



**Découvrez
la substance
naturelle
du bonheur...**

Découvrez la substance naturelle du bonheur

Que faire en cas de baisse de moral ? Bouger, lire, chanter, voir des amis, se faire cajoler sont certainement des moyens de se sentir mieux. C'est un bon début. En faisant cela, vous augmentez la production dans votre corps d'une petite molécule appelée oxytocine, qui aide à passer de la déprime à la bonne humeur. Mon histoire personnelle avec l'oxytocine et toute l'information que j'ai réunie à ce sujet vous montrera comment.

Sommaire

L'incroyable découverte du Dr Flechas - - - - -	04
D'où provient l'oxytocine ? - - - - -	06
Comment agit l'oxytocine ? - - - - -	06
Les bénéfices de l'oxytocine ? - - - - -	06
Comment l'oxytocine améliore-t-elle le contact avec les autres ?- - - - -	07
L'oxytocine, un plus pour la sexualité- - - - -	07
Peux-t-on augmenter son taux d'oxytocine de manière naturelle ? - - - - -	07
Sous quelle forme se prend l'oxytocine ?- - - - -	07
Où peut-on se procurer l'oxytocine ?- - - - -	07
Comment détecter la carence en oxytocine - - - - -	08
Quelles sont les plaintes révélatrices d'un manque d'oxytocine ? - - - - -	09
Quels sont les signes physiques de manque d'oxytocine ? - - - - -	09
Quels sont les signes de surdosage en oxytocine ? - - - - -	10
En combien de temps le traitement à l'oxytocine produit-il ses effets ?- - - - -	10

J'ai 59 ans. Je vis à Bruxelles, en Belgique. Avec ma femme, nous avons deux merveilleuses petites filles, India et Jalla.

En tant que médecin, j'aide mes patients dans le domaine de la médecine anti-âge et des thérapies hormonales. J'ai contribué à la création de deux associations médicales internationales, que je préside, la World Society of Anti-Aging Medicine, avec plus de 7000 médecins travaillant sur la prévention et le traitement du vieillissement, et la International Hormone Society, qui compte environ 2500 médecins membres. Cette organisation diffuse de l'information sur les traitements pour corriger les déficits hormonaux. Toutes deux offrent des programmes de formation destinés aux médecins.

J'écris également des livres médicaux. Dans le « Manuel des Hormones », j'explique aux médecins quels sont les traitements hormonaux sûrs et efficaces, et comment les utiliser. Dans « La solution Hormones », je traite du même sujet, pour le grand public. Je présente aux patients les meilleurs moyens de traiter les déficits nutritionnels et hormonaux, ces carences qui nous touchent tous avec l'âge.

Afin d'étendre encore ma connaissance des thérapies hormonales, j'ai récemment commencé à tester une nouvelle thérapie à l'ocytocine. Pour démontrer l'effet de cette hormone, je vais d'abord vous raconter une petite histoire, la mienne.

Avant de commencer moi-même un rééquilibrage de mon niveau d'ocytocine, je travaillais, à la fois politiquement et professionnellement, à défendre, auprès du gouvernement et si besoin devant les tribunaux, le droit du plus grand nombre à bénéficier des nouvelles découvertes de la médecine anti-âge et des thérapies hormonales.

Gagner ces procès a permis de rendre ces thérapies plus accessibles à un nombre toujours plus grand de patients. En dépit de ces engagements très concrets, je ne me sentais pas à l'aise socialement. Pourtant, à l'époque, je ne réalisais pas que j'étais comme ça. Je pouvais facilement m'isoler des jours entiers pour écrire un livre ou préparer un discours pour un séminaire médical, tandis que j'avais à la

maison une famille pleine d'affection avec une femme aimante et des filles qui grandissaient harmonieusement. Cette tendance à me comporter comme un ermite et mon absence de perception de ma propre solitude ont été balayés à partir du moment où j'ai commencé à prendre de l'ocytocine.

