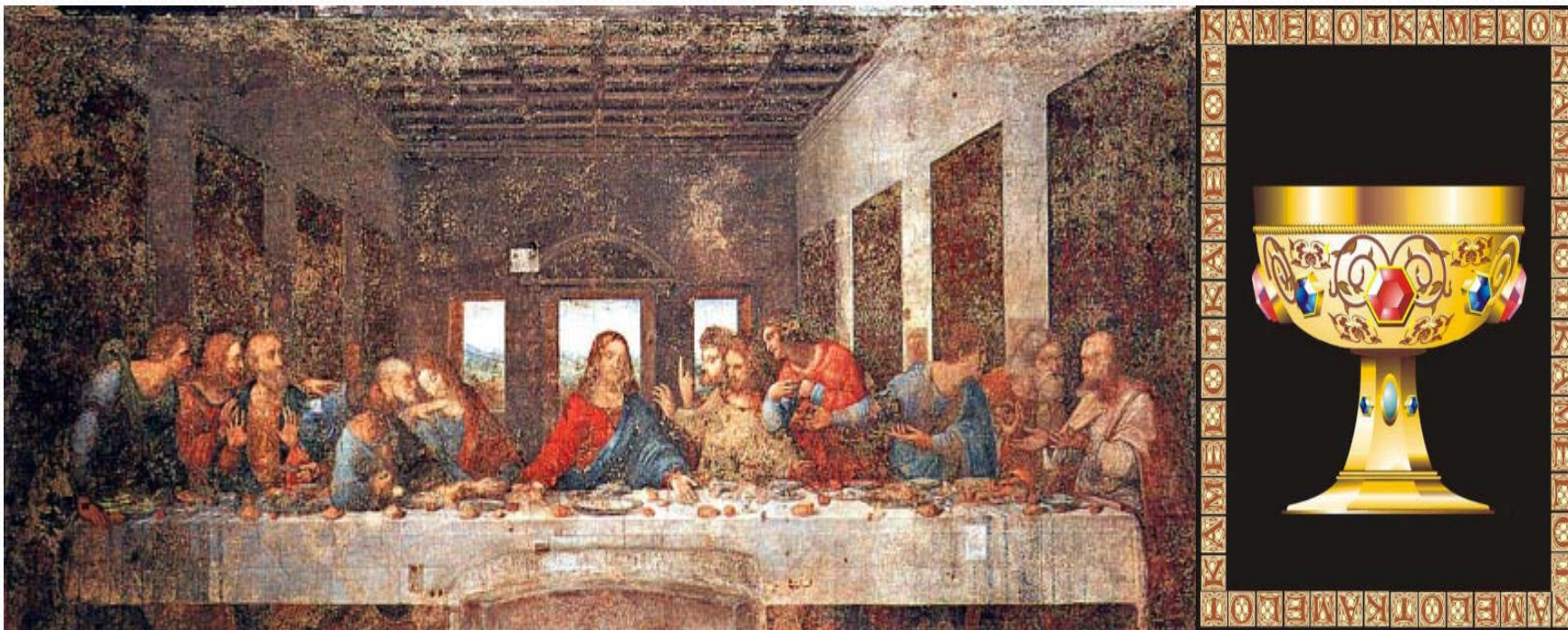
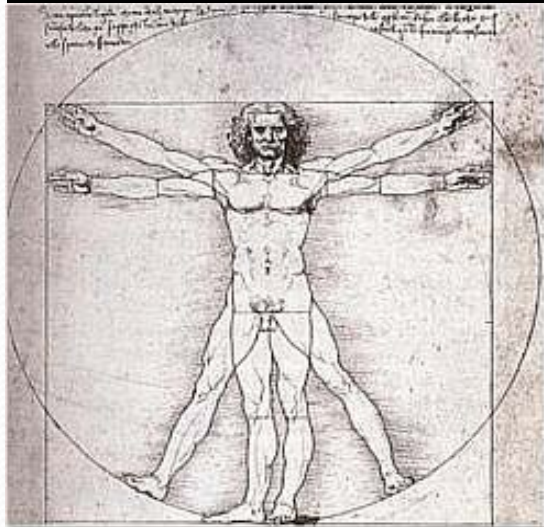
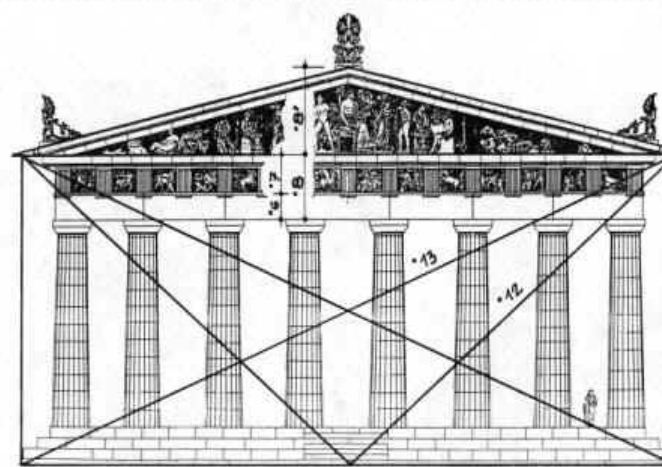


