



au nom  
du  
corps

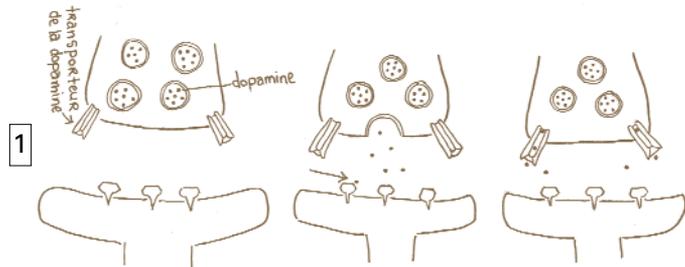


## Pour se coucher moins niais à soir

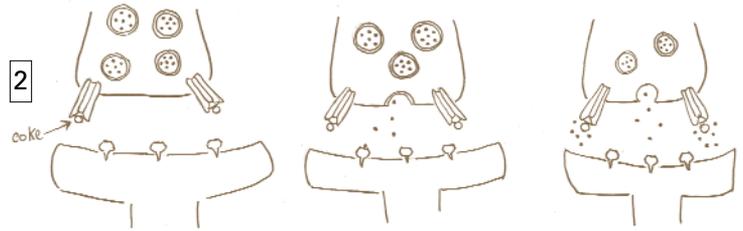
**Je savais que la dopamine crée des sensations de bien-être. Que la conso a des répercussions sur elle, que c'est légal et gratuit. Alors, j'ai décidé de faire un texte là-dessus. Je me suis vite rendue compte que tout le mécanisme de la dopamine est très compliqué. J'ai eu beaucoup de misère à m'y retrouver. Voici ce qui m'a apparu le plus intéressant et pertinent.**

La dopamine est un neurotransmetteur. Elle est fabriquée par seulement 0,3 % des cellules de ton cerveau. Elle joue entre autres un rôle auprès de tes fonctions d'apprentissage, de mémorisation, de motivation et d'attention. Elle travaille auprès des neurones responsables de ta motricité. Lorsqu'il y a un manque de dopamine, ça crée des problèmes à tes mouvements. J'ai découvert que la maladie du Parkinson est également causée par un manque de dopamine. À l'inverse, une trop grande quantité de dopamine dans le cerveau peut être un facteur de risque pour la schizophrénie.

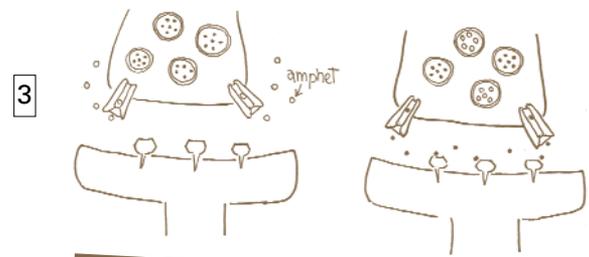
Les drogues augmentent la dopamine dans le cerveau, sauf les benzodiazépines (ex. Ativan®). Elles ont chacune leurs procédés. Lorsque tu consommes, l'augmentation de la production de dopamine amplifie ta sensation de plaisir. À jeun, le neurone dopaminergique va éjecter la dopamine qui va se coller aux récepteurs puis ils retourneront à leur neurone par les transporteurs de dopamine (Schéma 1).



Lorsque tu consommes de la coke, ça augmente la sécrétion de dopamine et bloque les transporteurs de dopamine. Donc, celle-ci s'accumule, ce qui va amplifier son effet (Schéma 2). Les amphétamines réussissent à rentrer dans



le neurone par les transporteurs de dopamine grâce à leur grande ressemblance avec celle-ci. Par la suite, les amphets feraient sortir la dopamine par les transporteurs. Ils peuvent aussi diminuer la recapture de la dopamine créant une accumulation (schéma 3). ■



Deux verres de vin c'est assez d'alcool pour amener ton cerveau à produire de la dopamine.

Durant les premiers mois d'une relation amoureuse, les neurones échappent de la dopamine en grande quantité. C'est ce qui fait qu'on a le goût de baiser tout le temps!!

**Marie-Ève,**  
Infoman à Montréal

SOURCES :

- [HTTP://WWW.DOCTISSIMO.FR/HTML/SANTE/ENCYCLOPEDIE/SA\\_1085\\_PARKINSON.HTM](http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_1085_parkinson.htm)
- [HTTP://WWW.BOMISANTE.COM/LICHAAM\\_EN\\_GEEST/SEROTONINE\\_PEPTIDEN\\_DOPAMINE\\_ADRENALINE.HTM](http://www.bomisante.com/LICHAAM_EN_GEEST/SEROTONINE_PEPTIDEN_DOPAMINE_ADRENALINE.HTM)
- [HTTP://WWW.ALCOOLESPACE.COM/INFOS\\_04.HTML](http://www.alcoolespace.com/INFOS_04.HTML)
- [HTTP://WWW.VULGARIS-MEDICAL.COM/ENCYCLOPEDIE/ALCOOL-ET-DOPAMINE-307.HTML](http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/alcool-et-dopamine-307.html)
- [HTTP://LECERVEAU.MCGILL.CA/FLASH/l\\_03/l\\_03\\_m\\_03\\_m\\_par/l\\_03\\_m\\_par\\_cocaine.html](http://lecerveau.mcgill.ca/FLASH/l_03/l_03_m_03_m_par/l_03_m_par_cocaine.html)
- [HTTP://LECERVEAU.MCGILL.CA/FLASH/d/d\\_03/d\\_03\\_m/d\\_03\\_m\\_que/d\\_03\\_m\\_que.html](http://lecerveau.mcgill.ca/FLASH/d/d_03/d_03_m/d_03_m_que/d_03_m_que.html)