

Lexique des Hormones & Neurotransmetteurs

Rôles, impacts sur l'organisme et actions quotidiennes pour les stimuler ou les réguler naturellement.

1. LES HORMONES DU BIEN-ÊTRE ET DE LA MOTIVATION

HORMONE / MOLÉCULE	RÔLE & EFFETS	ACTIONS CONCRÈTES AU QUOTIDIEN
Ocytocine Lien social & Confiance	Hormone de l'attachement et de la connexion. Réduit le stress, améliore l'empathie et favorise la sensation de sécurité.	- Faire des câlins à des proches ou caresser un animal. - Recevoir ou donner un massage. - Avoir des échanges profonds et sincères.
Endorphine Antidouleur & Euphorie	Agit comme un analgésique naturel. Masque la fatigue physique et procurer un sentiment d'apaisement après un effort.	- Pratiquer une activité physique soutenue. - Rire aux éclats. - Prendre des douches froides ou manger épicé.
Dopamine Motivation & Récompense	Molécule du désir et du plaisir d'accomplissement. Stimule le passage à l'action et la répétition des comportements gratifiants.	- Découper un projet en petites tâches à cocher. - Célébrer chaque petite victoire. - Apprendre une nouvelle compétence créative.
Sérotonine Sérénité & Régulation	Stabilisateur de l'humeur. Régule l'anxiété, la réactivité émotionnelle, l'appétit et prépare le cycle du sommeil.	- S'exposer à la lumière naturelle du soleil dès le matin. - Exprimer de la gratitude au quotidien. - Marcher en pleine nature ou méditer.

2. LES HORMONES DU STRESS, DE L'ÉNERGIE ET DE L'ATTENTION

HORMONE / MOLÉCULE	RÔLE & EFFETS	ACTIONS CONCRÈTES AU QUOTIDIEN
Cortisol Stress à long terme	Mobilise les réserves d'énergie face aux menaces durables. En excès chronique, il entraîne fatigue, anxiété et prise de poids.	- Pratiquer la cohérence cardiaque (respiration). - Limiter la consommation de caféine et d'excitants. - S'accorder de vraies pauses sans écran.
Adrénaline & Noradrénaline Urgence & Vigilance	Déclenchent la réaction immédiate de combat ou de fuite. Augmentent le rythme cardiaque, la tension et la concentration.	- Sortir brièvement de sa zone de confort. - S'entraîner sur des exercices de réflexe et d'agilité. - Pratiquer des sports à sensations contrôlées.

3. LES HORMONES DES RYTHMES BIOLOGIQUES ET DE L'APPÉTIT

HORMONE / MOLECULE	RÔLE & EFFETS	ACTIONS CONCRÈTES AU QUOTIDIEN
Mélatonine Rythme Circadien	Synchronise l'horloge interne et prépare l'organisme à l'endormissement en réponse à la baisse de la lumière.	• Éteindre les écrans 1 à 2h avant le coucher. • Tamiser les lumières en fin de journée. • Garder des horaires de sommeil réguliers.
Ghréline & Leptine Satiété & Appétit	La ghréline stimule la faim, tandis que la leptine envoie le signal de satiété au cerveau.	• Manger lentement en mastiquant bien. • Privilégier les repas riches en fibres et protéines. • Dormir au moins 7 à 8 heures par nuit.