

Séminaire

« Serotonine: ce qu'il nous reste à découvrir »

Mr. Bruno Lacroix

Mardi 24 mai 2016 – Château de Limelette

Le stress, ressenti au niveau du système nerveux entérique (SNE) agit directement sur la muqueuse intestinale et provoque la sécrétion de sérotonine. **La sérotonine est un neurotransmetteur qui influence les « états d'âme »**. Il est produit à 95 % par les cellules nerveuses de l'intestin ! On trouve la sérotonine dans le cerveau, mais aussi dans tout notre organisme. Avoir « la peur au ventre », « du cœur au ventre », « l'estomac noué », « du mal à digérer une expérience » nombre d'expressions traduisent le lien entre les émotions et la partie centrale de notre corps.

Le système nerveux entérique s'apparente au cerveau et est en communication permanente avec celui-ci, souffrant parfois des mêmes maux. C'est pour cela que l'on nomme souvent l'intestin le deuxième cerveau.

La sérotonine est impliquée dans la régulation de fonctions telles que la thermorégulation, le cycle veille-sommeil, la douleur, l'anxiété ou le contrôle moteur, les comportements sexuels et alimentaires. Elle est aussi connue comme l'agent de la satiété, en diminuant l'apport alimentaire. La sérotonine est « le neurotransmetteur de la sociabilité » et de la bonne humeur.

Son dysfonctionnement engendre irritabilité, colère, violence, voire même, le suicide. En effet, la sérotonine est la « xylocaïne » de l'esprit car elle atténue la douleur, elle est la molécule du Zen.

Un des meilleurs moyens pour éviter les ravages du stress et d'aborder la vie avec sérénité et d'avoir un taux de cérébrale de sérotonine optimum. Les rythmes circadiens, le climat, les saisons, l'alimentation, le stress influencent positivement ou négativement la sérotonine selon les circonstances.

Dans cette conférence, nous verrons la meilleure façon d'optimiser cette signalisation sérotoninergique, ainsi que tous les obstacles ne permettant pas d'augmenter son taux de sérotonine cérébrale et entérique et comment les contourner. Aborder la vie sans sérotonine c'est de pratiquer le parachutisme sans parachute.

Conférencier : Mr. Bruno Lacroix, *physiologiste, expert en nutrition et micro-nutrition*

Date : Mardi 24 mai 2016

Lieu : Château de Limelette – Rue Charles Dubois 87 –
1342 Ottignies/Limelette

Prix : € 25

Programme:

19h30 – 20h00 : Accueil avec POTAGE vert, salades végétariennes, eaux, tisanes

20h00 – 22h00 : Présentation

CARTE RÉPONSE

« Serotonine: ce qu'il nous reste à découvrir »

Mardi 24 mai 2016 – Château de Limelette

Oui, je m'inscris pour le séminaire du 24 mai 2016 à Limelette et je paie € 25

Médecin **Thérapeute** **Autre**

Mon numéro client : (se trouve en haut à droite sur votre facture)

Nom :

Adresse :

CP + Ville :

Adresse E-Mail :

Téléphone :

Vous pouvez vous inscrire de façon suivante :

- **E-mail** : info@energetica-academy.com (veuillez reprendre toutes les données ci-dessus dans votre email)
- **Téléphone** : 03/789 09 59

Dès réception de votre inscription nous vous envoyons une confirmation, facture et l'itinéraire.

Nos formations sont uniquement accessibles pour les professionnels.