

# La sérotonine

Molécule du bien-être, de la stabilité émotionnelle et de la motivation

## Les fonctions principales de la sérotonine :

La sérotonine est assimilée à l'hormone du BONHEUR et joue un rôle essentiel dans les traitements de la dépression (régulateur de l'humeur et inducteur de bonheur). Elle est communément abrégée en 5-HT. C'est à dire qu'elle remplit deux fonctions dans notre organisme, en tant qu'hormone et en tant que neurotransmetteur.

La sérotonine joue un rôle important dans le processus de digestion, dans la régulation thermique corporelle et a également une grande influence sur le désir sexuel. Ce neurotransmetteur réduirait significativement l'agressivité et a une influence sur le sommeil, l'appétit et l'humeur. Elle serait également impliquée dans la **motivation** et la **prise de décision**.

## Localisation de la sérotonine :

Ce neuromédiateur se situe dans plusieurs régions du système nerveux central. Présente dans le cerveau, le sang, le tube digestif et les tissus conjonctifs du corps humain (elle est très abondante dans les cellules entérochromaffines de l'intestin et dans les plaquettes sanguines).

## Les conséquences d'un déficit de sérotonine :

Une carence en sérotonine peut avoir des conséquences sur la santé mentale et physique. Des troubles obsessionnels compulsifs (TOC), et de l'humeur (dépression) sont corrélatifs d'un déficit en sérotonine. Les comportements agressifs, la dépendance aux drogues, les troubles alimentaires et les phénomènes d'insomnie également. La réduction du taux de sérotonine a des incidences sur la stabilité de la mémoire.



N° SIRET 930 709 100 00026

39 RUE DE Villiers 91880 BOUVILLE  
Tél. 01.46.44.94.29 – [contact@artkadi.com](mailto:contact@artkadi.com)  
Site web : [www.artkadi.com](http://www.artkadi.com) - Code RNN : 9412Z

# La sérotonine



De faibles niveaux de sérotonine peuvent être responsable des troubles du cycle du sommeil, et provoquer une sensation de douleur chronique.

Les terrains anxieux peuvent être dus à un déficit en sérotonine comme des excès de colère ou des problèmes de mémoire.

## **Les conséquences d'une production élevée de sérotonine :**

Une quantité excessive de sérotonine peut affecter gravement la tension artérielle et le rythme cardiaque

## **Ce qu'il est important de savoir au sujet de la sérotonine :**

En cas d'allergie grave, le corps sécrète de la sérotonine. Ce neuromédiateur joue également un rôle important dans la gestion de la douleur.

Des études suggèrent que la méditation de pleine conscience régulière peut améliorer les niveaux de sérotonine et améliorer l'humeur.

Outre la régulation de l'humeur, ce neurotransmetteur régule également les fonctions intestinales. Il y a une grande quantité de sérotonine dans l'intestin.



N° SIRET 930 709 100 00026

39 RUE DE Villiers 91880 BOUVILLE  
Tél. 01.46.44.94.29 – [contact@artkadi.com](mailto:contact@artkadi.com)  
Site web : [www.artkadi.com](http://www.artkadi.com) - Code RNN : 9412Z