

LA FABULEUSE OCYTOCINE

Cette hormone a une double origine (corporelle et cérébrale) et assume donc différentes fonctions, en divers lieux d'action dans le corps. Elle se présente sous deux formes, selon le lieu de sa production et de son moyen de transport, tantôt *hormone* véhiculée par le sang, tantôt *neurotransmetteur* échangée entre deux *neurones* par leurs membranes interposées. Le mot *ocytocine* est dérivé du mot grec « okus » qui signifie « rapide » et de « tokos » qui traduit le terme « accouchement ».

Sa première fonction, la plus connue, est celle de la puissante hormone, qui se transporte via la circulation du sang maternelle vers l'utérus, pour en amplifier la force de contractions nécessaires à l'expulsion du bébé hors du giron maternel. La deuxième action de l'hormone, consécutive dans les étapes de la naissance, est de déclencher la contraction de fines fibres musculaires entourant les glandes mammaires pour favoriser l'éjection du lait lors des tétées. C'est l'action de succion du mamelon qui déclenche la sécrétion d'ocytocine.

Une fois l'enfant mis au monde, elle conserve néanmoins ses actions de tonification musculaire utérine, tout d'abord pour procéder à l'expulsion du *placenta*. Puis, lors de chaque tétée, l'ocytocine

ne aide à induire la rétraction progressive de l'utérus, lui permettant ainsi de passer de la taille d'un gros ballon à celle de son volume initial, celui d'une petite mandarine.

Chez la maman allaitante, l'ocytocine crée une dilatation de ses vaisseaux à cet endroit, de manière à en réchauffer la peau localement pour le bien-être du bébé. Il s'agit d'une touchante précaution de Dame Nature face à nos tout-petits, car la survie d'un être si petit ne dépend pas seulement de la nourriture, mais également de la température idéale. De plus, elle stimule l'appétit de la maman, tout en facilitant la digestion, magnifique organisation qui permet ainsi un stockage de nourriture suffisante pour les deux.

Et par un enchaînement de séquences programmées, l'ocytocine libérée lors de la tétée déclenche de manière réflexe la production de *prolactine*, une autre hormone *hypophysaire* responsable de la production du lait. L'imprégnation hormonale amène à la maman un état de calme et de sérénité, induisant une baisse de la tension artérielle et de son taux de *cortisol*, l'hormone de *stress*. Ainsi, devenue paisible, elle prend volontiers tout le temps nécessaire à s'occuper de son bébé et ne s'ennuie pas pendant les nombreuses séances d'allaitement.

De son côté le nouveau-né est également apaisé par ce contact peau à peau et ne pleure pas tant qu'il est au sein. Lors de l'allaitement, les deux participants goûtent au bonheur. Par les échanges de regards entre la mère et son enfant, l'ocytocine permet de nouer la relation fusionnelle indispensable à ce stade de la vie.

Sur le plan physiologique et comportemental, l'ocytocine nous accompagne toute notre vie, depuis notre trajet hors de la matrice chaude et confortable à l'air libre, vers notre future vie terrestre. Elle stimule notre croissance physique et nous pousse ensuite à chercher des relations sexuelles bienfaites pour perpétuer la race. Elle est donc garante de la vie qui continue.

En plus des effets décrits ci-dessus sur la contraction des fibres utérines et des glandes mammaires, à l'instar des multiples branches d'un arbre, elle présente un nombre incroyable de bienfaits pour l'organisme dont

- La baisse de tension artérielle
- La régulation de la température corporelle
- Le bon fonctionnement de la digestion
- Le contrôle des liquides corporels
- L'accélération de la cicatrisation
- L'induction de réactions anti-inflammatoires
- L'abaissement du niveau de stress
- Le renforcement du système immunitaire
- La stimulation de l'activité sexuelle

Sur le plan psychique et social, elle induit un comportement maternant, rend plus attentionné, plus sociable, curieux et moins peureux. Elle favorise la mémoire et l'apprentissage et produit un soulagement de la douleur.

