

AMOUR ET HORMONES

Non l'amour, ce n'est pas uniquement dans la tête, ce sentiment se traduit par de profondes variations hormonales. Celles-ci pourraient d'ailleurs expliquer ce besoin de trouver l'âme soeur et la sérénité des gens qui vivent en couple. A tel point que certains n'hésitent pas à proposer des philtres pour préserver cette union... Découvrez les secrets de l'alchimie de l'affection.

Le sentiment amoureux a un impact important sur l'organisme. Attention, rien à voir avec les "simples" effets de nuits torrides : il est question ici des bouleversements occasionnés par la rencontre de l'âme soeur...

Les amphétamines de l'amour

Non, tomber amoureux n'est pas une chose anodine ! Cela provoque de profonds changements dans votre organisme... Bien sûr, les premiers instants de la rencontre vont être une véritable tempête hormonale qui va dévaster votre corps : dopamine, adrénaline, ocytocine... Le chef de file de votre excitation porte un nom : la phényléthylamine. C'est l'amphétamine naturelle de l'amour et du bonheur. D'ailleurs, on la retrouve en petite quantité dans le chocolat, ce qui expliquerait que les demoiselles qui n'ont pas trouvé l'âme soeur compensent le célibat par quelques tablettes...

Sur un petit nuage

Mais passé les premiers émois, le sentiment amoureux prend une autre tournure : la présence rassurante de l'être aimé, et peut-être les câlins, vont favoriser la production d'endorphines, cette morphine fabriquée naturellement par le corps. Une autre hormone est également produite : l'ocytocine. Celle-ci a été baptisée "l'hormone de l'attachement" par certains scientifiques, car elle serait notamment sécrétée chez toutes les espèces animales monogames, dès le premier rapport sexuel... Résultat de cette production hormonale : l'anxiété, le stress et autres tensions disparaissent. Le couple devient un moyen de rester zen. Quoique des études ont montré que certains couples voyaient leur taux de cortisol, l'hormone du stress, s'élever...

Rebooster l'amour...

Certains scientifiques soulignent néanmoins que notre organisme pourrait s'habituer aux hormones de l'amour. Au bout de quelques années, ces substances ne feraient plus effet. Et, contrairement à certaines substances illicites, il est difficile d'augmenter les doses pour continuer à se satisfaire... Le besoin d'aller voir ailleurs, pour retrouver le "premier shoot" se ferait alors sentir. Pour pallier à ce phénomène, certains n'hésitent pas à proposer des boissons censées "doper" le sentiment amoureux. Ainsi, David Gray, auteur à succès de " Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus", vient de lancer sa boisson chocolatée pour couples qui battent de l'aile. La version femme booste la sérotonine, la version homme augmente les taux de dopamine. Cerise sur le gâteau : le breuvage permettrait de perdre du poids...

L'amour protecteur

Ces différentes hormones produites pendant l'amour ont ainsi des vertus pour l'organisme. En réduisant le stress et l'anxiété, elles protègent contre toutes les maladies liées au stress : troubles cardiovasculaires, désordre métabolique... Plusieurs études ont souligné que les hommes mariés par exemple étaient en meilleure santé que les célibataires. Mais en la matière, difficile de distinguer l'influence du sentiment amoureux de l'alimentation plus équilibrée ou de la meilleure hygiène de vie. Et le revers de la médaille, c'est que ces réactions hormonales peuvent avoir un effet négatif...

Ainsi, certains dérèglements de ce système pourraient rendre certains totalement "drogués" de l'amour. D'ailleurs, la sécrétion de sérotonine pourrait conduire à de véritables obsessions envers l'être aimé (exactement comme cela se produit dans les Troubles Obsessionnels Compulsifs). Sans parler de la séparation qui va provoquer des dégâts importants, et être à l'origine de nombreux troubles psychiques, tel que la dépression...

Mais bien sûr, ce ne sont pas des raisons suffisantes pour décider de ne plus céder à ce sentiment. D'autant que l'amour ne se commande pas...

Louis Asana

Sources :

Journal du CNRS n° 169, février 2004
New Scientist, mai 2004