

Nature dominante et carences des Neurotransmetteurs

SOMMAIRE

Introduction.....	2
Votre nature dominante	2
Nature Dopamine	2
Nature Dopamine et domaines de vie	3
Nature Acétylcholine	5
Nature Acétylcholine et domaines de vie	6
Nature GABA	8
Nature GABA et domaines de vie.....	8
Nature Sérotonine	11
Nature Sérotonine et domaines de vie	12
Effets des Carences en Neurotransmetteurs	14
Carences en Dopamine.....	14
Carences en acétylcholine.....	16
Carences en GABA	17
Carences en sérotonine.....	18
Réduire les Carences en Neurotransmetteurs	19
Prise en charge des Carences en Dopamine ?.....	19
Les modes de vie qui améliorent la production de dopamine	19
Les aliments qui augmentent la production de dopamine	20
Les compléments qui boostent votre dopamine	20
Prise en charge des Carences en Acétylcholine ?.....	21
Les modes de vie qui améliorent la production l'acétylcholine	21
Les aliments qui augmentent la production d'acétylcholine	21
Les compléments qui augmentent le niveau d'acétylcholine	21
Prise en charge des Carences en GABA ?	23
Les modes de vie qui améliorent la production de GABA.....	23
Les aliments qui augmentent la production de GABA	24
Les compléments qui boostent votre GABA	24
Prise en charge des Carences en Sérotonine ?.....	25
Les modes de vie qui améliorent la production de sérotonine.....	25
Les aliments qui augmentent la production de sérotonine	26
Les compléments qui boostent votre sérotonine	27

Introduction

Imaginez ceci : vous êtes en train de marcher dans un parc, le soleil brille, les oiseaux chantent, tout semble parfait. Pourtant, vous vous demandez pourquoi, malgré les conditions extérieures idéales, votre humeur est maussade et vous vous sentez mal dans votre peau.

La réponse à ce mystère se cache dans les méandres de votre cerveau, plus précisément dans les minuscules messagers chimiques qui y circulent, les neurotransmetteurs.

Bienvenue dans le monde fascinant des neurotransmetteurs, ces acteurs invisibles mais cruciaux de votre santé mentale et physique.

Les neurotransmetteurs sont des molécules indispensables au bon fonctionnement de notre cerveau et de notre organisme. Ils jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement du cerveau, la recherche du plaisir ainsi que dans les émotions.

Les neurotransmetteurs sont ainsi une interface biochimique d'une extrême sensibilité nous permettant de réagir au mieux à ce qui nous arrive et cela en influençant notre humeur, nos fonctions cognitives, en réduisant nos niveaux d'anxiété, en améliorant notre gestion du stress, en soutenant notre motivation, en améliorant notre sommeil et globalement en nous permettant d'être en résilience avec notre environnement.

Votre nature dominante

Nature Dopamine

La dopamine est un neurotransmetteur crucial impliqué dans la régulation de la motivation, du plaisir, et du système de récompense du cerveau. Elle joue un rôle central dans la manière dont une personne ressent le plaisir, la motivation à poursuivre des objectifs, et la capacité à se concentrer. La dopamine influence également le mouvement et le contrôle des impulsions, ce qui la rend essentielle pour diverses fonctions cognitives et comportementales.

Personnalité avec une nature Dopamine dominante

Une personne dont la nature est dominée par la dopamine tend à posséder les caractéristiques suivantes :

Motivation et Ambition : Grâce à l'action stimulante de la dopamine, ces individus sont souvent très motivés et ambitieux. Ils ont une forte tendance à se fixer des objectifs élevés et à travailler avec acharnement pour les atteindre. Ils sont constamment en quête de nouvelles expériences et de défis stimulants.

Optimisme et Enthousiasme : Les personnes avec une dominance dopamine ont tendance à voir le monde de manière positive et à aborder la vie avec enthousiasme. Elles sont souvent perçues comme dynamiques, énergiques, et prêtes à entreprendre de nouvelles initiatives.

Capacité à Prendre des Risques : La dopamine favorise une disposition à prendre des risques calculés. Ces individus sont souvent plus enclins à sortir de leur zone de confort pour explorer de nouvelles opportunités, ce qui peut les conduire à des succès significatifs mais aussi à des échecs potentiels.

Concentration et Attention : Bien que la dopamine soit associée à la motivation, elle peut également améliorer la concentration sur des tâches qui sont perçues comme gratifiantes. Cependant, si la dopamine est trop élevée ou mal régulée, cela peut entraîner des difficultés à maintenir l'attention sur des tâches moins stimulantes.

Impulsivité et Réactivité : En raison de leur forte sensibilité au système de récompense, ces personnes peuvent être plus impulsives et réactives. Elles sont plus susceptibles de suivre leurs envies immédiates et peuvent parfois avoir du mal à retarder la gratification.

Charisme et Leadership : Une dominance dopamine peut se traduire par un charisme naturel et une capacité à inspirer les autres. Ces personnes peuvent facilement assumer des rôles de leadership, utilisant leur énergie et leur optimisme pour motiver et guider ceux qui les entourent.

Sensibilité au Plaisir : Les individus avec une forte dominance dopamine sont très sensibles aux sensations de plaisir et de satisfaction. Cela les pousse à rechercher activement des expériences gratifiantes, que ce soit à travers le travail, les relations ou les loisirs.

En résumé, une personne avec une nature dopamine dominante est généralement ambitieuse, enthousiaste, prête à prendre des risques, et capable de se concentrer sur des objectifs gratifiants. Ces caractéristiques les poussent souvent vers des réalisations significatives, mais peuvent aussi les exposer à l'impulsivité et à la recherche constante de nouvelles stimulations.

Nature Dopamine et domaines de vie

Voici un tableau détaillant les caractéristiques d'une nature dominante Dopamine pour un être humain dans divers domaines de la vie :

Domaines	Caractéristiques d'une Nature Dopamine Dominante
– Spiritualité	Les personnes avec une dominance dopamine peuvent avoir une approche dynamique de la spiritualité, cherchant à vivre des expériences profondes et à explorer de nouvelles croyances ou pratiques spirituelles. Leur méditation peut être active et orientée vers l'exploration de soi. Cependant, ils peuvent aussi se lasser des pratiques routinières et chercher constamment des expériences spirituelles novatrices.
+ Santé	Elles tendent à avoir une vitalité élevée, motivées par une forte énergie et une quête constante de bien-être. Toutefois, leur recherche de stimulation constante peut les amener à négliger la relaxation et un sommeil régulier. L'alimentation peut être influencée par la recherche de plaisir immédiat, favorisant les aliments gratifiants mais parfois peu équilibrés.
– Stratégie	Les individus dopaminergiques excellent dans l'élaboration de stratégies et la planification, surtout lorsqu'ils sont motivés par un

	objectif clair. Cependant, ils peuvent être sujets à la procrastination sur des tâches jugées peu stimulantes, préférant se concentrer sur des projets excitants et gratifiants. Leur gestion du temps peut être fluctuante, influencée par l'intérêt qu'ils portent à leurs activités.
+ Relations sociales	Socialement, ces individus sont souvent très charismatiques et actifs, aimant rencontrer de nouvelles personnes et entretenir un réseau vaste et diversifié. Ils sont souvent les moteurs des activités sociales, recherchant constamment de nouvelles interactions et expériences sociales stimulantes. Toutefois, leur impulsivité peut parfois rendre leurs relations instables ou superficielles.
– Vie amoureuse, couple	En amour, les personnes dominées par la dopamine sont passionnées, recherchant intensément le plaisir et l'excitation dans leurs relations. Elles peuvent être très investies émotionnellement, mais aussi susceptibles de se lasser rapidement si la relation devient monotone. Leur désir constant de nouveauté peut les pousser à rechercher des expériences nouvelles, parfois au détriment de la stabilité du couple.
+ Famille	Ces individus peuvent être des membres de la famille très engagés, apportant énergie et enthousiasme aux relations familiales. Ils aiment créer des moments mémorables et sont souvent les initiateurs d'activités familiales. Cependant, leur besoin de stimulation peut les rendre impatients ou les pousser à négliger certaines responsabilités familiales moins gratifiantes.
– Finances	En matière de finances, ils sont souvent motivés à investir dans des projets à fort potentiel de gains rapides. Leur nature à prendre des risques peut les conduire à des investissements audacieux, parfois sans évaluation complète des risques. Ils peuvent aussi avoir du mal à gérer un budget de manière rigoureuse, préférant les dépenses qui offrent une gratification immédiate.
+ Business	Dans le monde des affaires, ces personnes sont souvent des leaders naturels, pleins d'idées novatrices et d'une grande capacité à motiver leur équipe. Leur énergie et leur vision les poussent à entreprendre de nouvelles initiatives et à se lancer dans des projets ambitieux. Cependant, leur tendance à chercher constamment de nouvelles opportunités peut parfois les distraire de la gestion à long terme de leurs entreprises.
– Mindset	Leur état d'esprit est généralement orienté vers le développement personnel et la motivation. Ils recherchent activement des moyens de s'améliorer et d'atteindre leurs objectifs, mais peuvent être vulnérables au stress si leurs attentes ne sont pas satisfaites rapidement. Leur quête de stimulation peut aussi les rendre impatients ou insatisfaits, nécessitant un effort conscient pour maintenir un équilibre émotionnel.
+ Environnement	Ils préfèrent un environnement de vie et de travail stimulant, avec des éléments qui favorisent la créativité et l'innovation. Ils peuvent constamment chercher à améliorer ou changer leur espace pour le rendre plus dynamique. Leur sensibilité aux stimulations externes les pousse à vouloir un environnement qui les inspire et les motive. Cependant, cette quête peut parfois mener à une instabilité ou à des changements fréquents dans leur environnement.
– Sport	Les activités physiques sont souvent pratiquées avec enthousiasme, surtout si elles présentent un défi ou un aspect compétitif. Ces

