

## Résultats de votre test Neurotransmetteur

NOM / PRENOM	XXXXXX
DATE	19/08/19
AGE	30 ans

Nature dominante		Total
1A	Dopamine*	15
2A	Acétylcholine	25
3A	GABA	23
4A	Sérotonine*	14

- carence installée depuis longtemps

Carences		Total
1B	Dopamine	18
2B	Acétylcholine	16
3B	GABA	24
4B	Sérotonine	15

**B < ou = 5 : carence mineure**

**6 < B < 15 : carence modérée**

**B > ou = 16 : carence sévère**

### Information sur les degrés de carence :

**La carence mineure** correspond à un problème de santé imminent . Si rien n'est fait une carence plus importante nuira, tôt ou tard à votre nature dominante,

**La carence modérée** vous indique que vous avez déjà fait appel à un médecin pour traiter des troubles associés. A ce stade un traitement médicamenteux est inutile, Il suffit le plus souvent d'adapter des nouvelles règles de hygiéno-diététiques.

**La carence sévère** implique des pathologies a soigner rapidement (maladie de Parkinson, troubles de l'humeur sévères, hypertension artérielle amnésie, difficultés d'apprentissage , migraines, insomnies, colopathie fonctionnelle, psychose maniaco-dépressive , anxiété, etc...) Si vous êtes dans ce cas , consulter sans tarder un médecin car il faut souvent ajouter des médicaments aux règles diététiques.

# Neurotransmetteur

## Compte -rendu

Le cerveau et le reste de l'organisme fonctionnent de manière optimale lorsque chaque neurone est correctement programmé pour produire , envoyer et recevoir des médiateurs chimiques spécifiques.

La bonne circulation de ces neuromédiateurs est la clé de notre bien-être. En excès ils bloquent la transmission des messages aux neurones suivants. En insuffisance : faute de support chimique , le signal nerveux n'est pas transmis. Certaines parties du corps vont réagir à ce surplus ou ce manque en fonctionnant outre mesure ou à l'opposé : plus du tout! Ce qui cause troubles du comportement ou troubles fonctionnels

Voici les 4 médiateurs chimiques qui sont indispensables à notre équilibre mental & physique :

- La dopamine
- l'acétylcholine
- l'acide gamma-aminobutyrique (GABA)
- La sérotonine

Votre nature est ce qui vous définit, votre mémoire , votre capacité à concentrer votre attention, votre condition physique, votre personnalité & vos traits de caractère sont directement liés au fonctionnement de ces 4 neurotransmetteurs essentiels. Nous avons tous un neurotransmetteur dominant dès notre naissance, c'est celui-ci qui régit le 3 autres, d'où l'intérêt de le connaître.

## **Votre nature dominante est type Acétylcholine**

*(Cette description est valable seulement si l'acétylcholine est en équilibre)*

Il est produit dans le cerveau au niveau des lobes pariétaux & il est responsable des fonctions de la pensée (compréhension du langage, intelligence, capacité à concentrer son attention, etc)

Ce type de personnalité, très créative & ouverte aux nouvelles idées, utilise ses sens pour fonctionner & appréhender le monde.

Si c'est votre nature dominante est l'acétylcholine alors vous faites partie des 17 % de la population mondiale dans ce cas.

Vous réfléchissez vite, sans toujours tenir compte des autres. Vous êtes un perfectionniste qui ne ménage jamais sa peine pour parvenir à son but. Votre souplesse, votre créativité et votre impulsivité vous permettent d'oser tout ce qui vous enthousiasme & vous apportent de la nouveauté. Équilibrée, cette nature est intuitive & novatrice. Par conséquent tout ce qui tourne autour des mots, des idées et de la communication vous plaît et vous n'avez aucun mal à transmettre cette passion aux autres. Vous excellez si vous êtes conseillé, médiateur, membre d'un groupe de réflexion, professeur de yoga ou de méditation, guide spirituel ou encore membre d'un organisme public.

Vous êtes souvent artiste, écrivain, acteur, travaillez dans le milieu de la publicité, enseigner l'art ou la littérature si vous avez une vocation d'éducateur ou œuvrez, si vous êtes plutôt manuel, dans une école professionnelle.

Très sociable, parfois même charismatique, vous adorez élargir votre cercle de relations et d'amis. On vous apprécie pour votre authenticité et votre naturel. Vous vous investissez beaucoup pour les autres (au travail, dans votre communauté et en famille) et cela vous réussit. Optimiste-né, vous croyez au potentiel de chacun. Attentif aux besoins de vos enfants, romantique avec votre partenaire, vous tenez compte des sentiments des autres, ce qui vous évite de froisser votre entourage. Votre altruisme et votre bienveillance vous attirent bien des sympathies. L'aventure vous excite. Vous essayez sans cesse de nouvelles choses, sans craindre l'échec. Vous aimez voyager, mais également rester tranquillement chez vous à lire des ouvrages sur la vie des autres. Votre soif d'apprendre vous pousse à vous intéresser à de nombreux sujets et vous n'oubliez pas de faire partager vos découvertes avec les autres.

## Résultat de votre test sur les carences

### Qu'est ce que le GABA ?

C'est un neurotransmetteur synthétisé à partir de l'acide glutamique aussi nommé le glutamate .

