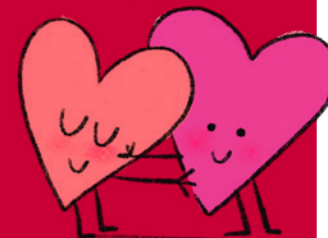


# L'amour, un feu d'artifice dans ton corps

L'amour est un sentiment universel : nous le ressentons tous. Mais comment naît-il ? Et quels effets a-t-il sur nous ? À l'occasion de la Saint-Valentin, 1jour1actu te révèle les effets de l'amour sur ton corps.

## L'AMOUR, C'EST QUOI ?

C'est un sentiment d'attachement que l'on ressent pour d'autres personnes. Il existe l'amour familial qu'on éprouve pour nos parents, frères, sœurs... l'amour romantique quand on tombe amoureux ou amoureuse, l'amitié...



## Ça fait quoi, de tomber amoureux ?

### L'amour, ça commence dans ta tête

Quand on tombe amoureux, le cerveau produit plein d'hormones. En moins d'une seconde, elles provoquent des réactions, parfois incontrôlables. Les hormones sont des substances chimiques produites par le corps. Elles transmettent des messages qui font réagir le cœur, les poumons...



**1 D'abord, l'adrénaline :** ton cerveau produit cette hormone quand tu vois ton crush. Alors, ta respiration s'accélère, ton cœur bat plus vite, le rose te monte aux joues, tes jambes ramollissent et ton regard se fixe sur l'être aimé.

**2 Très vite, la dopamine arrive.** C'est l'hormone du bonheur et du plaisir. Elle te donne envie d'être dans les bras de ton amoureux/se... mais n'oublie pas qu'il ou elle doit être d'accord.



**3 Dans la foulée, les endorphines entrent en action.** Avec ces hormones, tu ressens un grand bien-être, tu souris sans raison et tu ris pour un rien. Tu es sur un petit nuage.



**BADAM!**



**4 Ton cerveau envoie aussi une bonne dose d'ocytocine.** C'est l'hormone de l'amour ! C'est elle qui va peut-être permettre à ton histoire de durer, car l'ocytocine renforce l'attachement.



**5 BRAVO!!** Pendant ce temps, ton cerveau donne plus de place aux émotions qu'à la raison. Tu perds ainsi ton esprit critique : tu ne vois pas les défauts de ton amoureux/se. Par exemple, même si tu détestes la musique classique, tu vas à tous ses concerts.

### Pourquoi, parfois, l'amour s'en va ?

Peu à peu, les hormones se calment. Le cerveau en produit moins. On peut trouver moins bien les moments passés ensemble. Alors, on se voit moins. Et, comme on se détache, le corps produit moins d'ocytocine. C'est ainsi que l'amour peut disparaître.



## Un sentiment indispensable

Avec ses parents, ses amis ou son crush, l'amour est essentiel au développement, à la santé, à la vie...

**Pour bien grandir**  
Il a été démontré que chaque caresse et bisou des parents favorise la croissance du cerveau du bébé. Un petit enfant peut même se laisser mourir s'il n'est pas assez regardé et câliné.



**Pour être en bonne santé**  
L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a pour mission d'améliorer la santé dans le monde. Ses chercheurs ont constaté que les mots et les gestes tendres réduisent le stress et protègent de certaines maladies.



**Pour savoir aimer**  
Aimer, ça s'apprend dès le plus jeune âge. Ainsi, les personnes qui ont eu des parents aimants ont plus de facilités à aimer les autres. Mais, bien sûr, on peut aussi apprendre à aimer quand on est adulte.