	individus recherchent des sports qui offrent une sensation de récompense ou de satisfaction immédiate. Cependant, leur intérêt peut fluctuer rapidement, les rendant moins constants dans leurs pratiques sportives.
+ Loisirs	Leurs loisirs sont variés et souvent orientés vers la découverte et l'aventure. Ils aiment voyager, essayer de nouvelles activités et se lancer dans des projets créatifs. Leur besoin de nouveauté les pousse à explorer constamment de nouveaux passe-temps, mais cela peut aussi les rendre dispersés et moins engagés dans une seule activité sur le long terme.

Ce tableau illustre comment une nature dopamine dominante peut influencer divers aspects de la vie d'une personne, en mettant en lumière leur énergie, leur motivation, et leur quête de gratification, tout en soulignant les défis potentiels liés à leur besoin constant de stimulation et de nouveauté.

Nature Acétylcholine

L'acétylcholine est un neurotransmetteur essentiel, particulièrement impliqué dans la transmission des signaux nerveux au niveau des synapses. Elle joue un rôle crucial dans la modulation des fonctions cognitives telles que l'attention, la mémoire et l'apprentissage. De plus, l'acétylcholine est fondamentale pour le système nerveux autonome, où elle régule diverses fonctions corporelles, y compris le rythme cardiaque, la digestion et la contraction musculaire.

Personnalité avec une nature Acétylcholine dominante

Une personne dont la nature est dominée par l'acétylcholine tend à présenter les caractéristiques suivantes :

Curiosité Intellectuelle et Apprentissage : Les individus avec une dominance acétylcholine ont souvent un esprit curieux et un appétit pour l'apprentissage. Ils aiment explorer de nouvelles idées, acquérir des connaissances et développer des compétences. Cette curiosité les pousse à chercher constamment des moyens d'améliorer leur compréhension du monde.

Rapidité d'Esprit et Souplesse Cognitive : Grâce à l'influence de l'acétylcholine, ces personnes sont capables de penser rapidement et de s'adapter à des situations nouvelles ou complexes. Elles excellent souvent dans les environnements dynamiques où la capacité à traiter rapidement l'information est cruciale.

Sociabilité et Empathie : L'acétylcholine joue un rôle dans les interactions sociales, ce qui peut se traduire par une personnalité sociable et empathique. Ces individus sont souvent à l'aise dans les relations interpersonnelles, se montrant ouverts, communicatifs et attentifs aux besoins des autres.

Capacité de Multitâche : Une dominance acétylcholine permet de bien gérer plusieurs tâches à la fois. Ces personnes ont souvent la capacité de jongler avec différentes responsabilités

sans se sentir facilement débordées, ce qui les rend efficaces dans des contextes où le multitâche est nécessaire.

Réactivité et Initiative : Ces individus sont réactifs et prennent souvent des initiatives. Ils sont proactifs dans la résolution de problèmes et n'hésitent pas à prendre des décisions rapidement. Leur réactivité peut aussi se manifester par une capacité à répondre de manière appropriée aux situations d'urgence.

Créativité et Innovation : L'acétylcholine est également associée à la créativité. Les personnes ayant cette dominance peuvent être très inventives, avec une capacité à penser "hors des sentiers battus" et à proposer des solutions innovantes à des problèmes complexes.

En résumé, une personne avec une nature acétylcholine dominante est généralement curieuse, sociable, rapide d'esprit, et efficace dans le multitâche. Elles sont souvent créatives, prennent des initiatives, et s'épanouissent dans des environnements stimulants et dynamiques. Ces caractéristiques les aident à exceller dans des contextes où l'adaptabilité et l'innovation sont valorisées.

Nature Acétylcholine et domaines de vie

Voici un tableau qui relie les caractéristiques d'une nature acétylcholine dominante aux différents domaines de vie en les classant selon les axes Yin (interne) et Yang (externe) :

Domaines	Caractéristiques d'une nature Acétylcholine dominante
– Spiritualité (Yin, interne)	Une nature acétylcholine dominante peut manifester une grande curiosité pour des pratiques spirituelles variées, cherchant à comprendre les concepts profonds liés à la méditation, aux croyances et à la connexion avec le Divin ou l'Art. Ces individus peuvent explorer la spiritualité avec une approche intellectuelle et analytique, tout en utilisant leur capacité d'introspection pour intégrer ces connaissances dans leur vie.
+ Santé (Yang, externe)	Ces personnes sont souvent proactives dans la gestion de leur santé et de leur bien-être. Elles s'intéressent à comprendre les mécanismes du corps, cherchant à optimiser leur vitalité par une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et des pratiques de relaxation. Elles peuvent aussi être réactives et adaptables face aux changements dans leur routine de santé.
– Stratégie (Yin, interne)	Grâce à leur rapidité d'esprit et leur souplesse cognitive, les individus acétylcholine dominants excellent dans la planification stratégique, l'apprentissage continu et la gestion de projets complexes. Ils utilisent leur capacité à traiter l'information rapidement pour élaborer des stratégies efficaces et s'adapter aux imprévus, tout en restant concentrés et motivés.
+ Relations sociales (Yang, externe)	Sociables et empathiques, ces individus sont à l'aise dans les interactions sociales. Ils sont souvent le centre des réseaux sociaux, capables de maintenir et de développer des relations positives grâce à leur ouverture d'esprit, leur sens de l'initiative et leur capacité à s'adapter aux dynamiques sociales changeantes.

– Vie amoureuse, couple (Yin, interne)	Dans les relations amoureuses, les personnes avec une dominance acétylcholine recherchent souvent des connexions profondes et intellectuelles. Elles peuvent être créatives et attentives aux besoins de leur partenaire, s'adaptant aux différentes phases de la relation et apportant des solutions innovantes aux défis relationnels.
+ Famille (Yang, externe)	Ces individus jouent un rôle actif dans la dynamique familiale, apportant leur capacité à gérer plusieurs tâches simultanément pour maintenir l'harmonie au sein de la famille. Ils peuvent être réactifs et entreprenants, prenant des initiatives pour organiser des activités familiales et maintenir des liens solides avec les membres de leur famille.
– Finances (Yin, interne)	La gestion des finances pour une personne acétylcholine dominante est souvent analytique et stratégique. Elles sont capables de planifier à long terme, de faire des investissements judicieux et de gérer leur budget avec une grande rigueur, tout en étant prêtes à ajuster leurs stratégies financières en fonction de l'évolution des circonstances.
+ Business (Yang, externe)	En affaires, ces individus sont souvent des leaders dynamiques et innovants. Leur capacité à traiter l'information rapidement et à être multitâche leur permet de gérer efficacement les aspects divers de la création et de la gestion d'entreprise. Ils prennent des initiatives pour innover et s'adaptent aisément aux défis du marché.
– Mindset (Yin, interne)	Le développement personnel est un domaine clé pour les personnes avec une nature acétylcholine dominante. Elles sont motivées à comprendre et à développer leur état d'être, utilisant leur curiosité intellectuelle pour approfondir leur connaissance de soi, gérer le stress et les aléas de la vie avec efficacité, et intégrer des techniques de neuroscience dans leur quotidien.
+ Environnement (Yang, externe)	Ces individus prennent soin de créer un environnement de vie et de travail qui favorise leur productivité et leur bien-être. Ils adaptent rapidement leur environnement physique pour le rendre plus fonctionnel, esthétiquement plaisant, et propice à l'innovation et à la créativité.
– Sport (Yin, interne)	Dans le domaine du sport et des activités physiques, une personne acétylcholine dominante utilise sa curiosité et son esprit analytique pour optimiser ses performances. Elle peut être attirée par des disciplines qui nécessitent une forte concentration mentale, en plus d'une performance physique, comme le yoga ou les arts martiaux.
+ Loisirs (Yang, externe)	Pour ces individus, les loisirs sont une occasion de découvrir de nouvelles expériences et de socialiser. Ils apprécient les activités qui stimulent leur esprit et leur créativité, comme les voyages, l'exploration culturelle, et les passe-temps créatifs ou intellectuels. Leur nature sociable les amène souvent à s'engager dans des activités de groupe ou à partager leurs découvertes avec d'autres.

Ce tableau offre un aperçu détaillé des caractéristiques associées à une nature acétylcholine dominante, selon les différents aspects de la vie.

