



photo: Jean-Marc Lefèvre

Ocytocine

L'hormone de l'amour & du bien-être

par Marie Delaneau, d'après l'ouvrage de Kerstin Uvnäs Moberg, *Ocytocine : l'hormone de l'amour*, paru aux Editions du Souffle d'Or



PORTRAIT

Kerstin Uvnäs Moberg est professeur de physiologie et de pharmacologie à Stockholm. Elle est aussi chercheuse à l'Institut Karolinska (Suède). Elle donne des conférences dans le monde entier. Ses recherches sont très suivies par les professionnels (obstétrique, psychologie, pédiatrie, écoles de massage).

Vous pouvez retrouver ses travaux dans son ouvrage : *Ocytocine : l'hormone de l'amour*, publié aux Editions du Souffle d'Or.



Hormone de naissance par excellence, peu connue, souvent nommée, l'ocytocine pourtant nous concerne tous. Découverte...

Si Sir Henry Dale, chercheur anglais, découvre en 1906 une substance qui stimule les contractions de l'utérus pendant l'accouchement et favorise l'expulsion du lait maternel. Il la nomme ocytocine, dérivé de mots grecs signifiant « rapide » et « naissance ». L'ocytocine, hormone de la naissance était née.

Du bien-être à l'amour

Puis en 1979, Cort Pedersen et Arthur Prange démontrent les effets comportementaux de cette hormone : en injectant l'ocytocine dans le cerveau de rates vierges, ils déclenchent alors l'amour maternel ! Longtemps donc, l'ocytocine fut considérée comme une hormone féminine puisque découverte en association avec l'accouchement et l'allaitement. Aujourd'hui, Kerstin Uvnäs Moberg nous apprend que nous sommes tous concernés par cette hormone ; en effet, nous produisons tous de l'ocytocine,

notamment pendant les repas (un bon repas pris dans le calme), pendant les rapports sexuels (consentis) et lors de contacts physiques. Et pour déclencher la libération de l'ocytocine, les informations peuvent provenir de différentes sources : des organes des sens, des organes internes, voire même, de nos pensées. Encore faut-il que ces informations qui nous parviennent génèrent un sentiment de calme, de sérénité, de sécurité, ce qui provoquera une production d'ocytocine qui, alors, renforcera ce sentiment de bien-être. Bien-être, mais pas seulement puisque l'ocytocine favorise l'expression de l'amour : non seulement de l'amour maternel, mais aussi de l'amour en général que ce soit pour un partenaire sexuel ou dans des liens amicaux. K. U. Moberg souligne l'importance du rapprochement et du contact physique, de la création de liens...

La sérénité de l'allaitement

Mais revenons à l'accouchement et à l'allaitement, contexte dans lequel a été découverte l'ocytocine. Lorsque le nourrisson tète, les seins sont stimulés par la succion. Cette succion provoque la libération d'ocytocine dans le sang qui irrigue les cellules musculaires proches des cellules productrices de lait. Ces cellules vont se contracter sous l'effet de l'ocytocine et permettre l'éjection du lait. C'est un enchaînement d'ordre réflexe. Et lorsque ce réflexe est déclenché suffisamment souvent, il suffit alors que la mère voie son nourrisson ou pense à lui pour que l'ocytocine soit libérée, provoque les contractions et que la mère soit prête à donner le sein. De plus, pendant l'allaitement,

l'ocytocine dilate les vaisseaux de la poitrine maternelle provoquant ainsi un réchauffement. Le nouveau-né trouve ainsi nourriture et chaleur. Et comme il : « n'est pas possible d'offrir une nourriture s'il n'y en a pas assez dans ses propres réserves », l'ocytocine régule l'appétit de la mère, la vitesse de sa digestion

et son système de stockage en fonction des besoins du nouveau-né. L'allaitement cause alors : « la réduction de la tension artérielle et du taux d'hormone de stress dans le sang ». A savoir que les mères qui ont montré les plus grandes modifications de comportement avaient le plus fort taux d'ocytocine dans le sang : « En général, l'effet de l'ocytocine sur la psyché de la femme allaitant est double : elle se retire un peu du monde, mais se montre plus apte aux contacts interpersonnels. Ces deux adaptations sont d'une grande valeur pendant l'allaitement et aussi sûrement du point de vue de l'évolution. »

L'ocytocine déclenche l'amour maternel !