

Les hormones de l'état amoureux

Tomber amoureux n'est pas une chose anodine ! Cela provoque de profonds changements dans l'organisme... Bien sûr, les premiers instants de la rencontre vont être une véritable tempête hormonale qui va envahir tout le corps. L'état amoureux provient de la libération de différentes hormones dans notre cerveau, notamment dans l'amygdale dans le système limbique.

Les principales hormones sont:

- phényléthylamine (endorphine)
- la dopamine
- l'ocytocine



La Phényléthylamine (ou PEA)

L'**endorphine** la plus importante se nomme la **phényléthylamine** (ou PEA), elle est fabriquée quand nous sommes attirés physiquement par une personne. Elle agit comme les amphétamines : en réduisant l'appétit et les besoins de sommeil. Elle provoque l'euphorie, la bonne humeur, l'optimisme, l'hyper activité et enlève l'inhibition. Ces effets sont semblables à ceux de la drogue. Elle est le chef de file de votre excitation. C'est l'amphétamine naturelle de l'amour et du bonheur.

Quand on tombe amoureux il y a aussi une baisse de la **sérotonine**. Cette hormone nous permet d'avoir un esprit critique, d'évaluer les risques donc, quand elle n'est pas active, nous ne faisons plus attention aux défauts du partenaire et cela peut durer plusieurs jours ou plusieurs mois. Ce peu de sérotonine vient s'ajouter aux effets de la PEA et c'est ainsi que lorsque les partenaires se rencontrent, ils pensent avoir trouvé l'âme soeur et tombent follement amoureux.

La **phényléthylamine** stimule l'activité du cerveau et provoque des sensations d'extase, d'euphorie similaires à celles causées par certaines drogues. Et l'on trouve que la vie est belle, que tout le monde est beau et qu'on jamais été aussi léger et heureux. Les peurs disparaissent et l'on retrouve tout son potentiel et toute sa confiance.

La PEA réduit l'appétit et provoque une certaine hyper activité. Elle stimule également la libération de dopamine, un neurotransmetteur qui est intimement lié au circuit de récompense dans le cerveau limbique qui donne l'accès au plaisir.

La passion serait donc le résultat d'une saturation du cerveau par un déluge de PEA et d'autres stimulants naturels qui altèrent les sensations et, par voie de conséquence, la réalité.

La Dopamine

Elle donne le signal du bien-être, du bonheur. C'est l'hormone de la motivation, du plaisir, de l'excitation. Il est facile de la réveiller en sortant de notre zone de confort pour explorer de nouvelles expériences. Nouveau loisir, nouveau pays, etc. c'est la stimulation par la nouveauté pour booster la bonne humeur.

Elle tient un rôle très important durant l'orgasme car elle possède beaucoup de récepteur dans la zone du désir et du plaisir dans notre cerveau. La libération de dopamine provoque une sensation d'énergie et de puissance chez le partenaire sexuel.

Cette molécule est un neurotransmetteur qui est associée chez les utilisateurs de drogues à la sensation de plaisir et de dépendance. Des études de laboratoire suggèrent qu'elle pourrait aussi être un facteur dans les sentiments de fidélité.

Plus de 95% des mammifères sont polygames. Une des exceptions est un petit rongeur, le campagnol des prairies, où le mâle forme un attachement durable avec sa partenaire. Les chercheurs ont déterminé que dès le premier accouplement, le cerveau du mâle produit de larges quantités de **dopamine**. Par contre lorsque le mâle est injecté avec un composé qui bloque les effets de la **dopamine** il change complètement d'attitude. Il oublie sa compagne et cherche à s'accoupler avec toutes les femelles du voisinage.

Ce qui a amené à l'hypothèse que la **dopamine** aurait donc un effet bénéfique sur la fidélité.

L'**Ocytocine**

Après la passion engendrée par la PEA vient le stade de la tendresse qui est l'apanage des relations durables. Là encore une molécule, l'**ocytocine**, semble jouer un rôle déterminant. permettant de créer

- des liens d'**attachement**
- permet la stabilité du couple
- la qualité du lien conjugal
- une sensation de bien-être
- la disparition du stress en freinant la sécrétion de cortisol qui est élevée dans certaines situations
- joue un rôle dans nos émotions et nos comportements
- augmente la confiance

L'**ocytocine**, joliment surnommée "molécule de câlinage" est présente chez tous les mammifères, y compris chez les humains, et joue un rôle primordial dans le comportement. Quand l'**ocytocine** est injecté dans le cerveau de souris on remarque une diminution de l'agressivité et une augmentation de la sociabilité.