Il fait ainsi office de sédatif naturel. Un bon équilibre en GABA apporte : paix intérieure, équilibre, même dans les situations de stress, une meilleure concentration, détente, sommeil réparateur

#### A quoi sert le GABA?

C'est un inhibiteur, il est un peu le patron pour garder sous contrôle les autres neurotransmetteurs. Personne ne s'emballe. L'inhibition veille... Tout va bien!

#### Cas cliniques :

- Le syndrome prémenstruel chez la femme résulte d'un déséquilibre entre GABA et sérotonine.
- Dans les cas d'AVC ont trouvé des taux de GABA faible
- Dans les problèmes sexuels dus à un état anxieux, la personne n'arrive pas à se détendre est la cause d'un manque de GABA

## **Vous avez une carence sévère en GABA**

*personne ne présentent tous les symptômes possibles cités ci-dessous, certains sont plus sérieux que d'autres)*

**La carence sévère** implique des pathologies à soigner rapidement (maladie de Parkinson, troubles de l'humeur sévères, hypertension artérielle, amnésie, difficultés d'apprentissage, migraines, insomnies, colopathie fonctionnelle, psychose maniaco-dépressive, anxiété, etc...) Si vous êtes dans ce cas, il faut ajouter un complément en neurotransmetteur, et également changer vos règles d'hygiène de vie et d'alimentation.

Ce neurotransmetteur tient sous sa coupe les 3 autres. De par son contrôle sur le rythme cérébral, il permet de fonctionner physiquement & mentalement, d'une manière régulière, constante, stable. Le GABA affecte directement votre personnalité & détermine la manière dont vous gérez le stress de votre vie quotidienne.

S'il y a carence, ce rythme s'emballe & vous devenez anxieux, nerveux ou irritable. Cette carence crée une arythmie (trouble du rythme), ce qui affecte surtout votre bien-être émotionnel. Ce type de carence si rien est fait provoque peu à peu une dégringolade de la santé générale.

- sur le plan physique :

Appétit, prise de poids, baisse libido, arythmies cardiaques, besoin de protéines, besoin sucre rapide, bourdonnement d'oreille, diarrhée, constipation, douleur chronique, hypotension, insomnie, lenteur des mouvements, mal de dos, nausées, perturbation de l'odorat, sécheresse de la bouche, tension musculaire, sensation de boule dans la gorge, sueurs nocturnes, transpiration, vertiges, besoin fréquent d'uriner, douleur ou gêne à la poitrine, hypotonie, mains froides ou moites, maux de tête, règles trop abondantes ou syndrome prémenstruel, palpitations, rougeurs, souffle court

- sur le plan personnalité :

Anxiété, dépression, phobies ou peurs, psychose maniaco-dépressive, appréhension, pensée de mort, sentiment de culpabilité ou d'inutilité, pessimisme, trouble de l'adaptation, vision trouble, trouble de l'humeur

- sur le plan mémoire

mauvaise mémoire verbale, problème de mémoire généralisée, difficulté de se concentrer, incapacités à avoir des idées claires, erreurs d'attention sous le coup de l'impulsivité

## Traitement conseillé pour rectifier cette carence

Sur le plan alimentaire à prendre au moins 2 aliments du tableau A / jour

- abats (surtout foie)
  - céréales complètes
  - fruits secs, oléagineux
  - Produits de la mer
  - fruits & légumes (melon, orange)
  - boissons non sucrées , non alcoolisées et non gazeuses
- 
- **L'acide glutamique ne peut être donné aux personnes allergiques au glutamate et il est également néfaste pour les personnes séropositives.**
  - **Certains aliments sont très riches en acide glutamique (glutamate) un excès n'est pas conseillé.**

<b>TABLEAU A : Aliments riche en glutamate (acide glutamique qui synthétise le GABA) Besoins journaliers 0,5 à 2 g</b>			
<i>Le taux de glutamate indiqué est pour 100 g d'aliment</i>			
Morue	9,3 g	Chèvre frais	3 g
Amande	6,8 g	Canard	2,8 g
Gruyère	6 g	Graine de soja	2,3 g
Fromage bleu	5 g	Noix	1,8 g
Camembert	4 g	Bœuf	1,7 g
Graine de tournesol	4 g	Lentille	1,4 g
Truite	4 g	Pois chiche	1,4 g
Thon en conserve	4 g	Huître	1 g
Rôti de porc	3,9 g	Œuf (pour 1 œuf)	0,8 g
Saumon sauvage	3,7 g	Lait	0,6 g
Poulet	3,5 g	Chocolat noir	0,6 g
Foie de veau , bœuf	3,4 g	Pomme de terre	0,3 g
Crevette	3,4 g	Banane	0,15

Idée de menu riche en GABA pour vous servir de base si vous le souhaitez			
	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
1er jour	100g de céréales complètes + une petite banane + + 1 poignée d'amandes + 1 infusion	foie de veau grillé + salade verte + filet d'olive + pain complet + 1 compote avec pépites chocolat noir + 1 tisane	Cabillaud grillé + pomme de terre + 1 légume de saison + 1 verre de lait de riz
2eme jour	yaourt nature brassé + fruits secs ou noix au choix + tisane	lentilles + 1 tranche de pain de seigle + 2 œufs + 1 banane	Poulet + champignon de paris + riz + compote
3eme jour	flocons d'avoine avec fruits secs + tisane	Truite + légumes de saison + pomme de terre + tisane	steak + riz basmati + salade d'endive + yaourt de riz + tisane
En-cas sain	1 barres de céréales complètes ou fruits secs oléagineux ou salade d'agrumes		