# *le saint GRAAL*

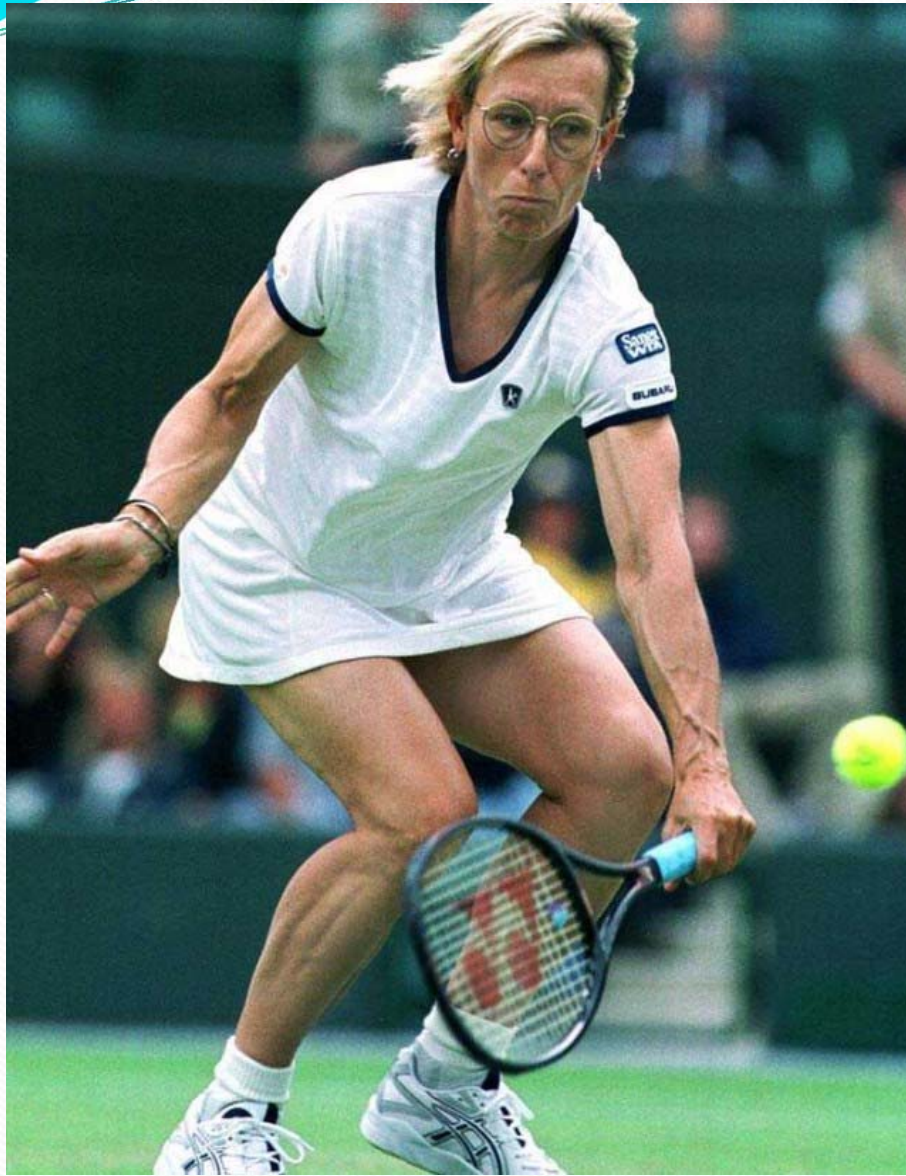


# *1.61803398875...le nombre d'or*



**CHANEL**





En 2011, il adapte  
son régime alimentaire



*PREVENTION DES BLESSURES ET SEROTONINE  
ASPECTS NEUROBIOLOGIQUES ET NUTRITIONNELS  
UNE STRATEGIE INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE ?*

*CONGRES MONACO 2014*



*dr marc SARAMITO*

# *LES NEUROTRANSMETTEURS*

*Ces 3 hormones du comportement optimisent  