Comment cela a-t-il commencé ? Il y a bien longtemps, lorsque j'ai démarré ma carrière médicale, je me suis donné comme règle de ne jamais prescrire un traitement sans l'avoir d'abord testé sur moi-même. Cela permet de mieux mesurer tous les bienfaits et les effets indésirables possibles.

Pour cette raison, en avril 2007, lorsque j'entendis parler de l'ocytocine et de ses possibilités, je voulus l'essayer sur moi-même. Deux pharmacies réalisant des préparations m'ont procuré cette hormone. La science médicale à l'époque ne connaissait que les effets de l'ocytocine sur l'accouchement, l'allaitement, et la sexualité. Ce fut alors la grande surprise car quelque chose de complètement différent se produisit : la prise d'ocytocine changea progressivement ma perception de la vie et des autres êtres humains, en particulier la façon dont je me sentais en présence de ma famille et de mes amis. Jusque là, je percevais le monde comme un endroit où il était difficile de vivre, un champ de bataille où il fallait se battre pour obtenir justice et lutter pour se faire une place au soleil. Avec l'ocytocine, je commençai lentement à percevoir ce même monde comme meilleur et plus accueillant. Je me remplis peu à peu d'un sentiment agréable d'être là, près des autres. Lorsque je rencontrais de nouvelles personnes, je me sentais stimulé et excité. Prendre de l'ocytocine m'aida à resserrer les liens avec ma famille. Ma femme fut, et est toujours, très satisfaite de l'amélioration de notre vie amoureuse. Cela piqua ma curiosité et je me mis à lire sur le sujet. Ce qui me frappa fut que les animaux devenaient plus sociables grâce à l'ocytocine. Ressentaient-ils eux aussi plus de chaleur dans leurs contacts ? Plus tard, je découvris que la puissance de l'ocytocine allait bien au-delà...

L'incroyable découverte du Dr Flechas

Le Dr Jorge Flechas est le médecin américain qui a introduit l'ocytocine dans le cabinet des médecins, alors qu'elle n'était auparavant que dans les laboratoires universitaires.

Depuis qu'il a commencé à travailler il y a plus de 20 ans sur l'ocytocine, il a acquis une vaste expérience dans ce domaine. C'est en tant qu'expert du traitement de la fibromyalgie que le Dr Flechas a découvert l'étendue des effets bénéfiques de l'ocytocine. La fibromyalgie est cette maladie qui provoque des douleurs aiguës aux muscles et aux tendons partout dans le corps, au point que les patients sont souvent obligés d'arrêter de travailler et de se mettre à la charge de la Sécurité sociale. Traditionnellement, l'ocytocine était utilisée pour favoriser le travail de l'accouchement à la fin de la grossesse, puis l'allaitement. L'expérience du Dr Flechas avec l'ocytocine l'a emmené bien au-delà de ces usages traditionnels.

J'ai rencontré le Dr Jorge Flechas lors d'un congrès médical aux Etats-Unis au printemps 2007. Connaissant ma réputation en tant qu'organisateur de congrès et de séminaires médicaux, il vint me parler de son expérience dans les traitements à l'ocytocine des problèmes sexuels, en particulier chez les femmes, ainsi que de la fibromyalgie, et me proposa une intervention à ce sujet. J'avais vaguement entendu parler de l'ocytocine dans son usage traditionnel. Jorge Flechas me confia qu'il y avait probablement une centaine d'experts de l'ocytocine au niveau mondial, mais que 99 d'entre eux étaient des chercheurs de haut niveau travaillant en laboratoire, sans réelle expérience de l'usage de l'ocytocine pour aider leurs patients à d'autres niveaux. Le Dr Flechas était probablement le seul médecin (au monde !) ayant une expérience étendue de l'usage de l'ocytocine pour la fibromyalgie et les problèmes sexuels. Ce qu'il m'expliqua au sujet de cette hormone était si étonnant que je décidai de lui donner la chance de venir s'exprimer lors de ma conférence suivante.