*Privilégiez chaque jour les aliments du tableau A pendant 1 mois puis refaites les test de la partie 2 uniquement et comparer vos résultats au ancien : si votre chiffre a baissé c'est que l'équilibrage par l'alimentation est suffisant. Dans le cas contraire persister 1 mois de plus et si rien n'a changé il est nécessaire de prendre un complément alimentaire riche en Acide glutamique ou de changer une habitude de vie.*



Sur le plan complément alimentaire ( les prendre en fin d'après-midi ou début de soirée)

- prendre 2 gélules avant le repas du midi et 2 gélules avant repas
- Neurogab de chez PHYSIOSENS
- Attention femme enceinte et allaitante
- Pour 7-14 ans 1 gélule avant le petit-déjeuner
- Pour commander [www.physiosens.fr](http://www.physiosens.fr) code Thérapeute 1458

Sur le plan exercices physiques 30 min au moins 3 fois / sem

- faire de l'endurance ( marche rapide, course)
- pratiquer une activités ludiques
- penser à soi ( une nature de type GABA a besoin de comprendre que sa vie ne se définit pas uniquement par rapport aux autres. Il est sain de faire aussi quelque chose pour son propre plaisir.

Sur le plan polluants à éviter :

- vieilles peintures au plomb
- tuyauteries au plomb

## Qu'est ce que l'Acétylcholine ?

C'est un neurotransmetteur synthétisé à partir de Choline est synthétisée à partir de choline et de vitamine B5.ques, et dont le rôle est de transmettre une impulsion nerveuse à un nerf voisin, ou de favoriser la contraction musculaire. L'acétylcholine joue un rôle central dans la mémorisation, la perception sensorielle et la contraction musculaire.

A quoi sert l'acétylcholine ?

Il est indispensable au bon fonctionnement du cerveau et capital pour notre mémoire. Il est fabriquée à partir de la choline des aliments. Il est le moteur de l'intuition, la créativité et la vitesse de pensée

L'acétylcholine est le seul neurotransmetteur majeur qui n'est pas fabriqué à partir d'un acide aminé (constituant de base des protéines). Il est synthétisé à partir d'une substance de l'alimentation, la choline, et de la forme active de l'acide pantothénique (vitamine B5).

L'acétylcholine est un neurotransmetteur « à tout faire » qui intervient dans le contrôle des mouvements, y compris le pouls, ainsi qu'une multitude de fonctions physiologiques.

### Cas cliniques :

- Lors de la maladie d'Alzheimer ce sont les régions qui utilisent le plus de choline qui dégènèrent .
- Avec l'âge, l'organisme fabrique moins d'acétylcholine, ce qui donne des troubles de la mémoire, manque de concentration et oublis.

# Vous avez une carence sévère en Acétylcholine

*personne ne présentent tous les symptômes possibles cités ci-dessous, certains sont plus sérieux que d'autres)*

**La carence sévère** implique des pathologies à soigner rapidement (maladie de Parkinson, troubles de l'humeur sévères, hypertension artérielle, amnésie, difficultés d'apprentissage, migraines, insomnies, colopathie fonctionnelle, psychose maniaco-dépressive, anxiété, etc...)

Si vous êtes dans ce cas, il faut ajouter un complément en neurotransmetteur, et également changer vos règles d'hygiène de vie et d'alimentation.

Un déficit en acétylcholine entraîne immédiatement une dégradation de la santé liée à une atteinte des fonctions de la pensée. Diminution des perceptions sensorielles sur un plan physique et perte d'enthousiasme pour la vie voire perte de mémoire sur un plan psychique.

Autrefois si sociable vous fuyez le monde extérieur et vous vous repliez sur vous-même. Les rapports avec les autres deviennent tendus. Vous n'avez jamais adoré les ordres, les horaires, les tâches mais cela est devenu impossible à respecter.

Sur le plan physique les muscles et articulations deviennent douloureux, mais ce ne sont jamais les mêmes à chaque fois. Vous trouvez du réconfort dans les aliments qui tiennent au corps. Les mois passent et vous ne trouvez plus de solutions, on vous diagnostique de l'ostéoporose, le manque d'acétylcholine ralentit la fixation du calcium qui devient un facteur favorisant l'arthrose, le durcissement des artères, la perte des facultés d'attention, la maladie d'Alzheimer.

- sur le plan physique:

Agitation, arthrose, besoins de manger des aliments gras, diabète, diminution des capacités sexuelles, envie excessive ou fréquente d'uriner, glaucome, hypoéveil, incapacité à reconnaître un objet, maladie d'Alzheimer, ostéoporose, toux sèche, troubles de l'élocution, anxiété, autisme, bouche sèche, difficulté à uriner, dyslexie, envie fréquente d'aller à la selle, hypercholestérolémie, incapacité à exécuter un ordre moteur, lenteurs des mouvements, muscles rigides ou flasques, sclérose

en plaque, trouble de la lecture / écriture, troubles oculaires.

- sur le plan personnalité :

Attitude calculatrice, modification de la personnalité et de l'expression orale, trouble de l'humeur, comportement hystérique, psychose maniaco dépressive, violation des lois,

- sur le plan mémoire

Difficultés d'apprentissage, trouble de la mémoire, perte de mémoire à court terme (visuelle et verbale), trous de mémoire, altération du jugement et de l'aptitude à l'abstraction, difficulté à se concentrer, diminution de la compréhension, diminution de la créativité, problème d'attention.

