

Profil “neuromédiateurs”

Il y a de fortes chances que votre surpoids soit lié à un **déséquilibre** en neuromédiateurs, et particulièrement **en sérotonine**.

Quel est le mécanisme ?

La sérotonine, neuromédiateur de l'humeur, est fabriquée à partir du tryptophane que l'on trouve dans l'alimentation. Elle joue un rôle majeur en tant que modérateur de l'appétit. Ainsi, tout déficit provoque une augmentation de l'appétit, souvent associée à des grignotages et à des compulsions sucrées. Le manque de sérotonine se manifeste également par de l'irritabilité et de la vulnérabilité au stress.

La solution « Micronutrition »

- Relancer la production de sérotonine :
- Dans les cas de grignotage simple, un complément alimentaire riche en tryptophane peut suffire.
- Dans les cas de compulsions sucrées plus intenses, un produit diététique contenant une sélection de protéines de lactosérum sera plus adapté.