Fidèle à ma règle de toujours essayer les produits avant de les prescrire à mes patients, je lui demandai de m'aider à obtenir des échantillons, ce qu'il finit par faire.

À ce moment, je ne compris pas immédiatement ce qui m'arrivait, et je ne fis pas le rapport avec les changements apparus avec la prise d'ocytocine. Et pourtant, je fus surpris du sentiment d'intimité que je me mis à éprouver avec ma femme. D'emblée, elle fut enthousiasmée. En ce qui me concerne, je mis quelque temps à m'y habituer. J'avais envie de la toucher, et d'être toujours près d'elle. Chaque fois que je la quitte maintenant, même lorsqu'elle n'est qu'à quelques mètres de moi, j'éprouve une sorte de frisson et je ressens physiquement l'amour que j'éprouve pour elle. En prenant conscience de cette impression magique à ce moment, après plus de vingt ans de relation, me rend pensif sur ce à côté de quoi nous sommes passés pendant toutes ces années. Ce n'est pas un sentiment de dépendance, mais plutôt d'une attraction mutuelle enrichissante. Je fais aussi la profonde expérience de la souffrance de la séparation, mais c'est un sentiment merveilleux, parce qu'il est rempli des souvenirs de l'intensité de nos sentiments quand nous sommes ensemble, dans l'intimité. Ma femme riait lorsqu'elle me voyait, moi, l'indépendant et distant Thierry, devenu si chaleureux et plus attaché que jamais à sa précieuse femme.

Ces propos ne paraissent pas très sérieux pour un docteur en médecine qui a toujours suivi la démarche scientifique, et sans doute ne paraissent-ils pas non plus sérieux pour un homme de mon âge. Mais les sentiments chaleureux que l'ocytocine intensifie en moi sont là, sans aucun doute ni exagération. Assez parlé de mon cas, et revenons au Dr Flechas.

Le Dr Flechas prit conscience des effets bénéfiques de l'ocytocine quand une de ses patientes souffrant de fibromyalgie lui avoua que le seul moment où elle ne souffrait pas de douleur était lors d'un rapport sexuel où elle atteignait l'orgasme. Après l'orgasme, elle n'éprouvait plus aucune douleur pendant trois à quatre heures. Cela fit réfléchir profondément le Dr Flechas.

Quel était le produit sécrété par le corps pendant l'orgasme, et qui était si particulier que cela pouvait diminuer et même soulager les terribles douleurs de la fibromyalgie pendant plusieurs heures ? Il se plongea dans la littérature médicale et découvrit qu'une hormone appelée ocytocine était libérée pendant l'orgasme et qu'elle provoquait de multiples contractions de l'utérus. N'était-ce pas d'ailleurs l'ocytocine qui provoquait les contractions de l'accouchement ? Intrigué par ces différentes propriétés de l'ocytocine, il lut de nombreuses études sur le sujet et commença à entrevoir un potentiel traitement de la fibromyalgie pour ses patients. Il chercha une façon de se procurer l'hormone. L'ocytocine était sur le marché depuis des années sous forme injectable pour déclencher ou accélérer les accouchements.

Le Dr Flechas acheta de l'ocytocine et la prescrivit à ses patientes souffrant de fibromyalgie pour savoir si cette substance libérée pendant l'orgasme était aussi capable de soulager les douleurs en dehors des rapports sexuels. Et en effet, l'ocytocine calmait les douleurs pendant plusieurs heures.

Ce traitement fut répété, avec des effets plus durables, si bien que l'administration put être espacée de plus en plus, d'abord de plusieurs heures, puis douze, puis vingt-quatre. Il élaborera un programme de traitement, et dès qu'une baisse substantielle des douleurs était obtenue, les patients passaient à un simple traitement d'entretien.

