

A vitalité!

## La forme par vos neurones... ou à la poursuite du bonheur!

De nos jours, la course contre la montre nous étourdit, nous stresse et nous pousse souvent à bout. Étrange de voir à quel point les événements nous font réagir... Rage au volant, excès de boisson, orgies alimentaires, etc.

**P**ourquoi court-on comme ça, au juste? Quelqu'un peut-il me répondre? Où va-t-on et pourquoi? Chose certaine, nous avons définitivement une raison pour faire le plein d'énergie, au rythme auquel tout se déroule.

Il est donc bon de croire que si nous nous activons de la sorte, c'est qu'il y a la promesse d'un monde nouveau ou d'un trésor au bout de l'arc-en-ciel. Toutefois, comment y parvenir sans se dépenser en vain? N'y aurait-il pas une solution, une nouvelle découverte, une lumière au bout du tunnel qui nous indiquerait par où commencer? Savoir doser nos efforts afin d'obtenir un bien-être et une meilleure forme physique s'avère d'une importance vitale. D'ailleurs, les experts sont d'avis que si nous

ne prenons pas en main notre santé globale, celle-ci sera en péril. Les chiffres sont d'autant plus stupéfiants: en 2040, plus de 50 millions de personnes souffriront de dépression et de troubles cognitifs (statistiques compilées par la compagnie Metagenics). En d'autres termes, il y aura un débalancement sévère des neurotransmetteurs.

Le corps est le théâtre de tous vos états émotionnels et cognitifs. Peu importe qu'il soit question de votre humeur ou de votre fonctionnement physiologique, les neurotransmetteurs sont l'un des groupes d'acteurs les plus imposants sur la scène.

Il serait donc pratique de comprendre ce que sont les neurotransmetteurs afin d'en optimiser le rendement et ce, préféablement avant 2040... Qu'en pensez-vous (pendant que vos méninges sont encore *full* fonctionnelles... ou le sont-elles vraiment)?

Le cerveau humain possède environ 10 billions de neurones. Ceux-ci forment des réseaux à travers lesquels circule l'influx nerveux afin de communiquer et de traiter les informations provenant de votre environnement. Toutefois, puisque les neurones (cellules constituant votre système nerveux) communiquent entre eux sans se toucher, ils utilisent des molécules spéciales appelées neurotransmetteurs afin de faire passer l'influx nerveux d'un neurone à l'autre. Ce voyage des neurotransmetteurs

**« Les chiffres sont d'autant plus stupéfiants: en 2040, plus de 50 millions de personnes souffriront de dépression et de troubles cognitifs (statistiques compilées par la compagnie Metagenics). »**

se nomme la synapse. Afin de visualiser le phénomène, regardez les arbres lors de votre prochaine promenade en nature durant la saison hivernale et dites-vous qu'ils ont presque la même structure que des neurones. Les bourgeons sécrètent la sève (neurotransmetteurs) et celle-ci voyage par le tronc jusqu'aux racines, et vice-versa. Une randonnée palpitante au cœur de votre cerveau... et c'est vous qui en détenez le contrôle!

Nous sommes donc le résultat concret et

vitalité! A



Francine Savard, spécialiste en conditionnement physique  
Fondatrice propriétaire de ProActif Fitness

direct de l'efficacité de notre système nerveux central. Nous vivons, grandissons, dormons, agissons, réagissons, engraissons, maigrissons selon la bonne communication de nos neurones et ce, grâce au flot et à l'équilibre de nos neurotransmetteurs.

Le stress (physiologique et psychologique), l'inquiétude, l'anxiété, les hauts et les bas émotionnels, les drogues, l'alcool, la pauvre alimentation, la pollution et tous les autres facteurs de la vie moderne sont reconnus comme étant des facteurs changeant votre niveau de neurotransmetteurs.

### IL EXISTE PRÈS DE 60 NEUROTRANSMETTEURS, DONT:

**Dopamine: capacité de concentration mentale**

**Sérotonine: bonne humeur et attitude**

**Endorphine: anti-douleur (c'est la morphine du cerveau)**

**Acétylcholine: la mémoire et les facultés cognitives**

**Adrénaline: augmentation de la force (pour faire face au danger, par exemple)**

lors d'une relation sexuelle, d'injection de morphine ou même d'héroïne. Voilà la raison expliquant en partie pourquoi vous vous sentez mieux après avoir pratiqué une activité. À bas les drogues et vive les sports! Du même coup, les endorphines amélioreront votre attitude envers vous-même, envers les autres et envers la vie en général. Vous vous prendrez pour une *Superwoman*... mais, préféablement, sans addiction!

Il n'en tient donc qu'à vous d'entretenir les bons effets des neurotransmetteurs par le biais de vos choix de vie et de votre régime alimentaire quotidien. Il est d'ailleurs bon de spécifier que vos neurotransmetteurs sont fabriqués en grande majorité (plus précisément 66%) dans vos intestins... Il y en a certainement de quoi en faire un plat, n'est-ce pas? Le fameux dicton « Tu es ce que tu manges » n'aura jamais eu autant de portée!

De nos jours, la science joue un rôle déterminant dans votre qualité de vie. Le docteur Eric Braverman, écrivain des best-sellers *The Edge Effect* et *A Younger You*, est d'avis que nous sommes tous nés avec un profil de neurotransmetteurs encourageant un type d'exercice ou de sport que vous devriez pratiquer. Grâce à ses recherches et ses découvertes, certains coaches et experts de la santé sont maintenant en mesure de périodiser l'entraînement, de planifier de meilleurs régimes alimentaires et même, si nécessaire, de choisir les meilleurs suppléments. Afin d'en apprendre davantage au sujet de ce grand docteur, faites aller vos neurones et effectuez une recherche sur le net. Vos neurotransmetteurs n'en seront que plus stimulés!

Notre corps est une machine merveilleuse et complexe, où plusieurs phénomènes prennent place simultanément et constamment. Peu importe les découvertes, une vérité demeure: « Un esprit sain dans un corps sain », qui a toujours été la meilleure philosophie!

Vous avez sûrement déjà entendu parler du fameux *rush* d'endorphines? Sinon, courez vite dehors et expérimentez! Ces neurotransmetteurs sont reliés aux zones cérébrales provoquant les sensations de plaisir éprouvées