Notre potentiel social , intellectuel, créatif et psychomoteur*

*DOPAMINE*

*SEROTONINE*



*noradrenaline*

# *DOPAMINE*



*DECISIONNEL*

*AGRESSIVITE*



*CREATIVITE*

*MEMOIRE*





## ***NORADRENALINE***



*Endurance psychomotrice*

*aptitude au plaisir*

*Contact social*

*moral*



# *SEROTONINE*



*CONTRÔLE*

*de l' ACTION*



*de l' AGGRESSIVITE*

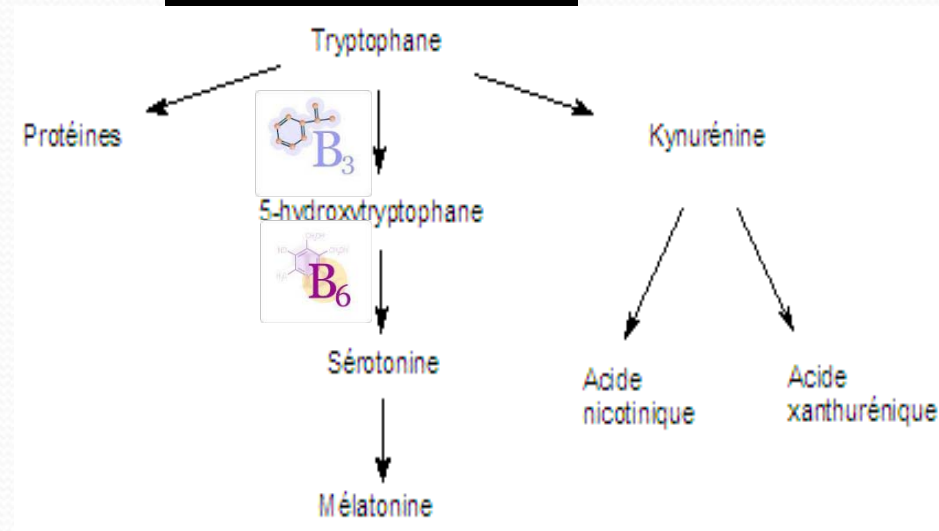
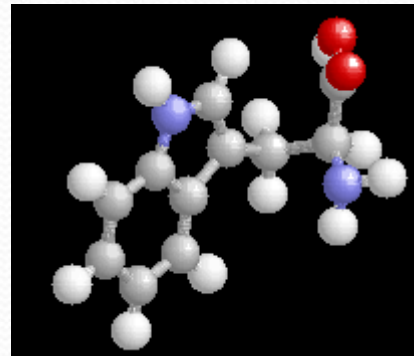