## Traitement conseillé pour rectifier cette carence

Une carence sévère nécessite une prise d'un complément en Acétylcholine et un changement d'hygiène de vie :

### Sur le plan alimentaire à faire tous les jours

- privilégier les abats ( surtout foie)
- céréales complètes
- légumes
- boissons non sucrées , non alcoolisées et non gazeuses
- consommer au moins 3 aliments / jour de la liste ci dessous

Un manque d'acétylcholine force l'organisme à vouloir consommer souvent (grignotage intempestif) des aliments riches en graisse

**TABLEAU A : Aliments riche en choline (ou vitamine B4 qui synthétise acétylcholine ) Besoins journaliers 0,5 à 3 g**  
*Le taux de choline indiqué est pour 100 g d'aliment*

lécithine de soja	3,5 g	Tofu	0,1 g
foie de bœuf	0,42 g	Porc	0,1 g
œuf (pour 2 œufs)	0,25 g	Pois chiches	0,09 g
Saumon rouge	0,22 g	Haricots mungo	0,09 g
Champignons shiitake cru	0,2 g	Beurre de cacahuète	0,09 g
Isolat de protéine de soja	0,19 g	piment séchés au soleil	0,08 g
Farine de soja,	0,19 g	graines de lin	0,07 g
germe de blé	0,17 g	Noix, pistache, noix de cajou	0,07 g
Pois verts	0,15 g	riz	0,07 g
Bacon	0,13 g	Quinoa, Grain d'amarante	0,07 g
Poulet	0,12 g	amandes, blanchies	0,05 g
Dinde	0,12 g	Chou-fleur , brocolis	0,04 g
Tomates séchées	0,1 g	Champignons shiitake cuit	0,02 g

## Idée de menu riche en Acétylcholine pour vous servir de base si vous le souhaitez

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
1er jour	2 œuf pochés avec + 1 tranche de pain complet + 1 tisane	150 g de poulet grillé + quinoa + 1 légume + graines au choix + 1 thé vert + 1 morceau de chocolat	Salade verte + 100 g de tofu + semoule de couscous + 1 légume + 1 tisane+ 1 compote
2eme jour	2 œuf pochés avec + 2 biscuits de votre choix + 1 tisane	Bacon + riz + légumes de couleurs variées + huile d'olive + tisane	Bœuf ou veau + légumes sautés + tarte au pomme + 1 chocolat chaud
3eme jour	1 banane écrasée+ 1 cuillerée à café de purée d'amande + 1 ouillère d'huile de noix + 1 tisane	100 g de saumon + pain complet + 1 légume+ 1 tisane + 1 compote	Foie de veau ou bœuf ou porc + pâtes semi complète avec 1 c à s huile d'olive complet + poêlée de champignons + 1 tasse de tisane avec carré de chocolat
En-cas sain	Pain complet + beurre de cacahuète + tisane		

*Privilégiez chaque jour les aliments du tableau A pendant 1 mois puis refaites les test de la partie 2 uniquement et comparer vos résultats au ancien : si votre chiffre a baissé c'est que l'équilibrage par l'alimentation est suffisant. Dans le cas contraire persister 1 mois de plus et si rien n'a changé il est nécessaire de prendre un complément alimentaire riche en Tyrosine ou de changer une habitude de vie.*

### Sur le plan complément alimentaire

- Pour l'instant rien , il faut mieux rectifier gaba et dopamine

### Sur le plan exercices physiques 30 min au moins 3 fois / sem

- rester seul 1 heure/jour
- méditation , lecture
- jogging, marche à pied,vélo, aérobic etc

### Sur le plan polluants à éviter :

- tous produits ou ustensiles à base d'aluminium
- levure chimique
- adoucissant d'eau
- four micro-onde
- lampe fluorescente

## Qu'est ce que la sérotonine ?

C'est un neurotransmetteur synthétisé à partir du tryptophane ( l'acide aminé des protéines alimentaire ).

Elle intervient dans certains traits de personnalité mais aussi dans le vieillissement et certaines maladies comme le cancer.

### A quoi sert la sérotonine?

La sérotonine pourrait agir dans le système nerveux central en contre-balançant les effets de la dopamine, un autre neurotransmetteur majeur. Elle contrôle l'agressivité et l'impulsivité – la gestion de la douleur – la satiété alimentaire.

### Cas cliniques :

- Chez l'homme des taux anormalement bas de sérotonine sont généralement associés à des comportements impulsifs, agressifs, voire très violents.
- La drogue ecstasy augmente la sociabilité et les échanges en détruisant les terminaisons nerveuses sérotoninergiques.
- La sérotonine serait également impliquée dans la dépression. C'est la raison pour laquelle des médicaments antidépresseurs (inhibiteurs de la recapture de la sérotonine) ont pour fonction d'augmenter le niveau de sérotonine dans le cerveau.
- Un excès de sérotonine pourrait avoir un effet stimulant sur la croissance de certaines tumeurs agressives. A l'inverse, de petites doses de sérotonine pourraient inhiber la croissance des tumeurs en réduisant les apports sanguins jusqu'à la tumeur.
- Le système sérotoninergique fonctionne moins bien quand on avance en âge. Cette altération pourrait expliquer certains changements de comportement observés chez les personnes âgées, au niveau du sommeil, de la sexualité ou de l'humeur. La sérotonine pourrait ainsi être potentiellement impliquée dans tout le processus de vieillissement de l'organisme



# Une carence sévère en SEROTONINE installée depuis longtemps

*(personne ne présentent tous les symptômes possibles cités ci-dessous, certains sont plus sérieux que d'autres)*

**La carence sévère** implique des pathologies à soigner rapidement (maladie de Parkinson, troubles de l'humeur sévères, hypertension artérielle, amnésie, difficultés d'apprentissage, migraines, insomnies, colopathie fonctionnelle, psychose maniaco-dépressive, anxiété, etc...)