Nature GABA

Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) est l'un des principaux neurotransmetteurs inhibiteurs du système nerveux central. Il joue un rôle crucial dans la régulation de l'excitabilité neuronale en diminuant l'activité des neurones. Cela aide à maintenir l'équilibre et à prévenir une excitation excessive du cerveau, qui pourrait conduire à des états d'anxiété ou d'agitation.

Personnalité avec une nature GABA dominante

Une personne dont la nature est dominée par le GABA tend à posséder les caractéristiques suivantes :

Calme et Posée : Grâce à l'action inhibitrice du GABA, ces individus sont souvent perçus comme calmes, sereins et capables de rester posés même dans des situations stressantes. Ils ne se laissent pas facilement submerger par les émotions négatives.

Pragmatisme et Réalisme : Les personnes avec une dominance GABA ont tendance à être réalistes et terre-à-terre. Elles préfèrent des solutions simples et efficaces aux problèmes, sans se perdre dans des considérations inutiles.

Orientation vers la Paix et l'Harmonie : Elles apprécient généralement la paix et l'harmonie dans leurs relations personnelles et professionnelles. Elles sont souvent perçues comme des médiateurs naturels, cherchant à éviter les conflits et à maintenir un environnement paisible.

Capacité de Concentration : Le GABA favorise une concentration stable et une capacité à se focaliser sur des tâches sans être facilement distrait. Ces individus peuvent exceller dans des activités nécessitant une attention soutenue et une réflexion méthodique.

Tendances à l'Introspection : Ces personnes peuvent être plus introspectives, aimant passer du temps seules pour réfléchir ou se ressourcer. Elles apprécient souvent les activités solitaires ou celles qui ne nécessitent pas une stimulation sociale intense.

Préférence pour la Stabilité : Elles valorisent la stabilité et la sécurité dans leur vie. Les changements brusques ou les situations imprévues peuvent être sources d'inconfort pour elles, préférant une routine bien établie.

En résumé, une personne avec une nature GABA dominante est généralement calme, réaliste, orientée vers l'harmonie, et possède une bonne capacité de concentration. Ces caractéristiques peuvent les aider à gérer efficacement le stress et à maintenir un équilibre émotionnel sain.

Nature GABA et domaines de vie

Voici le tableau détaillé avec les caractéristiques d'une nature GABA dominante dans chaque domaine :

Domaines	Caractéristiques de la Nature GABA Dominante
Spiritualité	- Calme et Introspection : Ces individus sont souvent attirés par des pratiques spirituelles telles que la méditation, qui favorisent un état de

	tranquillité intérieure. Ils apprécient le temps seul pour se reconnecter avec leur moi intérieur. - Concentration sur l'Intérieur : Ils peuvent privilégier des croyances et pratiques qui encouragent la contemplation et la connexion personnelle avec le Divin ou avec des aspects profonds de l'Humanité. L'art, en tant qu'expression de soi, est également une avenue qu'ils explorent pour exprimer leur monde intérieur.
Santé	- Recherche d'Harmonie : Ces individus tendent à privilégier des pratiques qui soutiennent la vitalité et la relaxation, telles que des régimes alimentaires équilibrés et des routines de sommeil régulières. Ils sont généralement attentifs à maintenir une santé stable et préventive. - Pragmatisme : Ils préfèrent des approches simples et naturelles pour le bien-être, comme des techniques de relaxation ou des méthodes de gestion du stress qui apportent une paix intérieure.
Stratégie	- Planification Méthodique : Avec une nature GABA dominante, ces individus sont aptes à élaborer des stratégies et à gérer leur temps de manière réfléchie et structurée. Ils sont capables de se concentrer sur leurs objectifs à long terme sans se laisser distraire par des préoccupations immédiates. - Réduction de la Procrastination : Leur capacité à maintenir une concentration stable les aide à éviter la procrastination et à progresser de manière régulière vers leurs objectifs.
Relations Sociales	- Interactions Sélectives : Ils peuvent privilégier des relations profondes et significatives plutôt que de grandes quantités de contacts sociaux. Ils préfèrent des environnements sociaux qui favorisent la tranquillité et l'harmonie. - Médiation des Conflits : Leur inclination vers la paix et l'harmonie peut faire d'eux des médiateurs naturels dans leurs cercles sociaux, cherchant à résoudre les conflits de manière calme et équitable.
Vie Amoureuse et Sentimentale	- Intimité et Connexion : Ces personnes recherchent des relations amoureuses profondes et significatives, valorisant la connexion émotionnelle et la stabilité au sein du couple. Ils peuvent préférer des moments d'intimité et de réflexion partagée. - Préférence pour la Stabilité : Ils apprécient les relations stables et peuvent être moins enclins à chercher des changements fréquents ou des situations incertaines dans leur vie amoureuse.
Famille	- Relations Harmonieuses : Ils privilégient des dynamiques familiales stables et harmonieuses. Leur approche calme et réaliste

	peut les aider à gérer les relations familiales avec sensibilité et équilibre. - Préférence pour la Sécurité Familiale : Ils valorisent un environnement familial sécurisant et prévisible, où les interactions sont empreintes de compréhension et de respect mutuel.
Finances	- Gestion Précise : Les individus avec une nature GABA dominante sont susceptibles d'aborder la gestion financière avec une approche analytique et prudente. Ils préfèrent des stratégies financières stables et bien planifiées. - Préférence pour la Stabilité Financière : Ils sont attentifs à la sécurité financière et évitent les risques financiers importants qui pourraient perturber leur tranquillité d'esprit.
Business	- Gestion Réfléchie : Dans le cadre professionnel, ils abordent les affaires avec une méthode structurée et réfléchie. Ils sont souvent capables de gérer des projets avec une concentration et une planification minutieuses. - Approche Équilibrée : Leur capacité à rester calme sous pression les aide à naviguer dans des environnements de travail dynamiques tout en maintenant un équilibre et une clarté dans leurs décisions professionnelles.
Mindset	- Développement Personnel : Ils sont souvent attirés par le développement personnel et la gestion du stress, utilisant des techniques introspectives et réfléchies pour maintenir un état d'être équilibré et serein. - Connaissance de Soi : Leur nature introspective les conduit à une connaissance approfondie d'eux-mêmes, favorisant un état de calme intérieur et une gestion efficace du stress.
Environnement	- Préférence pour la Stabilité : Ils recherchent un environnement de vie stable et organisé, où ils peuvent maintenir leur équilibre et leur tranquillité d'esprit. Ils apprécient un espace qui favorise la relaxation et la concentration. - Influence de l'Environnement : Ils sont sensibles à l'impact de leur lieu de vie et de travail sur leur bien-être, préférant des environnements harmonieux et structurés.
Sport	- Activités Calmes : Ils peuvent privilégier des activités physiques qui favorisent la concentration et la relaxation, comme le yoga ou la marche méditative, plutôt que des sports intenses ou compétitifs. - Régularité et Routine : Ils bénéficient de la pratique régulière d'activités physiques qui apportent une stabilité et une harmonie intérieure.

Loisirs	- Évasion Créative : Ils peuvent trouver du plaisir dans des loisirs créatifs ou introspectifs, comme l'écriture, la peinture, ou d'autres formes d'expression artistique qui permettent de se détendre et de se recentrer. - Voyages Réflexifs : Lorsqu'ils voyagent, ils peuvent rechercher des expériences enrichissantes qui permettent de se détendre et de réfléchir, plutôt que des aventures intenses.

Ce tableau présente de manière détaillée comment les caractéristiques d'une nature GABA dominante influencent divers aspects de la vie d'un individu.

Nature Sérotonine

La sérotonine est un neurotransmetteur essentiel qui joue un rôle clé dans la régulation de l'humeur, du sommeil, de l'appétit, et du comportement social. Elle est souvent associée à la sensation de bien-être et de bonheur. La sérotonine est également impliquée dans diverses fonctions physiologiques, telles que la régulation de la digestion et la modulation de la douleur. Un bon équilibre de la sérotonine est crucial pour le maintien d'une bonne santé mentale, car des niveaux adéquats de sérotonine contribuent à une humeur stable, tandis qu'un déséquilibre peut être lié à la dépression et à l'anxiété.

Personnalité avec une nature Sérotonine dominante

Une personne dont la nature est dominée par la sérotonine tend à posséder les caractéristiques suivantes :

Humeur positive et Optimisme : Grâce à l'influence stabilisante de la sérotonine sur l'humeur, ces individus ont souvent une disposition positive et optimiste. Ils sont capables de maintenir une perspective joyeuse et de voir le bon côté des choses, même face à des défis.

Stabilité Émotionnelle : Les personnes avec une dominance de sérotonine ont généralement une grande stabilité émotionnelle. Elles ne se laissent pas facilement emporter par des émotions intenses, qu'elles soient positives ou négatives, et sont capables de réguler leurs émotions avec efficacité.

Capacité à bien gérer le stress : La sérotonine joue un rôle dans la réduction du stress et de l'anxiété. Les individus avec une nature sérotonine dominante ont tendance à être résilients face au stress, trouvant plus facilement des moyens de gérer les situations difficiles sans se sentir accablés.