Le jour où le Dr Flechas commença à travailler sur l'ocytocine, la médecine fit un spectaculaire bond en avant qui pourrait toucher votre vie et la révolutionner. Pas parce que l'ocytocine guérit ou diminue les symptômes de la fibromyalgie, mais à cause des nombreux autres effets du traitement qui allaient être découverts par le Dr Flechas et ses confrères dans ce domaine.

Ma rencontre suivante avec le Dr Flechas eut lieu lors d'une conférence qu'il donnait à Paris. Il révéla comment il avait découvert les vertus stu-

péfiantes et inconnues de l'ocytocine. Un jour, il administra pour la première fois de l'ocytocine à une nouvelle patiente afin de confirmer son efficacité. La femme était accompagnée de son mari. Rien ne se passa au cabinet du médecin, et la patiente repartit donc avec une ordonnance en main pour pouvoir acheter de l'ocytocine à la pharmacie. Mais le jour suivant, le Dr Flechas reçut un coup de téléphone enthousiaste du monsieur : « Docteur, qu'avez-vous fait à ma femme ?! » furent ses premiers mots. Le mari expliqua au Dr Flechas que, sur le chemin du retour, sa femme avait senti monter en elle un sentiment de passion, d'excitation, jusqu'à être totalement submergée par un désir brûlant pour son mari, qui lui paraissait plus attirant que jamais. Comme continuer à rouler devenait de plus en plus périlleux, son mari arrêta la voiture à un hôtel au bord de la route. Sa femme était de plus en plus impatiente. Quand ils pénétrèrent enfin dans la chambre, ils connurent un des plus grands moments de leur vie. Chaque geste, chaque contact était magique. La femme, qui était d'habitude plutôt calme sexuellement et discrète, handicapée par des douleurs sur tout le corps, non seulement n'éprouvait plus aucune douleur, mais elle devint sexuellement totalement débridée, prenant toutes sortes d'initiatives audacieuses, comme jamais auparavant. Mais plus extraordinaire encore. Par le passé, cette femme avait connu les plus grandes difficultés à atteindre l'orgasme. Et là, non seulement elle atteignit rapidement un orgasme d'une intensité sans comparaison avec auparavant, mais elle les enchaîna les uns après les autres. Frappé par cette expérience et rassuré par le Dr Flechas sur le fait que cette stimulation sexuelle exceptionnelle n'était pas suivie d'effets indésirables, le mari s'organisa pour réserver une chambre d'hôtel sur le chemin du retour chaque fois qu'ils reviendraient du cabinet du Dr Flechas.

L'un des plus grands progrès thérapeutiques auquel j'ai été confronté ces dernières années est donc la découverte et l'utilisation de l'ocytocine chez mes patients et pour moi-même. Imaginez une petite molécule à grande sécurité thérapeutique qui peut faire de vous un être plus affectueux, plus sociable, plus attachant et cordial tout en rendant votre sexua-

lité plus active et beaucoup plus intense. Qui voudrait y croire ? Vous pensez sans doute que c'est une fable, la trame d'un roman à l'eau de rose ? Non, il s'agit bien d'un traitement réel, soutenu par des données scientifiques solides. Ce traitement est à votre portée et peut présenter pour vous des effets bénéfiques, à condition évidemment d'avoir une carence en ocytocine. Car pour qu'un traitement hormonal puisse réellement produire des effets bénéfiques, il vous faut présenter une carence en l'hormone en question.

D'où provient l'ocytocine ?

L'ocytocine est une hormone produite par l'hypothalamus, une zone située dans le cerveau juste au-dessus de l'hypophyse. De l'hypothalamus, des fins prolongements appelés axones sortent des cellules nerveuses (les neurones) de l'hypothalamus et apportent l'ocytocine dans l'hypophyse postérieure, d'où l'ocytocine est sécrétée dans le sang.

Comment agit l'ocytocine ?

