



1. La dopamine

2. la noradrénaline

3. la sérotonine

1. LA DOPAMINE

La dopamine est un neurotransmetteur, c'est-à-dire une molécule chargée de transmettre l'information entre les neurones.

Elle intervient dans le désir et la sensation de plaisir.

Elle est aussi impliquée dans des maladies graves comme la maladie de Parkinson, qui perturbe les mouvements, et la schizophrénie, une maladie mentale.

2. LA NORADRENALINE

La noradrénaline est un neurotransmetteur impliqué dans l'éveil, l'attention, la concentration.

Si la production de noradrénaline est répétée, la personne est constamment sur le qui-vive. Au moment de dormir, la personne ne peut trouver le sommeil, elle se tourne et se retourne en vain : c'est l'insomnie. la personne commence à avoir une fatigue chronique, provoquant une diminution de sa concentration et une diminution de sa capacité de récupération.

De plus, si un peu de noradrénaline permet d'avoir une activité intellectuelle plus rapide, plus efficace, un excès de noradrénaline engendre de la confusion : les idées se bousculent sans ordre ce qui, associé à la baisse de concentration, explique le nombre d'erreurs que peuvent faire certaines personnes stressées.

On observe également souvent une hypersensibilité chez les personnes stressées, un rien les fait réagir.

Enfin, il peut y avoir un épuisement des cellules nerveuses fabriquant la noradrénaline. C'est alors la déprime.

3. LA SEROTONINE

Il s'agit d'une molécule qui joue un rôle important dans les changements d'humeur.

Un déséquilibre de sérotonine peut provoquer un état anxieux, et un goût excessif pour le sucré. Adapter son alimentation peut alors aider à retrouver un taux suffisant de sérotonine.