

Variation hormonale à l'exercice

Le fonctionnement du corps humain a quelque chose de magique ! Il sécrète en permanence une multitude d'hormones aux fonctions bien différentes. Celles-ci régulent, entre autre, notre température corporelle, nos désirs, nos humeurs, notre sommeil et interviennent en cascade aussi lors de l'exercice physique.

Les endorphines, hormones du bien-être



L'activité physique déclenche à l'intérieur du corps une foule de réactions biologiques et chimiques. Dès les premières minutes d'effort, le cerveau sécrète plusieurs hormones qui vont se diffuser partout dans l'organisme. Parmi elles se trouvent les **endorphines, neurotransmetteurs semblables à la morphine** qu'on

utilise pour calmer la douleur dans les hôpitaux. Principe sensiblement identique, les **endorphines** ont sur le corps un effet **anti-stress et antidouleur** qui permet de **durer dans l'effort et de se sentir bien dans ta tête**. Plus l'effort dure dans le temps, plus la sécrétion d'endorphines augmente et les adeptes d'efforts d'endurance prolongés connaissent bien cet effet kiss cool qui perdure après une bonne séance de sport.

La Dopamine, l'essence du sportif.

La **dopamine** agit immédiatement sur la sensation de fatigue, et permet de **poursuivre un effort sans être épuisé** après les premiers mouvements. Elle est le précurseur de l'**adrénaline**, de la **noradrénaline** et du **cortisol**. C'est une hormone qui présente un côté addictif intégré au circuit de la récompense dans le cerveau, au même titre que des addictions à la drogue, l'alcool ou le sexe. Les sportifs réguliers sont véritablement addicts à leurs séances de sport.



L'Adrénaline, le starter qui permet de réaliser des exploits

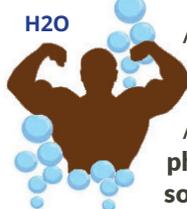
Comparable au mécanisme de la peur face à un danger, le **Stress de la compétition** fait sécréter de l'**adrénaline** qui fournit l'impulsion nécessaire au démarrage et donne la puissance nécessaire pour réagir à une situation, tout comme dans une situation de danger, avec le choix de la fuite ou du combat.

Noradrénaline, l'accélérateur et l'ennemi des kilos en trop



La noradrénaline prend le relai après l'adrénaline pour permettre de tenir le cap sur la distance en aidant au **déstockage des cellules grasses**, un carburant essentiel sur l'effort prolongé et intensif.

Le Cortisol, aide précieuse pour l'oxygénation des muscles



Aux côtés de la noradrénaline, le **cortisol** participe à l'effort intense et de longue durée **alimentant les muscles en oxygène**. Autre **carburant essentiel à l'effort physique**, le **cortisol** aide le corps à **adapter son effort en fonction du degré de stress**.

Il sera important, après l'effort, d'aider le corps à réguler ses taux de noradrénaline et de cortisol pour ne pas basculer dans un stress de longue durée comparable au stress post traumatique qui pourrait déclencher un Burn out ou des pathologies.

La Testostérone, construction musculaire.

La **testostérone** est une hormone qui permet la synthèse des protéines. Autrement dit, la **testostérone est l'hormone qui permet de développer ses muscles**. Attention, même si elle est sécrétée en quantité bien plus importante chez les hommes, les femmes sécrètent elles aussi cette hormone lors d'efforts physiques. La musculation avec haltères fait partie des exercices qui sécrètent le plus de testostérone, ce qui permet une construction musculaire et ciblée plus rapide. Il convient cependant d'être vigilant car, en trop grande quantité dans le corps, elle provoque des troubles physiologiques et psychiques importants ! d'où la nécessité de se **contenter de la testostérone naturelle** que notre corps libère lors de l'effort.

Et bien d'autres hormones encore...

D'autres hormones importantes sont sécrétées lors des séances de sport, autres que celles présentées dans cet article, pour réguler, par exemple, l'énergie ou la température corporelle via la sudation, etc...

Nous n'allons pas tout détailler dès maintenant. **Le corps est une machine biologique exceptionnelle.** CB

