ISO stress
Institut universitaire Jeunes en difficulté

UNE **DOSE** D'HORMONES POUR CALMER LE SYSTÈME DE STRESS ET FAVORISER LE BIEN-ÊTRE !

Lorsque le cerveau perçoit une menace dans une situation du quotidien notre système de stress s'active et produit du cortisol. Cette hormone mobilise l'énergie du corps pour nous permettre de fuir ou d'affronter la menace. Ce réflexe de survie n'est pas toujours adapté à nos situations quotidiennes, il est donc essentiel de trouver d'autres solutions de gestion du stress.

Pour diminuer notre stress à long terme, il faut travailler à 2 niveaux :

- ✓ Calmer notre système de stress en utilisant des stratégies basées sur le corps et les émotions.
- ✓ Changer notre perception des ingrédients du stress que sont le manque de contrôle, l'imprévisibilité, la nouveauté et l'égo menacé.

Vous pouvez consulter l'infographie Stratégies de Résilience en contexte de stress pour plus de détails.

Dopamine
Ocytocine
Sérotonine
Endorphines

Favoriser la production d'hormones du "Bonheur" fait partie des stratégies axées sur le corps pour calmer notre système de stress. En effet, notre bien-être est influencé par quatre hormones essentielles : la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine et les endorphines. Ces substances biochimiques régulent notre humeur, notre motivation, nos relations sociales et même notre perception de la douleur. Heureusement, il existe des moyens naturels pour stimuler leur production et cultiver un état d'esprit positif au quotidien !

DOPAMINE – LA MOTIVATION ET LE PLAISIR

Cette hormone est impliquée dans le circuit de la récompense et renforce notre motivation à atteindre nos objectifs. Elle procure une sensation de satisfaction lorsque nous accomplissons une tâche ou recevons une reconnaissance.

COMMENT STIMULER LA DOPAMINE ?

- Se fixer des objectifs atteignables et célébrer les petites victoires
- Pratiquer des activités gratifiantes (apprendre, relever des défis)
- Écouter de la musique motivante
- Consommer des aliments riches en tyrosine (bananes, amandes, avocats, volaille, chocolat noir)

IUJD INSTITUT UNIVERSITAIRE JEUNES EN DIFFICULTÉ

OCYTOCINE – L'HORMONE DU LIEN SOCIAL ET DE LA CONFIANCE

Connue comme "l'hormone de l'amour", l'ocytocine joue un rôle clé dans la création des liens affectifs et la gestion du stress. Elle favorise la confiance, l'attachement et les interactions sociales positives.

COMMENT FAVORISER LA LIBÉRATION D'OCYTOCINE ?

- Multiplier les interactions sociales positives (partager des moments chaleureux avec des proches)
- Exprimer son affection par des câlins, des gestes tendres et le contact physique
- Passer du temps avec des animaux de compagnie
- Pratiquer des activités de bienveillance et d'entraide

SÉROTONINE – L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL ET LE BIEN-ÊTRE

La sérotonine est un régulateur naturel de l'humeur. Un taux suffisant favorise la sérénité et réduit les risques de stress et de dépression. Elle influence aussi le sommeil et l'appétit.

COMMENT AUGMENTER LA SÉROTONINE ?

- S'exposer à la lumière du soleil (favorise la production de vitamine D, liée à la sérotonine)
- Pratiquer une activité physique régulière (yoga, marche, natation)
- Manger des aliments riches en tryptophane (œufs, poissons gras, noix, graines, légumineuses)
- Adopter des techniques de relaxation comme la méditation et la respiration profonde

ENDORPHINES – LES ANALGÉSIQUES NATURELS DU CORPS

Les endorphines agissent comme des antidouleurs naturels en réduisant la sensation de douleur et en procurant une sensation d'euphorie et de bien-être. Elles sont souvent libérées après un effort physique intense.

COMMENT BOOSTER LES ENDORPHINES ?

- Faire de l'exercice régulièrement, en particulier des activités cardio (course, danse, HIIT)
- Rire et regarder des contenus humoristiques
- Écouter de la musique énergisante
- Manger des aliments épicés (le piment stimule la production d'endorphines)

CONCLUSION : CULTIVEZ VOTRE BONHEUR !

Nos habitudes influencent directement la production de ces hormones du bonheur. En intégrant des activités simples et agréables à votre routine quotidienne, vous pouvez améliorer votre bien-être général, réduire le stress et renforcer vos liens sociaux.

EN SAVOIR PLUS

Articles scientifiques

Beaulieu, J. M., & Gainetdinov, R. R. (2011). The physiology, signaling, and pharmacology of dopamine receptors. Pharmacological Reviews, 63(1), 182-217. https://doi.org/10.1124/pr.110.002642

Boecker, H., et al., T. R. (2008). The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. Cerebral Cortex, 18(11), 2523-2531. https://doi.org/10.1093/cercor/bhn013

Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. Psychoneuroendocrinology, 23(8), 779-818. https://doi.org/10.1016/S0306-4530(98)00055-9

Cowen, P. J., & Browning, M. (2015). What has serotonin to do with depression? World Psychiatry, 14(2), 158-160. https://doi.org/10.1002/wps.20229

Fernstrom, J. D., & Wurtman, R. J. (1971). Brain serotonin content: Physiological dependence on plasma tryptophan levels. Science, 173(3992), 149-152. https://doi.org/10.1126/science.173.3992.149

Lee, H. J., Macbeth, A. H., Pagani, J. H., & Young, W. S. (2009). Oxytocin: The great facilitator of life. Progress in Neurobiology, 88(2), 127-151. https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2009.04.001

Volkow, N. D., & Morales, M. (2015). The Brain on Drugs: From Reward to Addiction. Cell, 162(4), 712-725. https://doi.org/10.1016/j.cell.2015.07.046

Sources d'information vulgarisées

Katharine C., The Science of Happy Hormones : How to Enhance Your Mental Well-being, Ever notice how good you feel after exercising?, mis à jour le 16 octobre 2024, 2024, Site Web Verywell Mind, Consulter.

Citation suggérée : Massé, S. (2025). *Une DOSE d'hormones pour calmer le système de stress et favoriser le bien-être* [Infographie]. Institut universitaire Jeunes en difficulté, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.