Cette substance découverte dans la glande pituitaire, joue un rôle important pendant l'accouchement pour contracter l'utérus et est aussi impliquée dans le comportement maternel et dans toutes les facettes de l'amour. La période qui suit l'accouchement, qui est normalement associée à un grand sentiment de tendresse, correspond à des maximums d'**ocytocine** chez la mère. Elle favorise la production d'estrogènes (qui permettent d'avoir une silhouette plus féminine et favorise la bonne répartition des graisses).

Par contre chez l'homme, ces maximums se retrouvent juste après l'acte sexuel et augmentent son empathie.

L'**ocytocine** est sécrétée lors de l'orgasme dans les deux sexes et induit une contraction spasmodique de la musculature lisse (vésicule séminale, urètre, utérus) survenant lors du coït. Elle joue également un rôle clé dans le comportement sexuel humain car l'orgasme en libère un grand flux dans le sang et permet également à la monogamie.

Elle interviendrait dans le sentiment d'appartenance à un groupe et un des fondements du lien social est la capacité d'entrer en contact avec les autres et de faire confiance entre les éléments du groupe.

Elle est une hormone de confiance qui augmente l'empathie et la générosité, les conditions pour établir une relation proche et intime.

La sécrétion d'**ocytocine** est inhibée par la morphine et les opiacés par contre stimulée par le MDMA (ecstasy), drogue qui augmente la sociabilité, via les récepteurs de la sérotonine. Ces derniers sont impliqués dans l'élévation de l'**ocytocine** survenant sous l'effet de stress d'immobilisation.

Elle renforce les sentiments positifs des sujets proches de leur mère, mais active le sentiment d'insécurité chez ceux dont la relation était distante. Elle n'aurait donc pas une action univoque de souvenir des événements heureux.

L'**ocytocine** peut avoir une action inhibitrice sur l'amygdale cérébrale, organe de la perception de la peur via le Gaba (neurotransmetteur inhibiteur qui calme et équilibre). Elle activerait le système de la dopamine lié au système de récompense, du plaisir et permet une sensation de bien-être et la disparition du stress.

Pour augmenter la sécrétion d'ocytocine**:**

- le câlin, « un hug de vingt secondes suffit pour obtenir sa dose », renchérit le Dr Frédéric Saldmann, qui conseille de le faire avant un repas pour son effet coupe-faim et aurait un effet thérapeutique
- la voie royale est le toucher
- faire l'amour, s'embrasser
- masser, se faire masser
- le yoga, la méditation, marcher
- rire, chanter, écouter de la musique, jouer
- le temps passé avec nos proches
- la gentillesse à l'égard des autres
- mots affectueux, doux, d'appréciation, des compliments
- les liens sociaux, l'amitié

Retour à la réalité

L'organisme prend goût à ces hormones donc nous pouvons devenir accros au sexe ou à cette sensation euphorique, à cette passion des « drogués de l'amour ».

Elles peuvent conduire à des effets négatifs, à une véritable obsession pour le partenaire (exactement comme cela se produit dans les Troubles obsessionnels compulsifs). Et lors d'une séparation, cela peut provoquer des dommages importants et être à l'origine de troubles psychiques comme la dépression.

Mais bien sûr, ce ne sont pas des raisons suffisantes pour décider de ne plus céder à ce sentiment. D'autant que l'amour ne se commande pas...

Ajoutons que cette période d'euphorie et de passion ne dure qu'entre 2 et 6 ans, selon ce que vit le couple et le cerveau ne dégage plus ces hormones puisqu'il s'y habitue. Mais

l'attachement pour le partenaire continue. Ce sont donc les personnes les plus accros à la phényléthylamine qui décideront de la fin de leur couple.

L'amour protecteur

Ces différentes hormones produites pendant l'amour ont ainsi des vertus pour l'organisme. En réduisant le stress et l'anxiété, elles protègent contre toutes les maladies liées au stress : troubles cardiovasculaires, désordre métabolique.

Plusieurs études ont souligné que les hommes mariés par exemple étaient en meilleure santé que les célibataires. Mais en la matière, difficile de distinguer l'influence du sentiment amoureux de l'alimentation plus équilibrée ou de la meilleure hygiène de vie.

La bonne nouvelle

Après cette période agitée par notre chimie interne, nous passons de l'état amoureux à l'amour conscient. L'amour peut se développer en découvrant son partenaire tel(le) qu'il(elle) est et l'aimer tel(le) qu'il(elle) est.

Entrer dans un amour adulte, conscient qui peut s'approfondir au fil du temps.