

Le Gaba



L'implication du Gaba sur l'oculomotricité et les réponses au stress

Les fonctions principales du Gaba :

Le neurotransmetteur GABA (acides gamma aminobutyrique) remplit la fonction inhibitrice du système nerveux. Il ralentit la transmission du message nerveux, empêchant la surexcitation neuronale lorsque des réactions telles que l'anxiété ou la peur se manifestent.

Ce neurotransmetteur joue un rôle important dans le contrôle des activités motrices de la vision, du comportement et de la réponse face au stress. C'est un important allié essentiel pour le contrôle de l'anxiété. Il joue un rôle sur l'état de somnolence et la nervosité.

Le GABA est donc essentiel pour favoriser la relaxation par son rôle apaisant. Il est donc facteur d'endormissement. Il a un rôle stabilisateur qui incite au fonctionnement régulier sur un plan mental et physique :

- il diminue la tonicité musculaire ;
- il réduit les convulsions de l'épilepsie, ainsi que les spasmes musculaires ;
- il ralentit le rythme cardiaque et la tension artérielle.

En tant qu'inhibiteur Le GABA diminue l'activité nerveuse des neurones sur lesquels il se fixe. C'est un modérateur permanent, il inhibe les neurotransmetteurs excitateurs que sont la sérotonine, le glutamate, l'adrénaline et l'acétylcholine.

Il a pour effet également de pallier les déséquilibres de l'activité cérébrale responsables de la dépression.

Localisation du Gaba :



N° SIRET 930 709 100 00026

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z

Le Gaba



Présent dans tout le cerveau, il est cependant présent en plus grande quantité dans l'encéphale le cortex cérébral et le cervelet.

Les conséquences d'un déficit du Gaba :

Quand les niveaux de ce neurotransmetteur sont bas, notre corps peut souffrir de troubles de l'anxiété, et son absence totale est liée à la physiopathologie de l'épilepsie.

Une carence en GABA peut provoquer des symptômes de fatigue, d'anxiété ou de stress susceptible de développer des manies et des attaques de panique.

Des niveaux bas de ce neurotransmetteur peuvent entraîner :

- des difficultés d'endormissement malgré la fatigue ;
- un terrain anxieux ;
- des douleurs récurrentes d'ordre musculaire ou neuropathique ;
- une tendance à l'irritabilité.
- Des sensations de souffle court
- Des tremblements occasionnels

Les conséquences d'une production élevée du Gaba :

L'administration de GABA par le biais de compléments alimentaires par exemple peut provoquer un taux élevé de GABA dans le sang et paradoxalement aggraver les symptômes que l'on cherche à soulager (effet secondaire fréquent). Ce phénomène se traduit par une sensation accrue d'agitation, d'anxiété, voire d'insomnie ou de tremblements.



N° SIRET 930 709 100 00026

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z

Le Gaba



Gaba et autisme

Une étude suggère que le GABA serait touché dans le cerveau des personnes avec autisme. Le déséquilibre avec les effets neurologiques de l'acide glutamique expliquerait notamment que celles sans déficit intellectuel (dans le syndrome d'Asperger) auraient une pensée plus focalisée sur de nombreux détails éloignés des sujets initiaux et davantage de difficultés à gérer ou supprimer les images visuelles. Source Wikipédia

Ce qu'il est important de savoir au sujet du Gaba :

L'alcool et les drogues peuvent influencer la régulation de ce neurotransmetteur en créant une sensation de contrôle subjective. C'est le neurotransmetteur excitant le plus abondant (75%) dans le système nerveux central.

Certaines personnes qui prennent du GABA peuvent ressentir des **picotements cutanés** dans les membres et/ou des rougeissements de la peau.

Certains anxiolytiques miment d'ailleurs l'action du GABA, mais avec des effets secondaires et un risque d'accoutumance, un régime alimentaire peu parfois suffire à rééquilibrer la production adaptée du Gaba.

Des chercheurs de l'Université de l'Utah indiquent que le GABA peut **ralentir la respiration**, (action inhibitrice sur le système nerveux central).

Des épisodes d'essoufflement peuvent être constatés chez les personnes qui prennent une quantité excessive de cet acide aminé.

Dans des cas très rares, la supplémentation en GABA peut **déclencher des troubles digestifs** tels que des maux d'estomac ou des nausées.



N° SIRET 930 709 100 00026

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z