Socialisation et Connexion : La sérotonine influence également le comportement social. Ces personnes sont souvent sociables, appréciant les interactions et les connexions avec les autres. Elles ont tendance à créer et à maintenir des relations harmonieuses et à se sentir à l'aise dans des environnements sociaux.

Bien-être et Satisfaction : Un équilibre sain de sérotonine contribue à un sentiment général de bien-être et de satisfaction dans la vie. Les personnes avec une nature sérotonine dominante ressentent souvent un contentement intérieur et sont moins susceptibles de se sentir insatisfaites ou déprimées.

Régulation des habitudes de vie : La sérotonine est impliquée dans la régulation du sommeil et de l'appétit. Les individus dominés par la sérotonine ont souvent des habitudes de vie équilibrées, comme un sommeil régulier et une alimentation saine, ce qui renforce encore leur bien-être général.

En résumé, une personne avec une nature sérotonine dominante est généralement optimiste, stable émotionnellement, sociable, et résiliente face au stress. Ces caractéristiques leur permettent de maintenir un haut niveau de bien-être mental et physique, contribuant à une vie équilibrée et harmonieuse.

Nature Sérotonine et domaines de vie

Voici un tableau qui détaille les caractéristiques d'une nature sérotonine dominante dans les domaines mentionnés :

Domaine	Caractéristiques d'une nature Sérotonine dominante
– Spiritualité (Yin, calme, interne)	Les personnes avec une nature sérotonine dominante ont une connexion profonde avec leur spiritualité, appréciant les pratiques de méditation et la réflexion intérieure. Elles trouvent du réconfort dans la contemplation et sont souvent en quête d'harmonie intérieure. Leur croyance en un ordre supérieur ou en l'humanité leur procure un sentiment de paix.
+ Santé (Yang, vivant, externe)	Elles possèdent généralement une excellente vitalité et un bien-être global, grâce à une alimentation équilibrée et une bonne qualité de sommeil. Leur capacité à gérer le stress favorise une relaxation naturelle et un mode de vie sain. Elles ont tendance à être en bonne santé et à maintenir un niveau élevé de vitalité.
– Stratégie (Yin, interne)	Ces individus sont méthodiques et disciplinés, préférant des approches planifiées pour atteindre leurs objectifs. Ils sont peu enclins à la procrastination et ont une bonne capacité à rester concentrés sur les tâches à accomplir, grâce à leur stabilité émotionnelle. La planification et la gestion du temps sont souvent bien maîtrisées.
+ Relations sociales (Yang, externe)	Très sociables, les personnes avec une dominance sérotonine se sentent à l'aise dans les interactions sociales. Elles entretiennent des relations harmonieuses avec leurs amis et connaissances, et sont souvent au centre de leur réseau social. Elles sont également douées pour les activités sociales, où elles créent des liens positifs et durables.
– Vie amoureuse, couple (Yin, interne)	En amour, elles recherchent la stabilité et la connexion émotionnelle profonde. Leur nature équilibrée les rend capables de gérer les hauts et les bas d'une relation avec sérénité. Elles apprécient les moments de calme et de connexion intime, préférant les relations basées sur la confiance et le respect mutuel.

+ Famille (Yang, externe)	Elles sont très investies dans leur vie familiale, cherchant à maintenir des relations harmonieuses avec leurs proches. Leur patience et leur capacité à gérer les conflits en font souvent des figures centrales dans la famille. Elles veillent au bien-être de chaque membre et cultivent un environnement familial serein.
– Finances (Yin, interne)	Ces individus sont prudents et réfléchis dans la gestion de leurs finances. Ils préfèrent les investissements sûrs et la gestion budgétaire rigoureuse. Leur approche financière est souvent marquée par la planification à long terme, visant la sécurité plutôt que la prise de risques inconsidérés.
+ Business (Yang, externe)	Dans le monde des affaires, ils sont généralement très organisés et efficaces. Leur capacité à gérer le stress les aide à prendre des décisions claires et à diriger avec assurance. Ils excellent dans la création et la gestion d'entreprises, grâce à leur approche équilibrée et leur capacité à maintenir de bonnes relations professionnelles.
– MindSet (Yin, interne)	Avec une forte orientation vers le développement personnel, ces personnes cherchent continuellement à se connaître et à s'améliorer. Leur état d'esprit est souvent positif, avec une bonne gestion du stress et une motivation stable. Elles s'engagent dans des pratiques qui renforcent leur bien-être mental et émotionnel, comme la pleine conscience.
+ Environnement (Yang, externe)	Elles créent et maintiennent des environnements de vie et de travail qui reflètent leur besoin d'harmonie et d'équilibre. Leur lieu de vie est souvent calme, bien organisé et propice à la relaxation. Elles choisissent des environnements géographiques qui favorisent leur bien-être physique et mental.
– Sport (Yin, interne)	L'activité physique est souvent intégrée de manière régulière dans leur routine, avec un accent sur le bien-être mental autant que physique. Les sports qui favorisent la relaxation, comme le yoga ou la marche, sont privilégiés. Leur approche est plus axée sur le maintien d'une bonne santé que sur la performance extrême.
+ Loisirs (Yang, externe)	Les loisirs et les activités de détente sont essentiels pour leur équilibre. Ils aiment explorer de nouveaux horizons à travers des voyages, des vacances et des activités culturelles. Les passe-temps créatifs et les moments de découverte sont des sources de plaisir et de régénération pour eux.

Ce tableau montre comment une nature sérotonine dominante influence positivement divers aspects de la vie, en promouvant l'équilibre, le bien-être et des relations harmonieuses tant sur le plan interne (Yin) qu'externe (Yang).

Effets des Carences en Neurotransmetteurs

Carences en Dopamine

Voici un tableau comparatif qui décrit les effets d'une carence modérée et d'une carence importante en dopamine :

Aspect	Carence Modérée en Dopamine	Carence Importante en Dopamine
Humeur	Sentiment de mélancolie ou de faible motivation	Dépression sévère, désespoir, sentiment de vide
Énergie	Fatigue persistante, baisse de l'énergie	Épuisement intense, difficulté à accomplir des tâches quotidiennes
Concentration	Difficulté à se concentrer ou à terminer des projets	Problèmes graves de concentration, distraction constante, difficultés à se focaliser
Motivation	Motivation réduite pour les activités habituelles	Perte de motivation totale, incapacité à initier ou à compléter des tâches
Récompense et Plaisir	Réduction du plaisir ou de la satisfaction des activités	Absence de plaisir ou d'intérêt pour les activités, anhédonie (incapacité à éprouver du plaisir)
Comportement	Comportement légèrement apathique, tendance à procrastiner	Comportement très apathique, inertie importante, procrastination sévère
Appétit	Changements légers dans les habitudes alimentaires	Altérations majeures de l'appétit, soit hyperphagie (manger excessivement) soit anorexie (perte d'appétit)
Sommeil	Troubles du sommeil modérés, difficultés à s'endormir	Insomnie sévère ou hypersomnie, sommeil de mauvaise qualité
Coordination et Mouvement	Légère lenteur ou coordination réduite	Tremblements, mouvements lents, rigidité musculaire, symptômes de Parkinsonisme
Relations Interpersonnelles	Difficultés modérées dans les interactions sociales	Isolement social, difficultés majeures à entretenir des relations, retrait émotionnel

Explications :

- **Carence Modérée** : Une carence modérée en dopamine peut provoquer une baisse de motivation, d'énergie, et de concentration. Les symptômes sont visibles mais pas suffisamment graves pour interférer gravement avec la vie quotidienne. Les personnes peuvent se sentir un peu apathiques ou démoralisées.
- **Carence Importante** : Une carence importante en dopamine a des effets beaucoup plus sévères et peut entraîner des troubles majeurs comme une dépression clinique profonde, des troubles graves de l'appétit, et des problèmes significatifs de mouvement et de coordination. Les symptômes affectent gravement la capacité à fonctionner et nécessitent souvent une attention médicale urgente.

