

# 7 Neurotransmetteurs de l'Humeur

Ce que la Science Dit Vraiment

7 NT analyses

4 Mythes deconstruits

6 Leviers prouves

## LES 7 NEUROTRANSMETTEURS — MECANISMES REELS

Neurotransmetteur	Role Reel	Erreur Courante
<b>Serotonine</b>	Stabilisation humeur, sommeil, appetit	≠ "hormone du bonheur"
<b>Dopamine</b>	Anticipation, motivation, desir	≠ plaisir ressenti
<b>GABA</b>	Frein de l'anxiete, inhibition neuronale	Deficit = agitation chronique
<b>Noradrénaline</b>	Vigilance, eveil, reponse au stress	Hyperactivation chronique = PTSD
<b>Endorphines</b>	Analgesie, euphorie transitoire	≠ seules responsables runner's high
<b>Acetylcholine</b>	Attention soutenue, memoire	Deficit = signe precoce Alzheimer
<b>Glutamate</b>	Apprentissage (LTP), excitation neuronale	Exces = neurotoxicite (NMDA)

"Le cerveau n'est pas une balance chimique — c'est un reseau d'interactions dynamiques." (Moncrieff et al., UCL, 2022)

## 4 MYTHES DECONSTRUITS PAR LA SCIENCE

### X "Depression = desequilibre chimique"

Moncrieff et al., UCL — Mol. Psychiatry 2022

Umbrella review n=1 845. Aucune preuve coherente de deficit serotonergique dans la depression.

### X "Dopamine = plaisir"

Schott et al., Leibniz/Magdeburg — J. Neurosci. 2008

r=0,748 SN/VTA. Pic de dopamine lors de l'anticipation, pas de la reception.

### X "Serotonine = bonheur"

Role reel : stabilisateur emotionnel

90 % produite dans l'intestin. La BHE bloque son transfert vers le cerveau.

### X "Dopamine et Serotonine s'opposent"

Interaction bidirectionnelle contexte-dependante

L'exercice augmente simultanement les deux systemes. Complementaires, non antagonistes.

## 6 LEVIERS PROUVES — PAR ORDRE D'EFFICACITE DOCUMENTEE

### 01 Exercice aerobie

30 min × 3/semaine

Serot. + Dopamine + BDNF (etudes humaines)

### 02 Lumiere matinale

30 min dehors au reveil

Synchronisation serotonine/melatonine via melanopsine

### 03 Tryptophane + glucides

Oeufs, dinde, riz complet

Glucides reduisent competition AA au passage BHE

### 04 Sommeil profond N3

7-9 heures par nuit

Pause du LC = restauration noradrenaline + GABA

### 05 Meditation

20 min/j × 8 semaines min.

GABA cingulaire anterieur ↑ (Streeter et al., 2010)

### 06 Apprentissage nouveau

Activite inedite et reguliere

Dopamine anticipatoire : nouveaute > repetition maitrisee