Si vous êtes dans ce cas, il faut ajouter un complément en neurotransmetteur, et également changer vos règles d'hygiène de vie et d'alimentation.

Elle aide à resynchroniser le cerveau pour que chaque matin, vous repartiez du bon pied.

Elle contrôle les envies irrésistibles de manger. Lorsque la production de sérotonine est déséquilibrée, la capacité du cerveau à se régénérer est compromise. Un épuisement de ces réserves peut survenir après une émotion trop forte.

- sur le plan physique :

Addiction (alcool, drogue), arthrose, besoin de sucres rapides, besoin fréquente d'uriner, constipation, difficulté à avaler, dyspepsie, fourmillements, hypersensibilité, hypertension, insomnie ou réveil prématuré, mal de dos, perturbation de l'odorat, prise de poids, rougeurs ou pâleurs, seuil de la douleur/du plaisir élevé, syndrome prémenstruel ou règles trop abondantes, tensions musculaires, vertiges & étourdissements, vomissements, allergies, bâillements intempestifs, besoin de sel, bourdonnement d'oreille, diarrhées, douleurs plus ou moins vives, éjaculation précoce, hallucinations, hypersomnie, impression d'étouffer, mains froides ou moites, maux de tête, palpitations, positions pour dormir anormales, réactions liées à une toxicomanie, sensation de boule dans la gorge, souffle court, tachycardie, tremblements, vision trouble

- sur le plan personnalité :

Absence de discernement artistique, absence de sens commun, absence de plaisir, accès de fureur, attitude de repli sur soi, dépersonnalisation, égocentrisme, paranoïa, phobies, timidité maladive, co-dépendance, dépression, impulsivité excessive, perfectionnisme poussé à l'extrême, tendances masochistes, TOC.

- sur le plan mémoire

Confusion, trous de mémoire, nombre trop important d'idées à gérer, agitation, hyper-vigilance, difficulté à se concentrer, lenteur du temps de réaction

## Traitement conseillé pour rectifier cette carence

Une carence sévère se rééquilibre par un changement d'hygiène de vie & de complément alimentaire :

Sur le plan alimentaire consommer au moins 2 aliments du tableau A / jour

- éviter le sel, les encans salés & les sucres rapides
- éviter pâtes, riz blanc
- boissons alcoolisées

TABLEAU A : Aliments riche en Tryptophane (acide aminé qui synthétise la sérotonine) Besoins journaliers 0,5 à 2 g <i>Le taux de tryptophane indiqué est pour 100 g d'aliment</i>			
Morue	0,7 g	Bœuf	0,13 g
Gruyère	0,4 g	Œuf ( pour 1 œuf)	0,1 g
Camembert	0,3 g	Noix	0,09 g
Fromage bleu	0,3 g	Lentille	0,08 g
Truite	0,3 g	Huître	0,07 g
Thon conserve	0,3 g	Haricot blanc	0,07 g
Sardine en boite	0,3 g	Pois chiche	0,07 g
Crevette	0,3 g	Lait	0,07 g
Foie de veau, bœuf	0,3 g	Chocolat noir	0,06 g
Canard	0,2 g	Persil	0,04 g
Saumon sauvage	0,2 g	Champignon	0,03 g
Chèvre frais	0,2 g	Pomme de terre	0,02 g
Amande	0,2 g	Riz	0,02 g

*Privilégiez chaque jour les aliments du tableau A pendant 1 mois puis refaites les test de la partie 2 uniquement et comparer vos résultats au ancien : si votre chiffre a baissé c'est que l'équilibrage par l'alimentation est suffisant. Dans le cas contraire persister 1 mois de plus et si rien n'a changé il est nécessaire de prendre un complément alimentaire riche en tryptophane ou de changer une habitude de vie.*

## Idée de menu riche en sérotonine pour vous servir de base si vous le souhaitez

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
1er jour	céréales de riz + lait entier + tisane	2 œufs + légumes de saison + pain de seigle + 1 tisane + 1 carré de chocolat	Canard + pâtes au blé complet + 30 g de fromage râpé + salade verte 1 tisane + compote
2eme jour	2 œufs brouillés + pain complet + beurre + tisane	dinde grillée + 1 légume + haricot blanc + tarte pomme	Tartare de thon + salade verte + riz semi complet + tisane + 1 carré de chocolat
3eme jour	1 poignée d'amande + 1 crêpe de blé + chocolat noir fondu + 1 tisane	Bœuf + légumes de saison + pomme de terre + compote + tisane	cuisse de poulet + riz complet + salade verte ou crudités + yaourt de riz + tisane
En-cas sain	Fromage + pain ou 1 poignée d'amande + tisane ou banane + fruits secs		

Sur le plan complément alimentaire (les prendre en fin d'après-midi ou début de soirée)

- Pour l'instant rien il faut mieux rectifier dopamine et gaba avant tout

Sur le plan exercices physiques 30 min au moins 3 fois / sem

- faire de l'endurance (marche rapide, course)
- le chant
- 

Sur le plan polluants à éviter :

- les PCB
- Pesticides
- produits chimiques présents dans les plastiques
- vaccins
- poisson renfermant du mercure (thon, espadon, rais, lotte, daurade,,)

## Qu'est ce que la Dopamine ?

La dopamine est un neurotransmetteur synthétisé à partir de la tyrosine : acide aminé contenu dans les protéines alimentaire (en grande quantité dans les protéines animales)

A quoi sert la dopamine?

