

L'effet de BONHEUR

Une grande partie d'entre nous avons entendu parler du terme le « high » du coureur. Mais que signifie exactement ce terme? L'exercice crée des réponses chimiques dans le cerveau ayant comme bénéfice de contribuer à la santé mentale provisoire et à long terme.

**Comment l'exercice vous rend heureux ?
Que se passe-t-il lorsque nous sommes stressés?**

Voici comment tout cela fonctionne :

Cortisol

Cette hormone de stress est reliée à l'humeur, la motivation et la crainte. Elle change aussi les réactions du système immunitaire et réprime le système digestif.

Adrénaline

Cette hormone de stress augmente votre fréquence cardiaque, hausse la tension artérielle et stimule les « dépôts » d'énergie.



Hypothalamus

Cette région du cerveau est le système naturel d'alarme du corps qui incite la production de cortisol et d'adrénaline.

Hippocampe

Trop de cortisol court-circuite la production de cellule dans la région hippocampe du cerveau, détériorant l'organisation de la pensée et la formation de mémoire.

Le stress à long terme mène à :

- Maladie cardiaque
- Troubles du sommeil
- Problèmes digestifs
- Obésité
- Dépression
- Augmentation de problèmes de peau
- Déficience de la mémoire

VOUS VOUS SENTEZ « DÉPASSÉ »?

C'est le temps de passer au conditionnement physique!



BDNF

(Le facteur neurotrophique issu du cerveau)

BDNF protège le cerveau de troubles émotionnels et répare les dommages causés par le stress et la dépression.

GABA

L'exercice baisse les niveaux de stress, qui déclenche la libération de ce neurotransmetteur calmant. Les augmentations fréquentes de GABA accroissent l'immunité au stress en améliorant votre capacité de surmonter les défis de la vie.

Endocannabinoïdes

Ces composés chimiques naturels jouent un rôle dans le processus de notre niveau d'appétit, la sensation de douleur, l'humeur et la mémoire. Ils sont très étroitement reliés aux principes actifs de la plante de cannabis.

Endorphines

Les endorphines sont en majeure partie attribuées aux sentiments d'euphorie mais ils contribuent seulement en petite partie au regain d'énergie (« rush ») déclenché par l'exercice. Les peptides combattant la douleur augmentent avec aussi peu que 20 minutes d'exercice.

Sérotonine

Ce neurotransmetteur est responsable des sentiments de sérénité et d'optimisme. Les bas niveaux de sérotonine sont liés avec la dépression. Les antidépresseurs ISRS (inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine) augmentent ces niveaux et l'exercice produit le même effet.

Dopamine

Ce neurotransmetteur est un stimulant chimique produisant la sensation de « bonne humeur ». Il contrôle aussi la partie du cerveau « récompense et plaisir » et est responsable des sentiments de relaxation et d'euphorie.

Anticorps

L'exercice et le sentiment de bonheur augmentent la production d'anticorps. Les anticorps sont des protéines spéciales produites par le système immunitaire pour nous aider à lutter contre les virus, les bactéries et les maladies.

Norépinéphrine

Ce neurotransmetteur travaille avec la dopamine chimiquement en stimulant le sentiment de bien-être. Il est aussi essentiel au processus de prise de décisions.

Soyez prudent!

L'exercice intense peut affaiblir le système immunitaire pendant la période de rétablissement après la séance d'entraînement.

Saviez-vous?

Faire de l'exercice pendant votre pause (dîner) peut stimuler votre productivité allant jusqu'à 3 heures après une séance d'entraînement.