

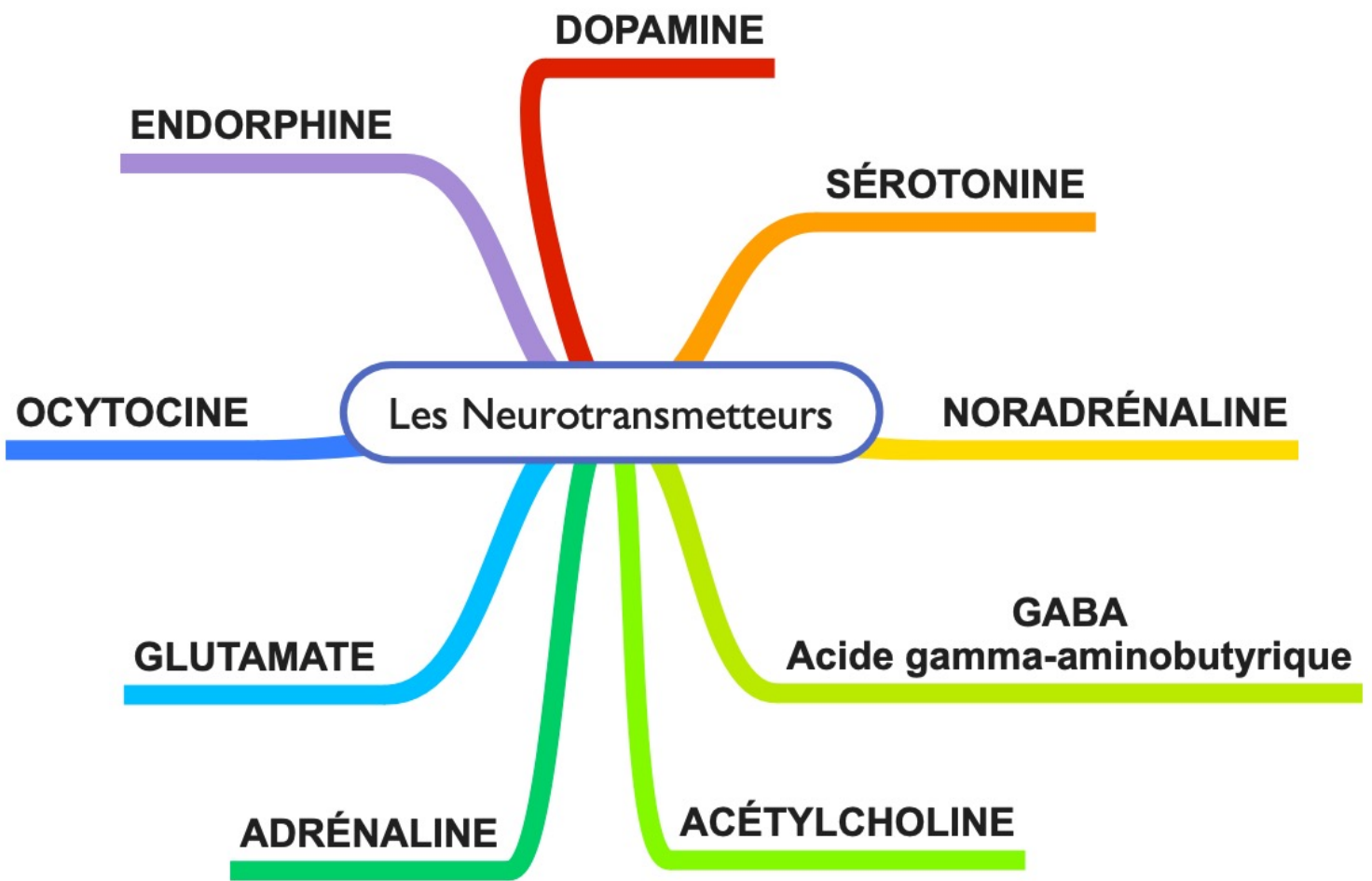
**Comprendre
une des origines
physiologiques
de nos humeurs
et de nos
émotions**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Les messagers insoupçonnés de notre cerveau...



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Les Neurotransmetteurs ... KÉSAKO ?

Les neurotransmetteurs sont des messagers chimiques permettant la communication entre nos neurones (cellules de notre système nerveux).

Ce sont des molécules que notre système nerveux utilise pour transmettre des messages entre nos cellules nerveuses.

Il n'existe pas moins de 100 substances connues comme neurotransmetteurs.

Sans les neurotransmetteurs, nous serions incapables :
de voir,
de penser,
de comprendre,
de nous souvenir
d'avoir des émotions...

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Neurotransmetteurs ou hormones ?

L'hormone est une molécule synthétisée par une glande endocrine. Elle voyage par le biais de notre circulation sanguine et n'est présente qu'en très petite dose.