Elle est associée aux comportements pour satisfaire les besoins vitaux, l'élaboration de projet, la bonne mise en route, l'évitement de la punition par la fuite ou le combat, la recherche de la récompense, la capacité à faire face au stress et prendre des décisions, démarrage et fluidité des mouvement, vie sexuelle, le mouvement musculaire, la croissance des tissus, le fonctionnement du système immunitaire. Elle intervient dans la sécrétion de l'hormone de croissance.

Cas cliniques :

- La baisse d'activité des neurones dopaminergiques qui entraîne une diminution du mouvement spontané, une rigidité musculaire et des tremblements. C'est la maladie de Parkinson.
- Des taux de dopamine anormalement bas ont également été retrouvés chez des patients toxicomanes souffrant de troubles du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) et ayant été négligés durant leur enfance. Ces résultats suggèrent que la négligence des parents pendant l'enfance pourrait avoir un effet sur la fonction dopaminergique à l'âge adulte et contribuer à l'apparition de l'hyperactivité et à une plus grande sensibilité à l'usage de drogues.
- On trouve des taux de Dopamine également dans les dépressions de type mélancolique, caractérisées par une diminution de l'activité motrice et de l'initiative.
- Les effets de la dopamine sont contre-balancés par ceux de la sérotonine, un autre neurotransmetteur important.

# **Vous avez une carence sévère en Dopamine installée depuis longtemps**

*(personne ne présentent tous les symptômes possibles cités ci-dessous, certains sont plus sérieux que d'autres)*

**La carence sévère** implique des pathologies à soigner rapidement (maladie de Parkinson, troubles de l'humeur sévères, hypertension artérielle, amnésie, difficultés d'apprentissage, migraines, insomnies, colopathie fonctionnelle, psychose maniaco-dépressive, anxiété, etc...)

Si vous êtes dans ce cas, il faut ajouter un complément en neurotransmetteur, et également changer vos règles d'hygiène de vie et d'alimentation.

Cela entraîne rapidement une dégradation de l'état de santé. L'individu manque alors d'énergie et fonctionne à un ralenti, physiquement et mentalement. Cela peut se manifester sur le plan de la mémoire, capacité à concentrer son attention, forme physique ainsi que mental. Les premiers signes physiques peuvent être les suivants : Vous avez du mal à vous concentrer, il vous faut plus de temps pour prendre une décision ou vous êtes moins performant au travail. Pour parvenir au même résultat vous devez fournir plus d'efforts, vous n'avez jamais autant dormi et pourtant vous êtes vaseux le matin. Vous buvez plus de café ou autres boissons caféinées. Cela vous procure un regain d'énergie mais l'effet ne dure pas et vous devenez accro au café. Vous prenez du poids ou vous vous repliez sur vous-même. Le soir vous prenez un verre histoire de vous détendre d'une journée « épuisante ». Au fil du temps votre taux de mauvais cholestérol augmente, votre tension artérielle est élevée, d'ici quelques années vous vous retrouverez avec un diabète de type 2 ou une insuffisance rénale.

- **sur le plan physique :**

Anémie, consommation excessive de sucres rapides, diabète, difficulté à atteindre l'orgasme, diminution de la force et de l'activité physique, douleurs articulaires, étourdissement, hyperglycémie, incapacité à prendre ou à perdre du poids, narcolepsie, problèmes d'équilibre, augmentation de l'appétit, constipation, diarrhées, diminution de la densité osseuse, diminution de la libido, envie irrépressible de manger, grignotage de sucreries, hypertension artérielle, maladie de Parkinson,

obésité, problèmes digestifs, problèmes rénaux, ralentissement ou rigidité des mouvements, tabagisme, toxicomanie, tremblement de la tête et du visage, troubles de la thyroïdes, troubles moteurs, ralentissement du métabolisme, sommeil excessif, tensions, tremblements, trouble de la glycémie, trouble de la déglutition.

- sur le plan personnalité :

Agressivité, colère, dépression, négligence de soi, peur d'être observé, sautes d'humeur, besoin de toujours remettre à plus tard, comportement narcissique, incapacité à gérer le stress, pensées autodestructrices, repli sur soi, sentiment de culpabilité, mauvaise image de soi, pessimisme.

- sur le plan mémoire

Difficulté à se souvenir, manque d'attention, mémoire de travail insuffisant, incapacité à écouter et à suivre des instructions, mauvaise aptitude à l'abstraction, vitesse de traitement des information lente.

