

# C'est bon pour le moral 🎵

Le mois dernier, on abordait les problèmes de sommeil, et notamment ceux qui peuvent découler du stress. Le stress aigu est une réaction physiologique normale qui nous permet de nous protéger du danger. Mais sur le long terme, notre organisme peut décompenser et le moral peut décliner.

**Du mal à vous lever le matin ? Baisse de motivation ?** Plus d'envie de faire ce qui vous plaît d'habitude ou de faire de nouveaux projets ? Peut-être manquez-vous de **dopamine**, ce neurotransmetteur qui nous sert de moteur de début de journée. Boostez-le en mangeant **protéiné le matin** et en prenant de la **TYROSINE**, l'acide aminé à partir duquel on le synthétise.

**Impossible de prendre du recul** sur vos petits tracas quotidiens ? **Envies irrésistibles de sucre** en fin de journée ? Problèmes d'endormissement ? C'est probablement plus votre **sérotonine** qu'il faudra booster. Pas de tyrosine cette fois, mais un autre acide aminé : le **TRYPTOPHANE**.

Attention cependant, celui-ci est capricieux : pour passer les portes de votre cerveau, il lui faut le champ libre, c'est-à-dire l'absence d'autres acides aminés dans le sang. Prenez donc votre complément vers 16h-17h avec une collation sucrée ou carrément sous forme de barre chocolatée, miam ! Et surtout, évitez toute prise de protéines animales à partir de cette heure-là.

Vous vous retrouvez dans les deux tableaux ? Oui, vous pouvez combiner les deux solutions !!!

Certaines plantes ont également démontré leur efficacité dans les problèmes d'humeur, voire carrément dans les **dépansions légères à modérées** !

Le **SAFRAN** est sans aucun doute un traitement phytothérapeutique de choix ! Il réduit de manière significative l'humeur négative, ainsi que des symptômes liés au stress et à l'anxiété<sup>1,2</sup>. Une étude a montré une baisse progressive des symptômes de dépression égale à 100mg de sertraline, un antidépresseur<sup>3</sup>. Le safran représente donc une alternative intéressante si vous préférez éviter les médicaments de synthèse. Privilégier cette option plutôt que celle du tryptophane si vous avez une inflammation, aigüe ou de bas grade, car celle-ci dévie le tryptophane vers d'autres voies métaboliques que celle recherchée. C'est peut-être la raison pour laquelle l'association du safran à la curcumine, anti-inflammatoire naturel par excellence, est intéressante.

La **RHODIOLE** aussi a des propriétés particulièrement intéressantes ces temps-ci. Elle est « adaptogène » : elle incite l'organisme à se préparer et à s'adapter au processus de stress. Des études suggèrent que la rhodiole améliore la rapidité et les ressources mentales, soulage les symptômes du stress mental et la fatigue intellectuelle<sup>4</sup>.

La diffusion de certaines huiles essentielles peut également vous aider à rester plus zen, dans votre espace de travail par exemple. **L'orange douce** et les agrumes de manière générale ont de belles propriétés apaisantes.

Si votre moral n'est pas bon, n'attendez pas que ça empire ! Nous prendrons soin de trouver ensemble la solution qui vous aidera à vous sentir mieux 🤝

<sup>1</sup> Wolfgang M et al., Effect of saffron supplementation on symptoms of depression and anxiety : a systematic review and meta-analysis. Nutrition Review 2019, 0(0) : 1-15.

<sup>2</sup> Lopresti AL et al. Prodanov M affron, a standardised extract from saffron (crocus sativus L.) for the treatment of youth anxiety and depressive symptoms : a randomised, double-blind, placebo-controlled study. J affect Disord May 2018 ; 232 : 349-357.

<sup>3</sup> Ahmadpanah M et al., Crocus sativus L. (saffron) versus sertraline on symptoms of depression among older people with major depressive disorders. A double blind randomized intervention study. Psychiatry Res 2019 Dec ; 282 : 112613

<sup>4</sup> Koop T et al., Effects of a rhodiola rosea extract on mental resource allocation and attention : an event-related potential dual task study. Phytotherapy research 2020 : 1-11.