Carences en acétylcholine

Voici un tableau qui compare les effets d'une carence modérée et d'une carence importante en acétylcholine :

Aspect	Carence Modérée en Acétylcholine	Carence Importante en Acétylcholine
Mémoire	Difficultés légères à se souvenir de détails récents	Troubles de mémoire sévères, difficultés importantes à former de nouveaux souvenirs
Concentration	Difficulté à se concentrer sur des tâches complexes	Incapacité à se concentrer, distraction constante, difficultés sévères à suivre des instructions
Apprentissage	Ralentissement dans l'apprentissage de nouvelles compétences	Difficulté majeure à acquérir de nouvelles compétences, apprentissage très lent
Fonctions cognitives	Léger déclin des capacités cognitives, difficulté à résoudre des problèmes	Déclin cognitif sévère, troubles importants dans la résolution de problèmes et la pensée logique
Coordination et Motricité	Légère diminution de la coordination motrice	Problèmes importants de coordination, mouvements maladroits, tremblements
État émotionnel	Irritabilité ou légère dépression	Anxiété sévère, confusion, perturbations émotionnelles importantes
Sommeil	Difficultés modérées à s'endormir ou à rester endormi	Troubles du sommeil sévères, insomnie chronique ou hypersomnie
Fonctions autonomes	Léger impact sur les fonctions autonomes comme la digestion	Perturbations importantes des fonctions autonomes, problèmes graves de digestion ou de régulation corporelle
Communication	Difficultés modérées dans l'expression et la compréhension des mots	Problèmes sévères de communication, difficulté majeure à exprimer des pensées ou à comprendre les autres

Explications :

- **Carence Modérée** : Une carence modérée en acétylcholine peut entraîner des difficultés dans des domaines comme la mémoire, la concentration, et la coordination. Les symptômes sont perceptibles mais n'interfèrent pas gravement avec les activités quotidiennes. Les personnes peuvent rencontrer des difficultés mineures à se souvenir de détails ou à apprendre de nouvelles informations.
- **Carence Importante** : Une carence importante en acétylcholine a des effets beaucoup plus graves, affectant sévèrement la mémoire, la concentration, et les fonctions cognitives. Les personnes peuvent éprouver des troubles importants dans leur capacité à apprendre, se coordonner, et même à communiquer. Les symptômes peuvent interférer considérablement avec la vie quotidienne et nécessitent souvent une intervention médicale pour gérer les troubles cognitifs et fonctionnels.

Carences en GABA

Voici un tableau qui compare les effets d'une carence modérée et d'une carence importante en GABA (acide gamma-aminobutyrique) :

Aspect	Carence Modérée en GABA	Carence Importante en GABA
Anxiété	Augmentation légère de l'anxiété, nervosité ou agitation	Anxiété sévère, attaques de panique fréquentes, sentiment constant de peur
Stress	Réactions au stress plus intenses, difficulté à se détendre	Réactions au stress extrêmes, incapacité à gérer le stress, sensations de surcharge
Humeur	Humeur variable, légers sentiments de dépression ou irritabilité	Dépression sévère, humeur extrêmement instable, irritabilité intense
Sommeil	Difficultés modérées à s'endormir ou à rester endormi	Insomnie sévère, troubles du sommeil graves, mauvaise qualité du sommeil
Concentration	Difficulté légère à se concentrer ou à se focaliser	Incapacité à se concentrer, distraction constante, troubles importants de l'attention
Coordination et Motricité	Légère lenteur dans les mouvements, coordination réduite	Troubles moteurs graves, mouvements très lents ou décoordonnés, tremblements
Comportement	Comportement légèrement impulsif ou réactif	Comportements très impulsifs, comportements à risque, difficultés à réguler les réactions
Relaxation	Difficulté à se relaxer, besoin accru de relaxation active	Incapacité à se détendre, hyperactivité du système nerveux, sensations de tension constante
Fonctions cognitives	Léger déclin dans la capacité à résoudre des problèmes ou à penser clairement	Déclin cognitif significatif, difficultés majeures dans la résolution de problèmes et la pensée logique

Explications :

- **Carence Modérée** : Une carence modérée en GABA peut entraîner des symptômes tels qu'une augmentation de l'anxiété, des difficultés modérées à gérer le stress, et des troubles légers du sommeil. Les personnes peuvent également éprouver des difficultés à se détendre et à se concentrer, bien que ces symptômes ne soient pas suffisamment graves pour interférer gravement avec la vie quotidienne.
- **Carence Importante** : Une carence importante en GABA a des effets beaucoup plus graves, entraînant des troubles importants de l'humeur, de l'anxiété, et du comportement. Les personnes peuvent éprouver une anxiété sévère, des troubles du sommeil graves, et des difficultés majeures à se concentrer ou à coordonner leurs mouvements. Les symptômes affectent de manière significative la capacité à fonctionner normalement et nécessitent souvent une intervention médicale pour traiter les désordres neurologiques et psychologiques associés.

Carences en sérotonine

Voici un tableau simplifié qui compare les effets d'une carence modérée et d'une carence importante en sérotonine.

Aspect	Carence Modérée en Sérotonine	Carence Importante en Sérotonine
Humeur	Léger sentiment de tristesse ou d'irritabilité	Dépression sévère, anxiété intense, sautes d'humeur
Énergie	Fatigue accrue, baisse de motivation	Épuisement sévère, perte de motivation, difficultés à accomplir des tâches
Sommeil	Difficultés à s'endormir ou à rester endormi	Insomnie grave ou hypersomnie (trop de sommeil)
Appétit	Changements légers dans les habitudes alimentaires	Changements marqués, comme l'augmentation ou la diminution significative de l'appétit
Concentration	Difficulté à se concentrer sur des tâches simples	Problèmes graves de concentration et de mémoire, distraction fréquente
Relation aux autres	Relations interpersonnelles tendues, difficulté à exprimer des émotions	Isolement social, difficultés majeures à établir et maintenir des relations
Comportement	Augmentation légère des comportements impulsifs ou des compulsions	Comportements compulsifs graves, impulsivité accrue
Douleurs physiques	Douleurs musculaires ou migraines légères	Douleurs chroniques ou migraines sévères
Motivation	Motivation légèrement réduite, difficulté à initier des projets	Perte de motivation importante, difficulté à accomplir des tâches quotidiennes

Explications :

- **Carence Modérée** : Une carence modérée en sérotonine peut entraîner des symptômes légers à modérés affectant l'humeur, le sommeil, et la concentration. Les changements sont perceptibles, mais ils n'impactent pas gravement la capacité à fonctionner dans la vie quotidienne.
- **Carence Importante** : Une carence importante en sérotonine a des effets beaucoup plus sévères et peut conduire à des troubles graves comme la dépression clinique, des troubles de l'alimentation, des problèmes de sommeil sévères, et des difficultés sociales. Les symptômes sont suffisamment graves pour interférer de manière significative avec la vie quotidienne et nécessitent souvent une intervention professionnelle.

Réduire les Carences en Neurotransmetteurs

Prise en charge des Carences en Dopamine ?

Les modes de vie qui améliorent la production de dopamine

- **Une exposition régulière au soleil**

L'exposition au soleil est importante pour stimuler la sérotonine mais également la dopamine (2).

- **Respecter le rythme circadien.**

Un bon rythme veille-sommeil est primordial pour équilibrer l'ensemble des neurotransmetteurs et particulièrement la dopamine (23).

- **Pratiquer des rituels pour se recharger**

Faire des pauses dans la journée pour recharger ses batteries est essentiel dans la gestion du stress et l'équilibre de ses neurotransmetteurs. Il peut s'agir d'exercices respiratoires (exemple : cohérence cardiaque), d'une méditation, de prier, de danser ou chanter, de faire du yoga, du Tai chi etc. Ces moments sont importants pour rééquilibrer ses neurotransmetteurs, comme la dopamine (24,25).

- **Pratiquer du sport**

La pratique régulière d'un exercice est primordiale pour la santé physique et mentale. On sait par exemple que ceux qui font de la course à pieds régulièrement bénéficie de sécrétions d'endorphines amenant un état de bien-être. Des études ont également démontré que l'exercice augmentait les niveaux de dopamine (26). Il faut toutefois éviter chez les personnes fatiguées de pratiquer des exercices soutenus et intenses qui vont accentuer un épuisement de l'organisme. Il est préférable au début de pratiquer des exercices modérés (marche, yoga etc..).

- **Avoir un bon microbiote**

On sait, en effet, que les bactéries intestinales peuvent produire une variété de neurotransmetteurs, tels que la sérotonine, la dopamine, le GABA, la mélatonine etc. Ces métabolites intestinaux peuvent agir sur l'activité de notre cerveau et s'ils sont déséquilibrés, peuvent favoriser des états d'anxiété et de dépression (27,28). Manger une alimentation saine, riche en fibres prébiotiques et en probiotiques permet d'équilibrer nos neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine (29).

- **Contrôler sa glycémie**

L'excès de sucre ou de produits riches en glucides rapides ont un effet sur le système mésolimbique modifiant la sécrétion de dopamine. Une étude récente a montré qu'un régime riche en sucres et graisses modifiait les concentrations de dopamine dans le cerveau et favorisait des altérations cognitives (apprentissage, mémoire etc.) (30).

- **Eviter l'excès de travail**

Les études montrent que l'épuisement au travail est associé à une baisse du niveau des neurotransmetteurs, particulièrement la dopamine (31). Savoir gérer son travail sans excès et en respectant des pauses est primordial pour ne pas affaiblir ses neurotransmetteurs.

- **Se donner des buts clairs et atteignables**

La dopamine est le neurotransmetteur de la récompense et du plaisir. Lorsque l'on ne se sent plus motivé, il faut procéder par petites étapes quotidiennes afin d'entraîner le système but-accomplissement-plaisir, au niveau cérébral. Par exemple on peut se donner comme but quotidien de s'exposer 10 minutes le matin au soleil, le fait de prendre action et d'accomplir son but avec succès permet de restimuler le système dopaminergique. Par la suite, on augmente progressivement les challenges pour renforcer ce système.