## Traitement conseillé pour rectifier cette carence

Une carence sévère nécessite une prise d'un complément en DOPAMINE et un changement d'hygiène de vie :

Sur le plan alimentaire à faire tous les jours pendant 1 mois :

- protéines animales
- Légumes
- boissons non sucrées , non alcoolisées et non gazeuses , pas de café ni thé.
- supprimer les aliments riches en sucre rapide et farine blanche raffinée
- consommer au moins 2 aliments / jour du tableau A

<b>TABLEAU A : Aliments riche en Tyrosine (acide aminé qui synthétise la Dopamine ) Besoins journaliers 1 à 2 gr <i>Le taux de Tyrosine indiqué est pour 100 g d'aliment</i></b>			
Morue salée	2,1 g	Œuf	0,5 g
Gruyère	1,7 g	Bœuf	0,5 g
Fromage bleu	1,2 g	Graine de tournesol , courge, etc	0,5 g
Camembert	1,1 g	Graine de soja cuite	0,45 g
Foie de veau	1 g	Amande	0,42 g
Truite, thon	0,9 g	Lentille , haricot blanc	0,24 g
Blanc de poulet	0,94 g	Huître	0,22 g
Saumon sauvage	0,85 g	Pois chiche	0,22 g
Rôti de porc	0,84 g	Noix	0,21 g
Sardine en conserve	0,8 g	Lait	0,14 g
Saule	0,8 g	Epinard	0,11 g
Chevre frais	0,7 g	Riz	0,09 g
Crevette	0,7 g	Pomme de terre	0,06 g



Idée de menu type riche en Dopamine pour vous donnez une base à suivre si vous le souhaitez,			
	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
1er jour	2 œufs à la coque ou pochés + pain complet + chocolat chaud	Salade composée à base de haricots mungo + poulet ou dinde + légumes de votre choix + 1 carré de chocolat noir +infusion	2 côtelettes d'agneau aux herbes de Provence + riz complet + 1 légume + 1 yaourt nature + infusion
2eme jour	1 bol de muesli + lait entier + 1 tisane	Salade composée à base de thon + laitue + huile d'olive + 1 tranche de pain complet + 1 infusion	Petite salade à base de fromage + crudités+ pommes de terre + huile de colza + compote +1 infusion
3eme jour	2 yaourts nature + amandes & noix + 1 thé pauvre en théine (rooibos)	1 darne de saumon cuite au four + salade variée relevée d'un filet d'huile d'olive +1 tranche de pain complet + tisane + compote	1 grillade de viande + 1portion de haricots + riz + 1 morceau de chocolat + 1 infusion
Goûter (16h)	1 banane + 1 poignée de noix au choix (pécan, cajou, bresil etc.,) + infusion		

*Privilégiez chaque jour les aliments du tableau A pendant 1 mois puis refaites les test de la partie 2 uniquement et comparer vos résultats au ancien : si votre chiffre a baissé c'est que l'équilibrage par l'alimentation et vos changements de vie sont suffisant. Dans le cas contraire persister 1 mois de plus et si rien n'a changé il est nécessaire de prendre un complément alimentaire riche en Tyrosine ou de changer une habitude de vie.*

### Sur le plan complément alimentaire

- prendre 2 gélules avant le petit-déjeuner – 2 gélules avant le repas du midi -
- Pour les 7-14 ans 1 gélule avant le petit-déjeuner
- attention femme enceinte et allaitante – hyperthyroïdie – antidépresseur de la famille monoamine oxydase
- Neurodop de chez PHYSIOSENS
- Pour commander [www.physiosens.fr](http://www.physiosens.fr) code Thérapeute 1458

### Sur le plan exercices physiques 30 min au moins 3 fois / sem

- musculation
- relaxation, méditation
- respiration profonde (cohérence cardiaque)

### Sur le plan polluants à éviter :

- la fumée de cigarettes (le cadmium contenu dans la fumée s'oppose à la dopamine)
- vieilles peintures (présence de plomb)

## Compte – rendu du questionnaire alimentaire

Sur le plan alimentaire :

Il y a quelques erreurs alimentaires !

**1 – L'apport de protéines animales doit être régulière, tous les jours et 2 fois par jour :**

Un repas équilibré et digeste =

Un féculent + une protéine animale (œuf, viande ou poisson) + un légume cuit de préférence au moins 2 fois par jour (souvent midi et soir)

Si vous ne souhaitez pas manger de produits animaux tout le temps , il est important de vous supplémenter en vitamine B12

Si vous pouvez manger des œufs, il vous en faut 2 à midi et 2 au soir sous la forme que vous souhaitez.

Quand un repas comprend un féculent ou farineux + viande en quantité raisonnable , il se produit une sécrétion mineure du glucagon et majeure d'insuline, Le glucose (sucre) qui provient de la digestion du farineux ou féculent trouve suffisamment d'insuline dans le sang pour pouvoir pénétrer à travers de la membrane de nos cellules,

Les acides aminés qui proviennent de la digestion des protéines animales (viande, œuf, poisson) s'ils trouvent assez d'insuline, peuvent facilement pénétrer la membrane cellulaire pour la nourrir, Un repas équilibré engendre un taux d'insuline normal et un taux de glucagon bas,

A l'inverse, un repas sans féculent ou farineux, va créer un taux d'insuline très bas qui va engendrer un taux de glucagon très haut !

Par manque d'insuline les acides aminés ne vont pas pouvoir pénétrer la cellule, ainsi que les acides gras qui vont rester donc dans le sang,

Et qu'arrive – t il au glucagon en trop grande quantité dans le sang ?