Une fois arrivée dans le sang, l'ocytocine va se fixer sur des récepteurs de tissus-cibles. Beaucoup de ces récepteurs sont situés dans les centres des émotions du cerveau, le système limbique, dans le cerveau lui-même, où l'ocytocine déclenche des émotions entre autres en stimulant la sécrétion d'endorphines.

Les bénéfices de l'ocytocine ?

En fin de grossesse, l'ocytocine contracte les fibres musculaires de l'utérus pour que le bébé puisse sortir. L'ocytocine anesthésie partiellement la douleur chez la mère, facilitant quelque peu l'accouchement. Lors de l'allaitement, l'ocytocine contracte les glandes qui produisent le lait, et permet ainsi d'éjecter le lait hors du sein. Ces deux effets sont parmi les plus connus de l'ocytocine et forment des indications indiscutables de traitement. Mais l'effet majeur de l'ocytocine est d'attacher la

mère à son bébé par le lien visible de l'affection et le lien invisible de l'amour. La mère, remplie d'ocytocine à chaque succion du mamelon par son bébé a envie de le garder près d'elle, de le toucher, de le dorloter.

Pour ceux qui n'accouchent pas, n'allaitent pas, l'ocytocine va aussi donner le désir de rencontrer les autres, de partager avec eux des émotions, s'attacher par la tendresse. Son importance prédomine dans la création des liens affectifs entre humains. La société humaine formée de personnes qui interagissent et s'entraident, est née et perdure grâce à l'ocytocine. Sans ocytocine, nous serions tous des individualistes à outrance, fuyant le contact humain. Sans ocytocine, il n'y a ni compassion ni gentillesse envers les autres. C'est l'ocytocine qui donne envie de sourire au monde et nous rend accueillants. Sans ocytocine, nous serions des monstres de froideur. Parfois, d'ailleurs, je me demande si un traitement en ocytocine ne pourrait pas diminuer le nombre de candidats au terrorisme, car comment vouloir terroriser les autres si vous les aimez ?

D'autres effets bénéfiques de l'ocytocine ont été moins étudiés, mais ils méritent qu'on s'y penche plus avant. Ainsi, l'ocytocine a des effets cardioprotecteurs. Elle protège le cœur en dilatant les artères coronaires, celles qui alimentent le cœur en sang et donc en oxygène et nutriments. D'après le Dr Flechas (voir ci-dessus), l'ocytocine prise en urgence lors d'une crise d'angine de poitrine (insuffisance en sang dans le cœur) est aussi efficace que les dérivés nitrés pour diminuer la douleur et résoudre le problème. L'ocytocine a été rapportée comme pouvant ralentir la prolifération de cellules cancéreuses du sein, de l'endomètre (muqueuse interne de l'utérus), de l'ovaire et de la prostate. Elle pourrait aider à sortir de la toxicomanie, du moins si l'on s'en réfère aux effets répertoriés chez l'animal. Elle paraît également intéressante à utiliser dans le traitement de la douleur, y compris des douleurs

du dos et celles causées par la fibromyalgie (un ensemble de douleurs invalidantes dans les muscles et les tendons).

Comment l'ocytocine améliore-t-elle le contact avec les autres ?

L'ocytocine favorise le contact avec autrui partiellement en inhibant le fonctionnement des amygdales, cette partie du cerveau (située dans le lobe temporal) intimement liée au ressenti de la frayeur et de la peur. L'ocytocine augmente petit à petit le désir de rencontres, estompe la méfiance instinctive et la froideur typiques des personnes carencées en ocytocine. Les contacts deviennent plus faciles. On éprouve ainsi un plaisir nouveau, et même du bonheur à la socialisation. L'accueil est que ce nouvel état de confiance peut parfois devenir excessif et confiner à la naïveté, avec le risque de « se faire avoir ». Mais le bénéfice et le confort intérieur qu'on en retire demeurent toujours supérieurs à l'isolement initial, rendant la vie considérablement plus agréable.