Les neurotransmetteurs sont sécrétés par les cellules cérébrales, les neurones et circulent via les synapses en larges concentrations. Les neurotransmetteurs relaient des messages au sein du cerveau, d'un neurone à un autre.

Il peut arriver qu'une molécule soit neurotransmetteur et hormone

C'est par exemple le cas de la dopamine, de la noradrénaline, de l'ocytocine, de l'endorphine, de l'adrénaline et de la noradrénaline.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pourquoi est-ce important de prioriser une hygiène de vie favorable à nos neurotransmetteurs ?

Inconscients de la plupart des processus complexes exécutés par notre cerveau qui nous maintiennent en bonne santé et en vie, tout ce que nous expérimentons, est pourtant le résultat direct de la manipulation chimique des neurotransmetteurs dans notre cerveau.

Les neurotransmetteurs jouent un rôle essentiel dans la modulation de nos émotions dans notre cerveau.

Non seulement ils permettent à notre cerveau de communiquer avec le reste de notre corps, ils sont aussi responsables de ce que nous ressentons et sont également responsables de notre réaction à ces émotions.

Un dérèglement de production de nos neurotransmetteurs (carence ou excès) entraîne **des troubles de la respiration, du comportement, des troubles cognitifs ou encore des troubles de la mémoire et affecte de manière significative notre façon de ressentir, d'agir, d'accueillir les émotions quotidiennes.**

Les neurotransmetteurs sont indispensables à notre bien-être

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

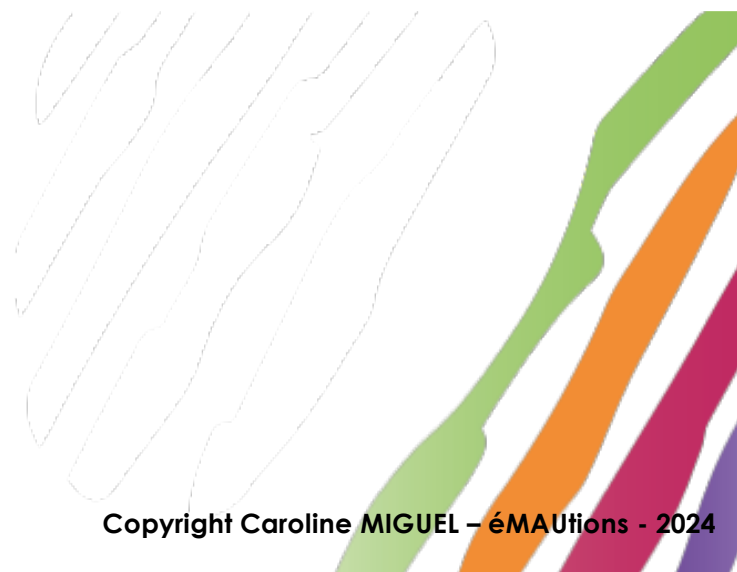


les neurotransmetteurs en détails :

leurs actions et leurs effets

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin



Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

NEURO TRANSMETTEURS et/ou HORMONES	Mise en Actions	Effets
<p>DOPAMINE Hormone et neurotransmetteur</p> <p>Libérée par les neurones pour l'émotion de plaisir et de récompense</p>	<p>Énergie Motivation Envie d'apprendre Donne envie de faire les actions</p> <p>Intervient dans la sécrétion de l'hormone de croissance Affecte les mouvements musculaires</p> <p>Impliquée dans l'accueil des émotions</p>	<p>Hausse de la vigilance et de l'initiative</p> <p>Recherche de plaisir (libérée à l'orgasme)</p> <p>Associée à l'évitement actif de la punition (fuite ou combat)</p>
<p>ACÉTYLCHOLINE N'est pas synthétisé par un acide aminé mais par la choline de la forme active de la vitamine B5</p> <p>Intervient au niveau du système nerveux central</p> <p>Neuro-modulateur</p>	<p>Commande des muscles par les nerfs</p> <p>Messager chimique de la mémoire</p> <p>Augmente la capacité à retenir une information et la stocker</p> <p>Régulation du cycle sommeil/éveil</p>	<p>Ralentissement cardiaque Accélération du transit intestinal</p> <p>Constriction des muscles bronchiques Stimulation de la vessie</p> <p>Hausse de la capacité de mémorisation et de la concentration</p>
<p>OCYTOCINE Hormone et neurotransmetteur</p> <p>Synthétisée par l'hypothalamus</p>	<p>Soulage la douleur</p> <p>Action analgésique prolongée</p> <p>Freine la sécrétion du cortisol pour une douleur inflammatoire, neuropathique ou en réponse émotionnelle</p> <p>Favorise la création des liens d'affection et d'attachement</p>	<p>Contraction de l'utérus à l'accouchement et à l'orgasme Émission du lait maternel</p> <p>Baisse du stress Hausse de l'empathie Instinct de protection</p>
<p>ENDORPHINE Hormone et neurotransmetteur</p> <p>Libérée pour l'euphorie</p>	<p>Action anxiolytique, antalgique, relaxante Favorise le positivisme Impliquée dans la régulation des humeurs</p> <p>Sécrétée en cas de situations positives, d'effort physique, de douleur, de stress, d'excitation intense comme l'orgasme</p> <p>Renforce le système immunitaire avec la respiration profonde et ventrale, le chant ou la danse</p>	<p>Plaisir État de bien-être et de plénitude, voire euphorie</p> <p>Relaxation intense Baisse de l'anxiété et du taux de cortisol</p> <p>Diminution de la douleur physique</p> <p>Empêche de ressentir la fatigue</p>