Les aliments qui augmentent la production de dopamine

- Il est conseillé de privilégier les aliments riches en tyrosine, (un acide aminé précurseur de la dopamine), par exemple on pensera à la banane, les avocats, les œufs, le fromage, les graines de sésames, les amandes etc.
- Les fruits rouges et particulièrement les myrtilles dont les flavonoides antioxydants protègent les régions du cerveau qui contrôlent la sécrétion de dopamine.
- Les légumes à feuille verte sont conseillés en raison de la présence de l'acide folique (B9) qui participe à la synthèse des neurotransmetteurs dont la dopamine.
- Le cacao et par conséquent le chocolat noir augmente spécifiquement les niveaux de sérotonine et de dopamine.
- Le café à dose modéré augmente également la production de dopamine, ce qui contribue aussi à entretenir la dépendance au café (32).
- Le thé vert et le thé matcha a aussi une action favorable sur la dopamine, ces polyphénols ont montré un effet protecteur sur l'oxydation des neurones dopaminergiques (33).

Les compléments qui boostent votre dopamine

- **La L-Tyrosine,**

C'est un acide aminé qui permet la synthèse des protéines et qui est essentielle à la synthèse des catécholamines (dopamine, noradrénaline et adrénaline). Les études montrent que la supplémentation en L-Tyrosine semble améliorer les performances cognitives et la motivation chez les personnes sous un stress intense ou lors de situation demandant beaucoup d'effort mentale. Les chercheurs concluent que la L tyrosine est efficace surtout lorsqu'il y a une déplétion temporaire de dopamine ou de noradrénaline et que le fonctionnement des neurotransmetteurs est intact (34). Habituellement on peut donner environ 1 gramme de L Tyrosine le matin au levé et si besoin vers 11h.

- **La Rhodiola rosea**

La Rhodiola est une plante dite « adaptogène » qui permet de lutter contre les effets du stress et favorise un meilleur équilibre émotionnel. Elle cible également deux neurotransmetteurs particuliers, la sérotonine et la dopamine. Elle est indiquée dans les états de stress, d'anxiété ou de dépression. La Rhodiola contient des substances comme le salidroside qui est neuroprotecteur et qui protège le système dopaminergique d'où son intérêt dans la maladie de Parkinson, l'Alzheimer etc. (35).

- **Le Mucuna pruriens**

C'est une source naturelle de L-Dopa, précurseur de la dopamine. Il s'agit d'une plante grimpante qui pousse en Inde ou en Afrique. Le Mucuna est utilisé dans la maladie de Parkinson (36) et dans les états de fatigue ou lors de dépression avec apathie en raison de sa teneur en L-dopa (37).

- **La Beta phenylethylamine ,**

La PEA est une substance qui se comporte comme une sorte d'amphétamine naturelle et qui a la capacité d'augmenter la sécrétion de dopamine au niveau du cerveau. Sa sécrétion est augmentée naturellement lors d'un état amoureux et après une pratique sportive. On peut trouver cette substance en petite quantité dans le chocolat mais il faudrait en manger des kilos pour avoir un effet significatif, certains laboratoires proposent comme alternative une microalgue riche en phényléthylamine, le Klamath, par exemple le laboratoire Nutrixeal propose comme une préparation appelée Klamath et Supersmart, propose « AFA Extract » qui

est aussi des microalgues bleues riches en PEA. Il existe de nombreux laboratoires anglo-saxons qui proposent un composé de PEA.

- **Certains antioxydants**

Comme la N acetyl cystéine, le glutathion, le sélénium, l'acide alpha lipoïque ont un effet protecteur sur les neurones dopaminergiques et permettent de réduire les dommages oxydatifs des neurones en restaurant les niveaux de l'antioxydant « glutathion ».

Prise en charge des Carences en Acétylcholine ?

Les modes de vie qui améliorent la production l'acétylcholine

- **Un bon sommeil**

Un mauvais sommeil produit une baisse des performances du cerveau et une baisse de la mémoire. Une étude récente montre que cela peut être partiellement expliqué par une inhibition des noyaux cholinergiques du cerveau avec baisse de l'acétylcholine cérébrale.

- **Eviter le stress**

On sait que le stress perturbe globalement l'ensemble des neurotransmetteurs dont l'acétylcholine.

- **Minimiser la consommation de caféine ou d'autres stimulants**

On sait que la consommation chronique de caféine réduit l'action de l'acétylcholine cérébrale.

- **Faire de l'exercice**

De nombreuses études ont démontré depuis des années que l'exercice physique améliorait les performance cognitives, en partie par l'action du BDNF (brain derived neurotrophic factor) mais également l'exercice physique induit un effet neuromodulateur favorable pour le cerveau.

- **Utiliser les stratégies pour booster la sérotonine**

- **Éviter les médicaments anticholinergiques**

Les aliments qui augmentent la production d'acétylcholine

Pour cela, il faut augmenter les apports en choline (avec les vitamines B9 et B12), un précurseur de l'acétylcholine.

- Les oeufs
- Le saumon sauvage de qualité
- La viande bio
- Le tempeh ou tofu
- Les fromages
- Les noix en général
- La lécithine de tournesol : elle aurait des effets sur la mémoire et autres fonctions cérébrales par son apport en choline pouvant augmenter l'acétylcholine. Elle est préférable à la lécithine de soja car de nombreuses personnes sont allergiques au soja.

Les compléments qui augmentent le niveau d'acétylcholine

Il s'agit soit des précurseurs ou des boosteurs de l'acétylcholine soit des inhibiteurs de la choline estérase.

- **La Citicoline**

La citicoline, considéré comme un nootrope et également appelée choline-CDP, est un booster pour augmenter l'efficacité du cerveau en favorisant la production du neurotransmetteur acétylcholine. Elle a des effets positifs sur les capacités d'apprentissage et les fonctions cognitives chez les personnes en bonne santé, mais a également des effets

documentés dans la prévention de la progression de la démence et améliore le pronostic après accident ischémique du cerveau.

- **L'Alpha GPC (L alpha glycérophosphorylcholine)**

L'alpha-GPC ou choline alphoscerate est un phospholipide contenant de la choline. Lorsqu'il est ingéré, il est métabolisé en choline et en glycérol-1-phosphate. La choline est le précurseur de l'acétylcholine et le glycérol-a-phosphate soutient la fonction des membranes cellulaires. L'alpha-GPC a été étudié sur sa capacité à améliorer les performances cognitives, cela toutefois n'a pas été clairement démontré chez les personnes en bonne santé, à contrario chez les adultes qui présentent une démence modérée à légère, l'alpha-GPC a montré une capacité à améliorer les symptômes comme les difficultés de mémoire et d'attention.

- **Huperzine A**

Huperzine A est un alcaloïde de la plante *Huperzia serrata* utilisé dans la médecine chinoise depuis des siècles dans la démence. L'effet de cette alcaloïde provient de sa capacité à inhiber l'enzyme acétylcholinestérase. Cette substance a un effet neuroprotecteur qui la rend intéressante dans la maladie d'Alzheimer mais également dans les démences modérées.

- **L'Acetyl-L carnitine**

La carnitine est un métabolite essentiel provenant de notre alimentation et synthétisé dans notre rein, foie et cerveau. Son rôle principal est de permettre aux acides gras de passer la membrane de la mitochondrie pour permettre la production d'énergie par beta oxydation. La carnitine et particulièrement l'acetyl -l-carnitine sont de plus en plus étudiés pour leurs effets neuroprotecteurs. Sa consommation permettrait de réduire le déclin cognitif. Les mécanismes sous-jacents incluent une amélioration du fonctionnement des synapses, un effet neurotrophique, une amélioration du métabolisme énergétique des mitochondries et une augmentation de l'activité cholinergique sur les récepteurs acétylcholines.

- **Le fruit du café**

Le fruit du café est un type de fruit produit par le caféier. Le grain du café est logé à l'intérieur du fruit et techniquement classé comme une graine. Pendant la production du café, les grains sont extraits tandis que le fruit est généralement jeté. Cependant, en raison des recherches récentes, le fruit du café a démontré des vertus intéressantes pour la santé. Il est en effet chargé d'antioxydants et de polyphénols bénéfiques. Des recherches prometteuses suggèrent que le fruit du café pourrait ralentir le vieillissement de notre cerveau. Une étude a montré que la prise de 100 mg de concentré de fruits de café augmentait les niveaux de BDNF (essentiel à la survie et à la croissance des cellules neuronales dans le cerveau) de 143% en seulement 2h. Les fruits du café sont généralement sans danger lorsqu'ils sont utilisés avec modération, mais gardez en tête que chaque portion contient une petite quantité de caféine. Les fruits du café sont largement disponibles dans les magasins de produits naturels et les pharmacies. Il peut être trouvé sous plusieurs formes, y compris des extraits liquides, des comprimés et des capsules. Des études suggèrent que des doses de 100 à 800 mg par jour peuvent être sûres et bien tolérées.

- **La Taurine**

La taurine est un acide aminé non essentiel dont on a découvert ces dernières années diverses actions sur le cerveau dont celle d'inhiber l'excès d'activité neuronale en agissant sur les récepteurs GABA et de la glycine ou encore son rôle neuroprotecteur qui pourrait contribuer à la prévention de la neurodégénération. Il a également un rôle dans la modulation des sécrétions d'acétylcholine et de norépinephrine.

