTERVIEW**

**CANCER**



**DR LUSTIG : "LE  
FRUCTOSE DU  
SUCRE**



**LE RÉGIME  
CÉTOGÈNE AIDE**