*du SOMMEL*

*de l' APPETIT*



# *Le TRYPTOPHANE un acide aminé essentiel.....*



## ***TRYPTOPHANE : SOURCES ALIMENTAIRES***





**SEROTONINE : SYNTHÈSE ENDOGENE**

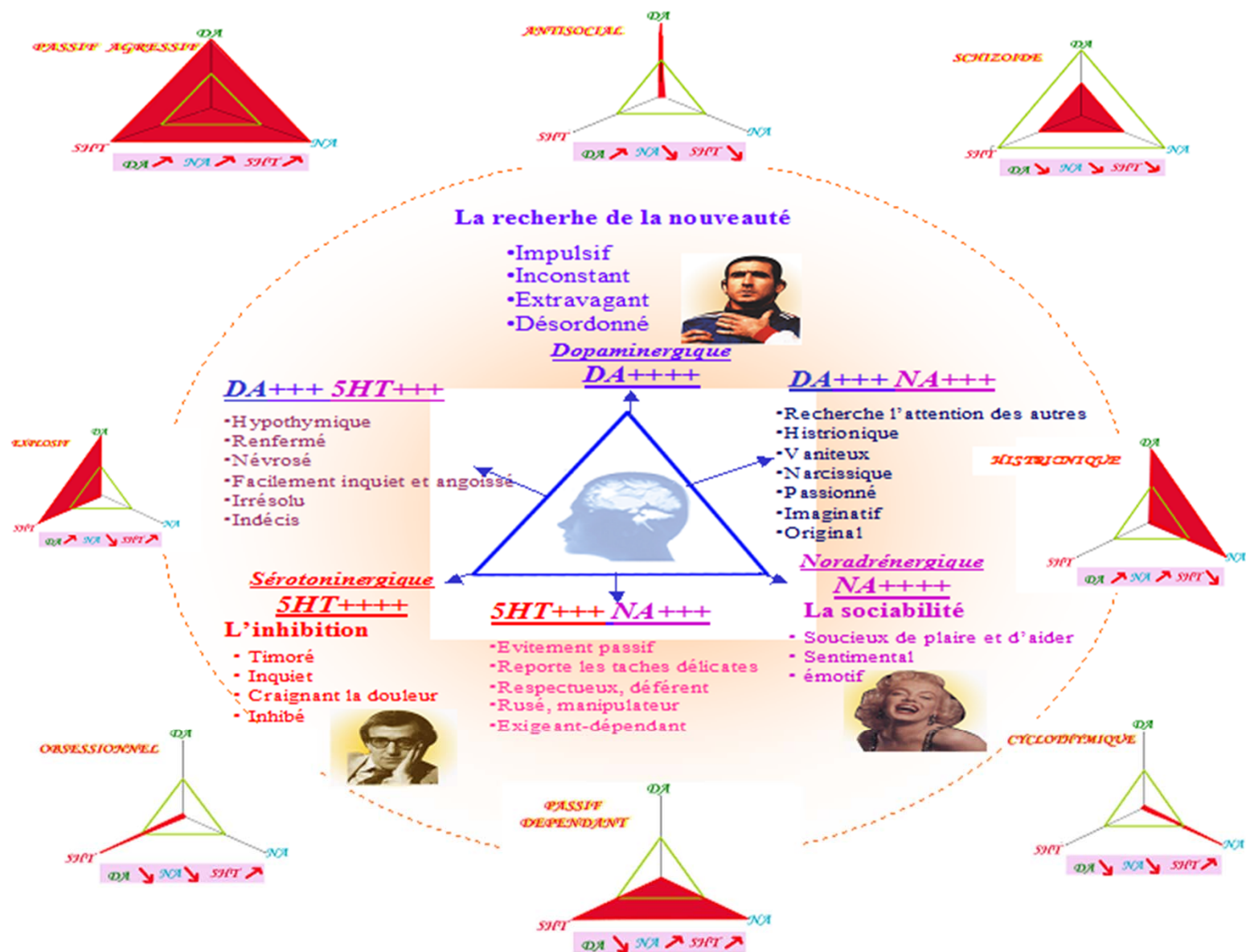
**20 %**

**80 %** *ne passe pas barrière*

*hémato méningée*



# Neurotransmetteurs et personnalité



## ***HYPER SEROTONINERGIQUE***



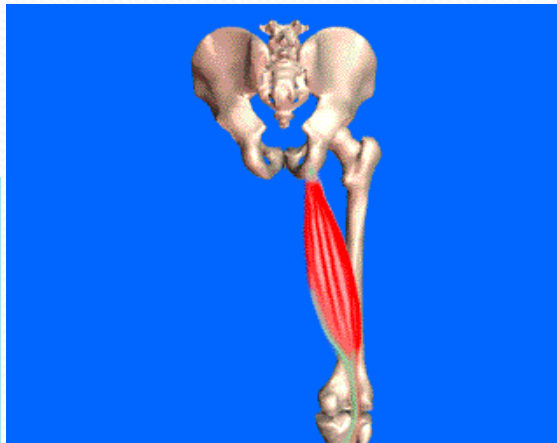
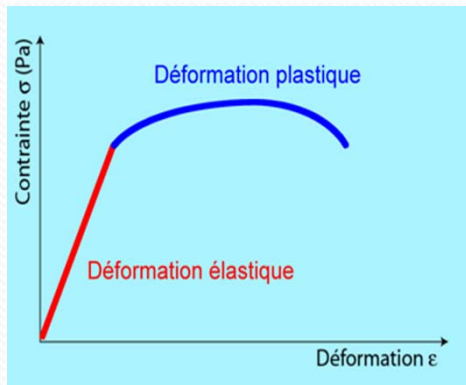
***HYPD SEROTONINERGIQUE***







+ **SEROTONINE** -



## *Régulation du taux de sérotonine : STRATEGIE INDIVIDUELLE*

*Un outil biologique fiable le dosage du 5 HIA*

*une « zone de tir » étroite < 2 hypo > 2,4 hyper*

*Hypo* : 5 HTP , millepertuis , régime riche en tryptophane  
*sucres rapides = hyperinsu et ↓ autres AAE*

*Hyper* : BCAA + régime pauvre en tryptophane et riche prot

*Dans tous les cas si troubles digestifs → irrigation du colon et probiotiques*

*Si pas d'outil biologique utiliser questionnaire comportement + alimentation*



## *Régulation du taux de sérotonine : STRATEGIE COLLECTIVE ?*



***NON***

*individualisme paradoxal des sports collectifs*

*relation ambiguë avec le médecin de club émissaire « employé » du club*

***INVESTIR LOIN EN AVAL AU NIVEAU DE LA FORMATION***

*par contre sur un plan de prévention collective des blessures on peut*

**Optimiser le statut antioxydant**

**aliments antioxydants :**

*oignons , salade verte poivrons vert haricots verts  
chou , broccolis carottes huitres foie  
germe de blé , aliments complets*

**bio thérapie :**

*selenium < 150 mcg , SOD , zinc si carence*

**Optimiser le PH sanguin**

**limiter les aliments acides :** *listing ( ou trop basiques cf tomates )*

**biothérapie :**

*lithotame , sarcolacticum acidum 9 CH*

**Optimiser le statut acides gras**

**optimiser omega 3 :**

*poissons gras , h de colza et noix)*

**limiter acide arachidonique**

*limiter œuf , gras animal)*

**biothérapie :**

*2 g omega 3 45j et pas plus sinon pro inflammatoire !*

*au total je ne vous promets pas la lune serotoninergique  
mais la fusée pour vous y rendre .....*

