

Les endorphines

Molécule du plaisir et du soulagement

Les fonctions principales des endorphines :

Ce neurotransmetteur est un opiacé comme la morphine et a des propriétés antalgiques. L'endorphine a aussi un effet euphorisant et relaxant. On la qualifie parfois "d'hormone du bonheur".

Les endorphines :

- ont un effet bénéfique sur le transit intestinal (grâce aux récepteurs situés dans les intestins) ;
- ont une action anti-fatigue ;
- participent au déclenchement du rêve éveillé ;
- ont un effet hypnagogique (démarrage du sommeil) ;
- contrôlent la fréquence respiratoire et cardiaque ;
- améliorent les réponses immunitaires...

Comme tous les opiacés, elle active les neurones dopaminergiques du "circuit de la récompense".

Localisation de l'endorphine :

Ce neuromédiateur de la classe des neuropeptides est produit par les cellules du système nerveux central. Il est plus particulièrement présent au sein de l'hypothalamus et de l'hypophyse. L'endorphine est ensuite libérée dans la circulation sanguine.

L'être humain a des récepteurs de l'endorphine au niveau de la peau, du cœur et du tube digestif.



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

Les endorphines



Les conséquences d'un déficit en endorphines :

Une **carence en endorphine** peut donner lieu à des maladies psychiatriques comme la dépression, une grande anxiété, des troubles psychotiques ou encore des douleurs chroniques.

Ce qu'il est important de savoir au sujet de l'endorphine :

Les endorphines sont identifiées comme trois peptides distincts qui ont des effets légèrement différents :

- l'alpha-endorphine a une action antalgique et anxiolytique ;
- la bêta-endorphine possède des propriétés antalgiques, euphorisantes et sédatives ;
- la gamma-endorphine a une fonction de régulation des comportements agressifs.

Le **taux d'endorphine** est directement lié à l'intensité et à la durée de l'exercice, mais aussi à l'activité physique. Les **sports d'endurance** (**course à pied**, [natation](#), vélo...) sont les plus endorphinogènes.

D'autres facteurs peuvent augmenter notre production d'endorphine, l'exposition à la lumière du soleil (rayonnement UV), l'orgasme qui provoque un effet relaxant et même parfois l'envie de dormir, l'expression verbale ou corporelle comme le chant ou la danse. Ces activités entraînent un relâchement du corps et des tensions musculaires, la respiration profonde et ventrale (comparable à la respiration du nourrisson ou du dormeur), le fait de rire...

En faisant de l'exercice physique, la fabrication d'endorphines peut être augmentée jusqu'à dix fois la quantité normale. Il est alors recommandé aux personnes un peu déprimées, aux anciens fumeurs, anciens buveurs et a fortiori aux personnes opioïdo-dépendantes en cours de sevrage de reprendre progressivement une activité physique régulière (jogging, vélo, natation) d'au moins trente minutes par jour à un rythme soutenu car celle-ci augmente naturellement la production d'endorphine.



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