- **Les plantes telles que la Schisandra chinensis, la Centella asiatica ou le Bacopa monieri**

La Schisandra est considérée depuis des siècles, en Asie, comme une puissante plante médicinale. La shisandra a un effet protecteur sur le foie, c'est un excellent adaptogène qui aide à équilibrer les hormones de stress et augmente les capacités physiques et psychiques

face au stress. Des études récentes ont confirmé son intérêt dans la prise en charge des perturbations du cerveau par ses propriétés neuroprotectrices, sa capacité à réguler les neurotransmetteurs ainsi que les voies du BDNF. De nombreux laboratoires la proposent (Supersmart, labo Fenioux, Fairvital etc.). Le Bacopa Monieri est une plante ayurvédique utilisée depuis longtemps pour traiter les troubles cognitifs, le manque de concentration ou les pertes de mémoires. La recherche a montré une capacité à réduire les voies de l'inflammation du cerveau mais également une capacité à soutenir la formation des synapses et d'améliorer les capacités cognitives

Prise en charge des Carences en GABA ?

Les modes de vie qui améliorent la production de GABA

- **Eviter le stress chronique**

Le stress chronique est connu pour favoriser de nombreux problèmes psychologiques tels que des troubles anxieux, des états de peurs ou de panique qui sont dus à la désinhibition de l'amygdale cérébrale résultant de la suppression du système GABA par le stress chronique (39). Il est dès lors important de réduire son état de stress si l'on veut avoir un système GABA fonctionnel.

- **Pratiquer des rituels pour se recharger**

Faire des pauses dans la journée pour recharger ses batteries est essentiel dans la gestion du stress et l'équilibre de ses neurotransmetteurs. Il peut s'agir d'exercices respiratoires (exemple : cohérence cardiaque), d'une méditation, de prier, de danser ou chanter, de faire du yoga, du Tai chi etc. Ces moments sont importants pour rééquilibrer ses neurotransmetteurs, comme le GABA (24,25).

- **Eviter les stimulants**

- **Avoir un bon sommeil et un rythme circadien sain**

Le sommeil est primordial pour obtenir un bon équilibre de ses neurotransmetteurs. Lors d'un sommeil profond, une bonne sécrétion de mélatonine va permettre d'augmenter le système GABA. D'autre part l'activation du GABA va favoriser le sommeil (40).

- **Prendre soin de son microbiote intestinal**

Manger une alimentation saine, riche en fibres prébiotiques pour soutenir son microbiote. On sait, en effet, que les bactéries intestinales peuvent produire une variété de neurotransmetteurs, tels que la sérotonine, la dopamine, le GABA, la mélatonine etc. Ces métabolites intestinaux peuvent agir sur l'activité de notre cerveau. De nombreux articles ces dernières années tendent à montrer le rôle de bactéries de notre microbiote sur la production de GABA (41-42).

- **Faire un bain aux sels d'Epsom le soir**

Le magnésium va avoir un effet relaxant, de plus le sulfate de magnésium aurait la capacité de moduler l'expression de gènes liés au système GABA (43).

- **Exercices respiratoires**

La pratique de respirations profondes en agissant sur le nerf vague va permettre d'augmenter le taux de GABA.

- **Exercices physiques, yoga et tai chi**

Diverses études ont montré l'impact favorable de l'exercice physique et d'approches corporelles comme le Yoga sur notre humeur et sur notre niveau d'anxiété. Une étude intéressante de 2010 a montré que la pratique de 12 semaines de Yoga avait montré une plus

grande amélioration de l'humeur et de l'anxiété comparé à une pratique de marche rapide, se corrélant avec des meilleurs niveaux de GABA dans le cerveau (44).

Les aliments qui augmentent la production de GABA

- Les aliments fermentés comme la choucroute ou le Kimchi permettent de soutenir nos bactéries intestinales aidant ainsi la production de GABA
- Manger suffisamment de protéines
- Le thé vert et le thé vert Matcha favorisent le système GABA (45). Il existe également des thés dont l'effet GABA est renforcé (Oolong tea), effet démontré dans diverses études (46).

Les compléments qui boostent votre GABA

- **La l-théanine**

La l-théanine est un acide aminé naturel que l'on trouve dans le thé vert et qui a montré une capacité d'améliorer l'anxiété et le sommeil. La l-theanine a la capacité d'augmenter la sérotonine du cerveau ainsi que les niveaux de GABA : des études semblent même montrer un effet neuro protecteur et d'amélioration des fonctions cognitives (21, 47). Les dosages sont variables selon l'effet escompté pouvant aller de 200 mg à 1200 mg par jour.

- **Combinaison de Lutéoline et le palmitoylethanolamide (PEA)**

La lutéoline est un flavonoïde présent de nombreux fruits et végétaux (persil, céleri, dandelion, citrus, épices, brocoli etc.) qui a des effets antioxydant, anti-inflammatoire, anti-cancéreux et neuroprotecteur (48). Le palmytolethanolamide (PEA) est un acide gras à chaîne longue produit par notre organisme qui a un effet endocannabinoïde -like avec des effets documentés anti-inflammatoire, analgésique, immunomodulateur et neuroprotecteur (49) dont son mode d'action a été décrit dans plusieurs publications. Récemment la combinaison de ces deux substances sous forme micronisée a démontré une meilleure efficacité au niveau cérébral en tant que neuroprotecteur et afin de réduire la neuro inflammation dans différentes maladies neuropsychiatrique (dépression, autisme etc.) et neurodégénératives (50-53).

- **Soutenir les cofacteurs du GABA : vitamine B6, zinc, le magnésium**

La vitamine B6 est le précurseur du coenzyme actif du p5p (pyridoxal-5-phosphate) qui est important pour stimuler la sécrétion de divers neurotransmetteurs comme le GABA, c'est pourquoi il existe diverses préparations associant le GABA avec la vitamine B6 et autres. Le magnésium a la capacité de potentialiser l'action des récepteurs GABA et est connu pour son effet relaxant et anti-stress (55).

- **Les probiotiques**

Certaines souches bactériennes ont la capacité d'influencer positivement notre cerveau, on les appelle des psychobiotiques. Ces bactéries sont capables de produire du GABA étant largement distribué dans les souches de probiotiques que ce soit des bifidobactéries ou des lactobacilles. Il existe divers complexes de probiotiques mixant diverses souches de lactobacillus et de bifidobactéries dont le marketing a ciblé le stress et les troubles de l'humeur, sans qu'aucune étude sérieuse ne permet de corroborer l'efficacité de ces produits. Certaines souches bactériennes semblent toutefois prometteuses comme le lactobacillus plantarum PS128 qui permet de façon documentée une amélioration de la qualité du sommeil chez des personnes souffrant d'insomnie, ainsi que d'une réduction des symptômes dépressifs et du niveau de fatigue (60). Cette souche est actuellement commercialisée, par exemple par la société Synergia sous le nom de **Neurobiotique**. Le bifidobacterium adolescentis semble être également un membre clé dans la production de GABA (61). Une formulation de probiotiques producteurs de GABA incluant un lactobacillus plantarum 90sk et un

bifidobacterium adolescentis 150 a également démontré des effets antidépresseurs et anxiolytiques (62).

- **L'orotate de Lithium**

Le lithium a la capacité de réduire les neurotransmetteurs excitateurs (dopamine, glutamate) et d'augmenter les neurotransmetteurs inhibiteurs comme le GABA, de plus des recherches récentes montrent qu'il possède également des propriétés neuroprotectrices (56). Le lithium comme médicament est connu comme traitement des troubles bipolaires caractérisés par des cycles maniaque-dépressifs. La forme utilisée la plus fréquente est le carbonate de lithium qui a toutefois le désavantage d'avoir un certain nombre d'effets secondaires. L'orotate de lithium est plus sûre, passe la barrière hémato-encéphalique de façon plus efficace, avec peu d'effets secondaires. En médecine nutritionnelle, la prescription de petite dose a montré la capacité d'améliorer des troubles de l'humeur, ceci sans toxicité particulière (57), il est également utilisé pour son effet neuroprotecteur dans les maladies neurodégénératives, comme exemple, Supersmart commercialise un Orotate de lithium a 125 mg la gélule.

- **La Taurine**

La taurine est un acide aminé qui est un précurseur et un activateur du GABA (effet agoniste sur les récepteurs gaba) On peut commencer par 500 mg par jour, puis monter lentement et progressivement jusqu'à 3 gr par jour maximum.

- **L'huile CBD**

L'huile CBD est connue également pour agir sur le système GABA. L'huile CBD est souvent prescrite pour traiter l'anxiété, mais également pour les troubles du sommeil et la douleur (59).

- **Les plantes calmantes**

De nombreuses plantes utilisées pour leurs propriétés relaxantes et sédatives contiennent divers polyphénols soutenant le système gaba. Il peut s'agir de la camomille, la valériane, la lavande, la passiflore, la mélisse etc.