L'ocytocine, un plus pour la sexualité

L'ocytocine procure et intensifie aussi le plaisir sexuel, pas seulement social. J'appelle cela « l'effet Disney ». Imaginez qu'une simple attirance sexuelle se transforme sous ocytocine en une relation amoureuse romantique. Le prince charmant rencontre la princesse, les étoiles scintillent au firmament comme dans leurs yeux, les violons entonnent la sérénade et c'est le feu d'artifice sous la couette. Car l'ocytocine facilite et intensifie l'orgasme, que ce soit l'orgasme féminin (elle prédispose à l'orgasme multiple) ou masculin (l'éjaculation). Une personne privée d'ocytocine pendant plusieurs mois ne peut plus parvenir à l'orgasme.

L'ocytocine est aussi cette hormone qui intensifie fortement l'attachement entre deux personnes, aussi entre les amoureux. Elle rend les liens sexuels empreints d'attachement, de

tendresse et d'affection. Grâce à l'ocytocine, vous avez votre partenaire « dans la peau », comme on dit. C'est elle aussi qui, à la naissance, crée le lien indéfectible entre la mère et son enfant. C'est elle encore qui fait vibrer les foules à l'unisson lors des matchs de football ou des concerts.

Peux-t-on augmenter son taux d'ocytocine de manière naturelle ?

Oui, indéniablement. Faire du sport, chanter, « toucher » ou se faire masser par exemple, partager la vie de quelqu'un, sont des actes qui font augmenter le taux d'ocytocine. Mais c'est l'acte sexuel, surtout lors des caresses intimes, qui est probablement le plus fort déclencheur de sécrétion d'ocytocine.

Sous quelle forme se prend l'ocytocine ?

Il existe plusieurs modes d'administration : la forme sublinguale, celle que je préconise le plus ; la forme orale à durée d'action longue ; la forme intranasale, accessible à partir de certains pays européens comme la Suisse et la Hollande ; et la forme injectable en sous-cutanée. Lors d'un accouchement, les obstétriciens peuvent administrer l'ocytocine par perfusion intraveineuse. L'ocytocine étant une petite molécule, elle s'absorbe bien en sublinguale. Il suffit de laisser le comprimé fondre sous la langue. Par ce moyen, l'ocytocine s'assimile vite et agit rapidement.

Où peut-on se procurer l'ocytocine ?

L'idéal serait de se procurer l'ocytocine chez le pharmacien. Il peut délivrer la forme pour injection à dix unités internationales d'ocytocine (Syntocinon® injectable) sur prescription médicale. Certains patients ouvrent le flacon et déversent la moitié du contenu, soit cinq unités internationales, sous la langue et se disent sa-

tisfaits de ce mode d'ingestion. Dans les fortes douleurs, l'injection sous-cutanée d'ocytocine peut aider à soulager la souffrance.

On a constaté qu'une femme souffrant de fibromyalgie, une maladie où l'on éprouve des douleurs dans tout le corps au niveau de l'insertion des tendons sur les os et dans les muscles, ne souffrait plus dans les heures qui suivent un orgasme. Cet apaisement de la douleur est dû au niveau élevé d'ocytocine délivré dans son corps après l'orgasme. C'est grâce au Dr Flechas, aux Etats-Unis, que ce lien entre orgasme, ocytocine et soulagement de la douleur a été mis en évidence.

On peut également obtenir la solution intranasale d'ocytocine (Syntocinon® intranasale) sur prescription médicale. Il faut une à trois pressions par jour pour en ressentir l'effet. Le pharmacien doit commander le produit en Hollande ou en Suisse. À noter que certains patients ne répondent pas beaucoup à ce mode d'administration du produit. La forme orale existait en Europe, en Italie et en Pologne plus particulièrement, sous le nom Sandrepa® (de la firme pharmaceutique Sandoz), mais n'est plus actuellement commercialisée sous cette forme. Les pharmacies américaines de prescriptions magistrales (compounding pharmacies) vendent l'ocytocine, sur prescription médicale, sous forme sublinguale ou orale. La forme orale est une forme à longue durée d'action et fonctionne surtout efficacement dans les pathologies plus lourdes comme la fibromyalgie.