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

NEURO TRANSMETTEURS et/ou HORMONES	Mise en Actions	Effets
<p>G A B A Inhibiteur du système nerveux central</p> <p>Libéré pour bloquer les messages en provenance du cerveau</p>	<p>Impliqué dans les étapes de l'acte de mémorisation</p> <p>Inhibiteur, il freine les signaux nerveux et permet d'éviter l'épuisement du système nerveux</p> <p>Aide à la relaxation Aise à l'endormissement</p> <p>Stimulé par la respiration profonde et la méditation de pleine conscience</p> <p>Impliqué dans l'accueil des émotions</p>	<p>Abaissement de l'anxiété et des états de stress</p> <p>Abaissement de la tension artérielle</p> <p>Self-Control Calme Relaxation</p> <p>Diminution du tonus musculaire</p> <p>Ralentissement du rythme cardiaque</p>
<p>S É R O T O N I N E Inhibiteur du système nerveux central</p> <p>Libérée pour la régulation des humeurs</p>	<p>Utilisée par le cerveau pour fabriquer l'hormone "mélatonine »</p> <p>Rôle majeur dans la coagulation sanguine</p> <p>Action sur le cycle sommeil/éveil</p> <p>Inhibitrice, elle diminue l'action des décharges neuronales</p> <p>Impliquée dans la régulation des humeurs et du comportement</p> <p>Impliquée dans l'accueil des émotions</p>	<p>Joie de vivre</p> <p>Comportements prudents et réfléchis</p> <p>Calme et apaisement</p>
<p>G L U T A M A T E Acide aminé excitateur du système nerveux central</p> <p>Libérée pour favoriser l'activité neuronale</p>	<p>Contrôle les neurones GABA qui sont connectées aux neurones DOPAMINE</p> <p>Construction des voies entre nos neurones</p> <p>Aide à l'apprentissage et renforce la capacité de mémorisation</p> <p>Renforce les performances sportives et la capacité de récupération</p>	<p>Hausse de la capacité d'apprendre et de mémoriser</p>

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

NEURO TRANSMETTEURS et/ou HORMONES	Mise en Actions	Effets
<p>NORADRÉNALINE Hormone et neurotransmetteur</p> <p>Libérée par les neurones dans de situations où le besoin est la concentration</p>	<p>Stimule la libération de la graisse mise en réserve</p> <p>Contrôle la libération des hormones qui régulent :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la fertilité, • la libido, • l'appétit • le métabolisme <p>Modulateur de l'attention et de l'apprentissage</p> <p>Facilite la réponse des signaux de récompense</p> <p>Contrôle du niveau de stress et de l'anxiété</p> <p>Impliquée dans la régulation des humeurs</p>	<p>Hausse de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'éveil, • de l'apprentissage, de la socialisation, de la sensibilité, • des signaux émotionnels, • de l'attachement du désir sexuel
<p>ADRÉNALINE Hormone et neurotransmetteur</p> <p>Libérée dans les situations de stress pour le combat ou la fuite</p>	<p>Active la réponse de l'organisme à un stimuli en général au stress</p> <p>Participe à notre capacité de prendre des décisions</p> <p>Sécrétée dans un état émotionnel intense (stress, peur, colère, activité physique importante comme le sport ou un acte sexuel)</p> <p>Répond à un besoin accru d'énergie pour faire face à un danger, pour résister à une douleur, pour un manque d'oxygène</p> <p>Assure la régulation de la glycémie</p> <p>Assure la hausse de la thermogénèse</p>	<p>Augmentation du rythme cardiaque (tachycardie ou palpitations)</p> <p>Dilatation des pupilles</p> <p>Hausse de la pression artérielle</p> <p>Tremblements</p> <p>Arrêt des contractions intestinales</p> <p>Pâleur</p> <p>Sueur</p> <p>Hérissément des poils</p> <p>Conscience et vigilance accrue</p> <p>Amélioration de la mémoire</p> <p>Diminution de la réflexion</p> <p>Augmente la capacité de force à la contraction musculaire et la capacité respiratoire</p>

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
lors d'une séance découverte
ou d'un forfait éMAUtions



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024