Prise en charge des Carences en Sérotonine ?

Les modes de vie qui améliorent la production de sérotonine

- **Une exposition régulière au soleil**

L'exposition à la lumière du soleil est importante pour stimuler la sérotonine (2)

- **Respecter son rythme circadien.**

Il est important de respecter un bon rythme veille/sommeil. De nombreuses études confirment le rôle primordial de la sérotonine dans la régulation de la réponse neuronale à l'environnement particulièrement en relation avec son rythme circadien (3,4).

- **Pratiquer régulièrement de l'exercice**

La recherche a de nombreuses fois démontré que la pratique régulière d'un exercice aérobic avait un effet sur l'humeur particulièrement antidépresseur et anxiolytique (5). Pour ceux qui veulent aller plus loin, je les encourage à lire l'article de Simon N. Young « How to increase serotonin in the human brain without drugs » publié en 2007 dans la revue J Psychiatry Neuroscience.

- **La santé de l'intestin et le microbiote**

Manger une alimentation saine, riche en fibres prébiotiques pour soutenir son microbiote. On sait, en effet, que les bactéries intestinales peuvent produire une variété de neurotransmetteurs, tels que la sérotonine, la dopamine, le GABA, la mélatonine etc. Ces métabolites intestinaux peuvent agir sur l'activité de notre cerveau. Par exemple, 90% de la

production de sérotonine de notre corps est produite par les cellules entérochromaffines de notre intestin et certaines bactéries ont la capacité de moduler la synthèse et la sécrétion de la sérotonine par les cellules chromaffines de l'intestin (6).

- **Gratitude et pensées positives**

Vos pensées et vos actions modifient vos neurotransmetteurs, un simple sourire même volontaire modifie vos niveaux de sérotonine. Une pratique quotidienne dans la gratitude, le fait de sourire, de danser, d'écouter une musique qui vous rend joyeux (7) modifie favorablement vos niveaux de sérotonine (8).

- **Des relations positives**

On sait par expérience qu'un cercle de bons amis, des membres de la famille qui vous soutiennent, des relations positives au travail permettent une meilleure santé mentale et un meilleur niveau de bonheur. Une étude de 2017 a comparé les niveaux de sérotonine d'une personne selon des événements habituels de la journée. Par exemple, la présence d'un ami joyeux était une source importante de plaisir et était corrélée à la production de sérotonine de la personne (9). Des études suggèrent toutefois que la capacité empathique d'une personne semble être déterminée par la qualité d'attention de la mère envers l'enfant lors de la petite enfance, ceci modulant à l'âge adulte sa capacité à produire de la sérotonine lors d'interactions positives avec d'autres personnes.

- **La méditation**

Dans l'ensemble la pratique régulière de la méditation améliore globalement l'équilibre de nos neurotransmetteurs. Les effets sur le cerveau de la pratique de la méditation sont toutefois beaucoup plus complexes. Pour ceux qui veulent avoir plus d'informations, je vous invite à lire l'article de Than-Lan Ngô qui est heureusement en français

(<https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2013-v38-n2-smq01302/1023988ar/>)

- **Le massage et l'auto massage**

Le massage a de nombreux effets positifs sur la santé mentale et physique. Une étude a clairement montré la capacité d'un massage thérapeutique à réduire les hormones de stress et à augmenter les taux de sérotonine et de dopamine (10).

- **Un sauna ou autres sources de chaleur**

Profiter du soleil sur une plage, se détendre dans un bain chaud ou dans un jacuzzi ainsi que de faire un sauna est souvent accompagné par une sensation de détente et de bien-être. Des chercheurs ont montré qu'une sous population de neurones sérotoninergiques était thermosensible. Cela pourrait expliquer que dans certaines conditions, il existe un effet positif sur nos neurotransmetteurs de certaines pratiques liées à la chaleur (11).

Les aliments qui augmentent la production de sérotonine

Certains aliments permettent d'améliorer nos taux de sérotonine, soit en amenant un précurseur riche en tryptophane, soit en améliorant l'activité de notre microbiote soit encore en permettant une entrée préférentielle du précurseur de la sérotonine dans le cerveau soit encore en réduisant notre niveau d'inflammation (kynurénine). Voici donc quelques suggestions afin d'améliorer nos niveaux de sérotonine par l'alimentation.

- **Une consommation de poissons riches en oméga 3**

Il faut se concentrer sur les poissons des mers froides (pauvre en mercure) tels que des sardines, maquereaux, saumon sauvage etc. Des chercheurs ont montré que la synthèse de la sérotonine dans le cerveau est modulée par les acides gras oméga 3 ainsi que par la vitamine D (12).

- **Le thé vert ou le thé Matcha**

Le thé vert, par sa richesse en certains polyphénols, permet de réduire l'appétit, d'avoir un effet anxiolytique grâce à sa capacité d'augmenter le turn over de la sérotonine et de la

dopamine (13). Le thé Matcha est particulièrement riche en polyphénols (catéchines et EGCC) avec un effet antioxydant puissant. De plus en plus d'études montrent ces effets protecteurs sur le déclin cognitif (14).

- **Des aliments lacto-fermentés comme le Kimchi ou la choucroute**

Les produits lacto-fermentés ont la capacité de moduler le microbiote favorablement par l'apport direct de bactéries amies. En effet, ces bactéries amies sont reconnues comme capables de produire des substances psychoactives comme la sérotonine ou le GABA agissant à travers l'axe cerveau-intestin.

- **Le chocolat noir.**

Le chocolat noir qui contient au moins 85% de cacao augmente spécifiquement les niveaux de sérotonine et de dopamine, ce qui diminue l'anxiété et les sentiments dépressifs.

- **Un apport adéquat de glucides de qualité.**

La chrononutrition est une façon de s'alimenter en tenant compte de son rythme biologique. Concernant les neurotransmetteurs, ce modèle propose de manger plutôt des protéines le matin afin de favoriser la synthèse de dopamine et de stabiliser la glycémie (par exemple : un œuf avec du fromage et un fruit). A midi, un repas équilibré centré sur une bonne source de protéine. Un goûter vers 17h afin de stimuler la synthèse de sérotonine qui est accentué par la prise de magnésium et de glucose (chocolat noir, fruits secs, oléagineux ou banane). Le soir, un légume féculent ou un peu de céréales afin de favoriser l'entrée du tryptophane dans le cerveau et de favoriser la production de sérotonine et de mélatonine. Il s'agit bien entendu d'un modèle alimentaire qui est favorable pour de nombreuses personnes, d'autres modèles sont toutefois possibles et plus adaptés selon les personnes.

Les compléments qui boostent votre sérotonine

- **5HTP ou le tryptophane**

Le tryptophane est un acide aminé précurseur de la sérotonine. La prise de tryptophane a démontré une efficacité sur l'humeur. Le 5 Hydroxytryptophane (5HTP) est une forme intermédiaire entre le tryptophane et la sérotonine. Cette forme est préférable lors d'état inflammatoire ou pro-inflammatoire car dans ce cas le tryptophane est dévié vers la voie de la kynurénine au dépend de la sérotonine.

- **Les vitamines du groupe B**

Les vitamines du groupe B sont impliquées dans de multiples voies métaboliques liées à notre énergie, aux performances du cerveau et aux troubles de l'humeur.

- **Rhodiola rosea**

La Rhodiola est une plante dite « adaptogène » qui permet de lutter contre les effets du stress et favorise un meilleur équilibre émotionnel. Elle cible également deux neurotransmetteurs particuliers, la sérotonine et la dopamine. Elle est indiquée dans les états de stress, d'anxiété ou de dépression. Une étude a comparé la Rhodiola avec un antidépresseur SSRI (Sertraline), bien que l'effet antidépresseur était un peu moins bon, en contrepartie la Rhodiola a été beaucoup mieux tolérée.

- **Les Omega 3**

Nous avons déjà vu ci-dessus l'importance des oméga 3 sur la production de sérotonine et également sur l'ensemble des troubles cognitifs. Il existe de nombreuses études montrant l'efficacité des oméga 3 dans les troubles dépressifs (19).

- **Le magnésium**

Le magnésium est impliqué dans la formation de nombreux neurotransmetteurs. Des études ont montré que des dosages faibles de magnésium dans le cerveau réduisait les niveaux de sérotonine et la prise de magnésium serait bénéfique pour toutes les dépressions, même celles qui sont résistantes aux traitements classiques (20).

- **La l-théanine**

La l-théanine est un acide aminé naturel que l'on trouve dans le thé vert et qui a montré une capacité d'améliorer l'anxiété et le sommeil. La l-theanine a la capacité d'augmenter la sérotonine du cerveau ainsi que les niveaux de GABA : des études semblent même montrer un effet neuro protecteur et d'amélioration des fonctions cognitives (21).

- **Le millepertuis**

Le millepertuis est une plante populaire dans la médecine chinoise prescrit dans la dépression dans de nombreux pays d'Europe. Cette plante améliore les niveaux de sérotonine du cerveau et diverses études ont montré une efficacité similaire à un antidépresseur SSRI dans les dépressions légères à modérée