Pour une amélioration de vos comportements personnels et sociaux, la présentation sublinguale est particulièrement adaptée, mais difficile à produire en une forme stable. Les pharmacies ne sont donc pas toutes aptes à la réaliser correctement. Quand le produit est correctement élaboré, son efficacité persiste assez longtemps. J'utilise moi-même des préparations américaines et australiennes qui, parfois, ont été produites deux ans en amont et qui gardent leur activité même en dehors du frigo. Ce n'est cependant pas une règle. Je vous conseille, si vous disposez de formes sublinguales, de les conserver au frais. Cer-

tains sites proposent l'ocytocine sur Internet, mais même par ce moyen, il est plutôt difficile de s'en procurer en Europe. Aux Etats-Unis, en revanche, il est assez aisé de se procurer l'ocytocine par Internet et sans prescription. Cependant, les sites de vente en ligne présentent toujours le risque d'offrir un produit incomplet, voire contaminé par des substances indésirables. Même si ce risque est minime, la prudence est de mise.

Comment détecter la carence en ocytocine

Un laboratoire hollandais de Bunsinck, près d'Amsterdam, l'European Laboratory of Nutrients, peut mesurer le taux d'ocytocine dans le sang. Si vous disposez d'une demande d'analyse établie par votre médecin et un laboratoire près de chez vous capable de centrifuger le sang, votre laboratoire peut envoyer ce sang centrifugé (en fait la partie utile pour le dosage en ocytocine) aux Pays-Bas. Faire pratiquer ce dosage près de chez vous est donc assez difficile mais pas impossible. Sinon, dans les autres cas, on se base sur la persistance de plaintes et de signes physiques suggestifs de la carence en ocytocine. Plus ceux-ci sont nombreux, plus le diagnostic de carence en ocytocine devient probable.

Quelles sont les plaintes révélatrices d'un manque d'ocytocine ?

Pour détecter si vous souffrez d'une carence en ocytocine, répondez au questionnaire ci-dessous. Chaque question correspond à une plainte suggestive du manque d'ocytocine. Toute réponse affirmative reçoit 1 point.

Avez-vous /ou éprouvez-vous :

		oui	non
1.	des difficultés à trouver des sujets de conversation avec les autres ?	1	0
2.	des difficultés à sourire ? et/ou vous forcez-vous à sourire ?	1	0
3.	une tendance à rester neutre, froid avec les autres ?	1	0
4.	une tendance à être introverti, à garder vos émotions en vous ?	1	0
5.	une tendance à fuir le contact humain, préférer la solitude ?	1	0
6.	des difficultés à vous attacher aux autres ?	1	0
7.	des difficultés à vous sentir heureux en compagnie des autres ?	1	0
8.	des difficultés à être véritablement, passionnément amoureux ?	1	0
9.	des difficultés à atteindre l'orgasme ou l'éjaculation ?	1	0
10.	des douleurs ou une gêne au cœur lors d'activités physiques ?	1	0

