



La Leptine, la Ghréline

La Leptine, ou hormone de la **satiété** participe au contrôle de l'appétit. Elle est produite par nos cellules, majoritairement par le tissu adipeux, mais aussi par les muscles et la moelle osseuse, ainsi que la muqueuse de l'estomac.

Elle informe le cerveau de la satiété et induit de fait, l'arrêt des apports.

Chez certaines personnes, notamment en surpoids, il existe un état de résistance à la leptine.

Pour favoriser les sécrétions et améliorer la réponse du corps, la qualité de l'alimentation est primordiale. Il faut privilégier les aliments riches en fibres (légumes cuits, fruits frais, légumineuses, céréales complètes... qui vont faire du volume dans l'estomac et stimuler la muqueuse), les protéines et matières grasses de bonne qualité qui nourrissent les cellules musculaires et majorent la sensation de satiété (poissons gras, fruits secs oléagineux, huiles vierges...).

Les produits industriels et très raffinés sont à éviter car ils sont porteurs de calories vides qui ne nourrissent pas, ou très peu les cellules et donc n'induisent pas de signaux de satiété (sucreries, produits très transformés, boissons sucrées, graisses hydrogénées...).

La gestion du stress également est importante, car le stress est capable de perturber nos sécrétions hormonales (cortisol, hormones thyroïdiennes, leptine..), ce qui entraîne des réactions déséquilibrées du corps..

La Ghréline, ou hormone de la **faim**, stimule notre appétit en signalant au cerveau qu'il est temps de ramener de l'énergie aux cellules. Hormis l'envie de manger, elle favorise également le stockage des graisses comme source de réserve d'énergie de secours.

Elle est synthétisées principalement par la muqueuse de l'estomac, mais également en faibles quantités par l'intestin grêle, le pancréas et le cerveau lui-même..

Elle est importante pour le développement du tissu musculaire et contribue à la régulation des sécrétions d'insuline.

Les niveaux de ghréline fluctuent au cours de la journée en fonction de la quantité d'énergie disponible rapidement pour le fonctionnement des cellules. Elle va donner l'information au cerveau, par le biais de l'hypothalamus de la nécessité d'augmenter les apports en énergie; c'est à dire de manger..

Les régimes hypocaloriques à répétitions et les jeûns ont tendance à déséquilibrer les taux de ghréline dans le sang, et donc à provoquer des fringales réactionnelles.

Pour des hormones équilibrées et un corps serein, mangeons bien..