



## VOUS AVEZ DIT QUOI?

DOPAMINE? SÉROTONINE? OCYTOCINE? NORADRÉNALINE?  
ENDORPHINE? DYNORPHINE ET QUOI D'AUTRE ENCORE?

### QUOI FAIRE POUR STIMULER TOUTES CES DROGUES DANS L'ORGANISME?

#### Dopamine = Plaisir – Hormone du désir

Quoi faire pour que le corps produise plus de dopamine (**plaisir, motivation, récompense, satisfaction, bonheur**)? *(Fait référence à tout ce qui est beau.)* Avoir un projet, une vision, une passion, voilà ce qui stimule la production du taux de dopamine. Écouter de la musique agit sur la dopamine. Allez au soleil également. Aimez-vous collectionner des timbres, des pièces de monnaie, des porte-clés, etc.? Il apparaît que ce soit avantageux de le faire puisque « collectionner » augmente naturellement la dopamine dans le cerveau! Admirer des œuvres d'art, un tableau, des paysages, etc., car le « beau » stimule le circuit de la récompense, donc de la dopamine.

#### Sérotonine = Sérénité – Hormone du bonheur

Quoi faire pour bonifier la production de sérotonine (**aussi appelée drogue de l'humeur**) dans le cerveau? *(Fait référence à tout ce qui est bien.)* Chanter est un bon moyen de rehausser la sérotonine. Rire et s'amuser, c'est bon pour le moral. Et qui dit moral dit sérotonine. Méditer diminue les hormones de stress (principalement le cortisol) et permet donc une meilleure production du taux de sérotonine au cerveau. L'exercice physique, bien sûr, en fait partie. La luminothérapie n'est pas à négliger non plus.

**Ocytocine = Attachement / Amour / Tendresse** **Quoi faire pour aider le cerveau à stimuler la production de l'ocytocine?** *(Fait référence à tout ce qui est bon.)* Prendre dans ses bras une personne. Autrement dit, s'enlacer et faire des étreintes. Aller sous la douche et faire couler l'eau sur ses épaules, entre autres; nager. Se dire des paroles bienveillantes est très gagnant.

**Noradrénaline = Énergie, vitalité, concentration, vigilance, etc.**

**Quoi faire pour rehausser la production de la noradrénaline dans le cerveau?** L'exercice est l'un des meilleurs moyens d'améliorer la performance de cette substance au cerveau. Selon Joseph M. Carver, Ph.D. la noradrénaline est liée à la réponse « combat ou fuite ». Cinq fois 30 minutes par semaine, c'est ce qu'il faut. Mais attention car les hauts niveaux de cette substance peuvent causer de l'anxiété, de l'agressivité, de l'irritabilité et même de la tension musculaire. En contrepartie, les faibles niveaux peuvent déboucher sur la dépression, le déficit de l'attention (moins de concentration), une mémoire défaillante et la diminution de la vigilance.

**Les endorphines sont des puissants analgésiques naturels (soulagement de la douleur), sensation d'euphorie – Hormone du bien-être, du bonheur.**

**Quoi faire pour augmenter la production des endorphines?**

Cette substance, c'est comme la morphine ou l'héroïne. Elle agit à titre d'antidouleur et procure du même coup un effet euphorisant. En faisant de l'exercice physique, la fabrication d'endorphines peut être augmentée jusqu'à dix fois la quantité normale, selon les dernières études.

**Comment faire pour augmenter le BDNF (hormones de croissance) dans le cerveau ?**

- Activités intellectuelles ou stimulations cognitives (apprendre, par exemple, une nouvelle langue).
- Zoothérapie.
- Exercices physiques. Faire du sport et de la danse. Chanter est aussi aidant.
- Altruisme (poser des actions positives envers les autres); faire du bénévolat.
- Interactions sociales (briser l'isolement).
- Méditation.