Le glucagon active la fonction du foie à créer du sucre, Les acides aminés et gras qui sont restés dans le sang vont être transformés en sucre par le glucagon, Ainsi le corps se retrouve avec un taux de sucre trop élevé dans le sang et les cellules qui ne sont pas nourries !

**Cette équilibre protéine + féculent est essentielle !**

## 2 – Les fruits

Les fruits aqueux (cerise, fraises, pommes, pêches, prunes, oranges, papayes, etc) ne subissent aucune digestion dans l'estomac !

Ingérée vers 17h-17h30, lorsque l'estomac est vide, ils passent très vite dans le grêle ou ils sont facilement digérés.

## 3 – le petit-déjeuner est trop indigeste

il faut soit :

- pain et oléagineux (fruits qui contiennent de l'huile) variés + tisane
- ou pain beurré + tisane
- ou fruits secs ou dattes ou bananes séchées ou figues
- ou fruits amylacé (qui contiennent de l'amidon) comme banane ou châtaigne
- ou miel nature avec une tisane ( sans aucun autre aliment)
- ou pain + œuf ou viande

à éviter :

- fruits frais et jus de fruits
- jus lacto-fermentés
- yaourt
- et tout produit à base de soja

## 4- le non-stop alimentaire ou grignotage même occasionnel

Lorsque que l'on fait un repas un programme de digestion est programmé ( durée 20 min environ) par notre organisme (c'est très précis selon les aliments dans notre estomac, sans oublier que cette digestion demande environ 4 h), quand on grignote, le corps stoppe de suite la digestion du repas précédent pour reprogrammer un autre mode de digestion, les aliments qui n'ont pas eu le temps d'être digérés vont se putréfier et acidifier le corps, l'acidité est un terrain favorable aux maladies!

### Sur le plan Hygiène de vie :

L'activité sportive est importante pour l'organisme et pour l'assimilation du calcium surtout chez la femme en prévision de ostéoporose ,

### Conclusion de votre bilan:

- Il est important que vous rééquilibrez le GABA et dopamine rapidement
- Je vous conseille de commencer par un apport des 2 sous forme de compléments alimentaires, si vous ne voulez pas , vous pouvez essayer en rectifiant votre alimentation pendant 1 mois et refaire le test des carences et comparer les résultats avec ceux du bilan, si cela a baissé c'est que l'alimentation rectifie très bien sinon il faudra prendre les compléments pour aider l'organisme !
- Je ne sais pas si vous consommez des huiles : je vous conseille 1 cuillère colza à midi et 1 cuillère au soir d'huile de noix.

Merci pour votre confiance

Isabelle

## Les cinq impératifs alimentaires (Robert Masson- diététique de l'expérience) fondamentaux sont :

### L'alimentation doit être naturelle

- éviter les produits raffinés car carencés en vitamines et oligo éléments
- éviter les produits agricoles provenant de l'agriculture intensive et privilégier le "bio" (afin d'éviter pesticides etc...)
- éviter les produits animaux "non bio" car contiennent des antibiotiques, des vaccins, des oestrogènes, des antidépresseurs etc...

### l'alimentation doit être équilibrée

- Chaque catégorie doit être apportée suffisamment et pas en excès : Fruits, Légumes, céréales et tubercules, oeufs et fruits de mer, viande-poisson.
- Des aliments protéiques doivent être ingérés deux fois par jour
- Les aliments protéiques doivent être pour l'essentiel d'origine animale
- Pour que les aliments protéiques soient assimilés il faut qu'ils soient associés au cours du même repas à des féculents ou farineux (car c'est essentiellement l'insuline qui permet aux protéines de passer dans les cellules).

### •l'alimentation doit être mesurée

- en quantité
- Repas le plus régulier possible : PAS DE GRIGNOTAGE
- Pas de suralimentation vitaminique

### •l'alimentation doit être digeste

- Eviter les laitages et dérivés
- Eviter les mélanges de fruits + farineux
- Eviter les charcuteries
- Eviter les sirops, sodas, hydromel

- Modérer très fortement le vin et ne boire que "bio".
- Eviter les Muesli
- Eviter les pizzas insuffisamment cuites
- Eviter les pains multicéréales
- Eviter le miel avec d'autres aliments

l'alimentation doit être individualisée selon :

- Le potentiel oxydant vis à vis des acides et notamment des fruits
- La nécessité de prendre ou perdre du poids
- Les habitudes acquises
- L'age
- Le climat, la saison, ect

### Post-it réfrigérateur :

Si vous le souhaitez vous pouvez vous procurer les tableaux des aliments à privilégier en version aimantée :

*(Bientôt disponible) sur [www,racinesdevie,fr](http://www.racinesdevie.fr)*

Je vous invite à consulter

Les dérives alimentaires de Robert Masson

et la diététique de l'expérience du même auteur

**Merci de votre confiance !**

Message important :

En cas de dysfonctionnement tout va de travers ! Heureusement ,  
vous savez que ce n'est pas une fatalité . Vous avez maintenant entre  
les mains les outils qui vous permettent de restaurer votre  
production de neurotransmetteurs & de retrouver la forme, physique  
& mentale

Chacun est maître de sa santé, de son corps, de sa vie...

Test réalisé par Isabelle Potier Thérapeute en Bioénergie Quantique  
[www.racinesdevie.fr](http://www.racinesdevie.fr)