Chez tous les humains, jeunes ou vieux, l'ocytocine a une fonction fondamentale dans l'obtention de l'effet « calme-et-contact ». Elle exerce son action sur de nombreuses parties du cerveau et fonctionne alors en tant que *neurotransmetteur*, cette forme de substance porteuse qui œuvre dans le formidable réseau de nos milliards de *neurones*. L'ocytocine travaille en couple avec la *vasopressine* pour permettre au corps et à l'esprit d'atteindre un juste équilibre entre douceur et agressivité, calme et stress, faim et satiété. C'est ainsi qu'elle accorde entre elles toutes les autres facettes opposées et complémentaires que représentent nos besoins fondamentaux, importants pour assurer notre survie physique et psychique. Le couple ocytocine-vasopressine est constitué de *polypeptides* qui par leur fonction de neurotransmetteurs, activent des *récepteurs membranaires* à la surface des cellules ciblées pour leurs actions. C'est pourquoi l'ocytocine peut avoir des effets localisés très différents selon les tissus concernés.

La sécrétion d'ocytocine est avant tout déclenchée par le toucher, celui de la mère et de son enfant réciproquement comme celui que s'offrent les amoureux dans leurs étreintes et leurs caresses. Mis à part ces touchers très intenses, tous les autres contacts physiques agréables sont producteurs d'ocytocine. Ils induisent ainsi une meilleure sociabilité et la création de liens que les anglophones appellent le « bonding ». On la décrit comme l'hormone de l'*attachement* et de l'amour.

Selon les circonstances, les gestes que l'on offre peuvent aussi apporter la consolation grâce aux bienfaits de cette bonne fée. Même les règles de politesse, comme une poignée de main, permettent de faciliter l'établissement d'une relation.

C'est encore l'ocytocine qui entre en jeu dans la relation qui s'établit entre nous et nos animaux familiers, particulièrement les mammifères. Selon la Professeur Uvnäs Moberg qui se consacre à l'étude de l'ocytocine, les propriétaires de chien ont une tension artérielle plus basse que la moyenne.

Mais le toucher ne se limite pas à la peau. Il est également ressenti par nos *muqueuses* qui tapissent notre intérieur. Instinctivement, nous le savons bien puisque nous proposons à nos bébés un apaisement par le tétage d'une sucette.

Adultes, nous libérons aussi de fortes doses d'ocytocine lors d'échanges de baisers amoureux et pendant les relations sexuelles, bien sûr. Ceci crée un état de plénitude et de contentement qui entretient le désir de recommencer encore et encore, pour notre plus grand bonheur, lorsque tout se passe bien, évidemment. Et c'est aussi pendant ces moments intenses que se crée un lien d'attachement de plus en plus fort.

Comme la peau, notre système digestif comporte de nombreux relais nerveux, particulièrement en ce qui concerne le *système nerveux autonome (SNA)*. Manger déclenche la libération d'ocytocine via le « *nerf vague* » et explique ainsi l'effet de bien-être consécutif à une prise alimentaire. Le fait de manger représente une stimulation agréable de nos organes par nourriture interposée. Selon les termes énoncés par Mme Moberg, « *manger est une forme de massage interne* ». C'est certainement la raison pour laquelle toute rencontre conviviale s'organise autour d'un repas frugal ou non, lors de situations tristes ou joyeuses. Cela explique aussi le recours à la nourriture en cas de troubles affectifs.

Un autre sens associé à celui du toucher dans la libération d'ocytocine est celui de l'olfaction. Rappelons-nous de la madeleine de Proust ! Notre mémoire olfactive est phénoménale et peut nous parachuter de nombreuses années dans le passé via une simple odeur. Mais ce sens-là est encore plus subtilement développé au niveau d'une structure située à l'arrière de nos fosses nasales, structure qui se nomme l'organe *voméronasal*. Celui-ci détecte des odeurs infiniment petites, imperceptibles pour nos narines et qui sont véhiculées par les *phéromones*. Selon certains auteurs, ces dernières seraient d'importants vecteurs de libération d'ocytocine et de sa vasopressine complémentaire.

Enfin, la sécrétion d'ocytocine peut aussi être modulée par l'écoute de sons apaisants ou la vue de quelque chose de beau.

Nous pouvons conclure que tous nos sens stimulent, chacun à leur tour, cette hormone fabuleuse et qu'ils sont stimulés par elle également, par un effet de boucle rétroactive bénéfique. Par les effets de relaxation qu'elle produit à l'intérieur de notre corps et les bonnes relations qu'elle induit entre nous et ceux qui nous entourent, l'ocytocine est une potion magique pour nous maintenir en bonne santé, ainsi qu'un élixir de guérison pour le corps et l'âme. L'ocytocine est l'hormone du bonheur. Pensons à la faire circuler en abondance.