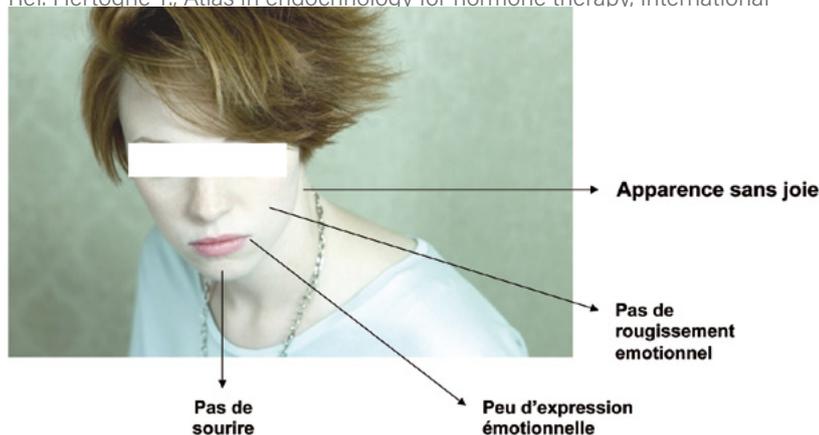
Un score de 1 à 3 sur 10 correspond un niveau d'ocytocine acceptable, n'entraînant pas ou peu de carence, donc pas de traitement nécessaire. Un score de 4 à 6 suggère chez vous une carence en ocytocine. Des méthodes naturelles comme des activités sociales, le chant, le toucher, des massages, peuvent booster votre taux, mais un traitement d'essai pourrait être nécessaire. Un score de 7 à 10 est assez élevé et typique de la carence importante en ocytocine. Un traitement prudent d'essai d'ocytocine à petite dose est conseillé.

Quels sont les signes physiques de manque d'ocytocine ?

Les signes qui peuvent être révélateurs d'un manque d'ocytocine sont : un visage pâle qui ne rougit jamais ou peu par l'émotion, peu souriant, un comportement distant, plutôt froid et introverti.

Photos de manque en ocytocine :

Réf. Hertoghe T., Atlas in endocrinology for hormone therapy, International



Medical Books Ed.
www.imbooks.info

Quels sont les signes de surdosage en ocytocine ?

A l'inverse, une personne surdosée en ocytocine peut devenir trop affectueuse, pénible, voire pesante, possessive, "collante" même avec une tendance excessive à la jalousie. Trop d'ocytocine peut également provoquer une baisse du niveau de cortisol, entraînant fatigue, manque de résistance au stress, et même une inflammation qui se traduit par des yeux rouges et irrités.

En combien de temps le traitement à l'ocytocine produit-il ses effets ?

Il y a deux phases au traitement : la première est la phase de construction où, pendant plusieurs semaines, on prend une petite dose d'ocytocine d'environ cinq unités internationales par jour sans qu'on en ressente encore vraiment les bénéfices. Cette période dure un à deux mois. Puis le traitement commence à produire ses effets de chaleur humaine et sociabilité de plus en plus nombreux. Si, dans cette seconde période, on prend un petit supplément d'ocytocine (par exemple pour améliorer les rapports sexuels), on peut alors ressentir un effet optimal dans les deux heures qui suivent.

Références Scientifiques

L'ocytocine améliore les contacts avec les autres

- Fries AB, Ziegler TE, Kurian JR, Jacoris S, Pollak SD. Early experience in humans is associated with changes in neuropeptides critical for regulating social behavior. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2005;102:17237-17240
- Insel TR. A neurobiological basis of social attachment. *Am J Psychiatry*. 1997;154:726-735.
- Lee PR, Brady D, Shapiro RA, Dorsa DM, Koenig JI. Social interaction deficits caused by chronic phencyclidine administration are reversed by oxytocin *Neuropsychopharmacology* 2005. 30:1883-1894.(published online 1882/1816/1805)
- Young LJ, Frank A. Beach Award. Oxytocin and vasopressin receptors and species-typical social behaviors. *Horm Behav*. 1999;36:212-221.
- Uvnäs-Moberg K. Neuroendocrinology of the mother-child interaction. *Trends Endocrinol Metab*. 1996 May-Jun;7(4):126-31. The Department of Physiology and Pharmacology, Karolinska Institute, S-171 77 Stockholm, Sweden.
- Carter CS, DeVries AC, Getz LL. Physiological substrates of mammalian monogamy: the prairie vole model. *Neurosci Biobehavioral Rev*. 1995;19:303-314.
- Witt DM, Winslow JT, Insel TR. Enhanced social interactions in rats following chronic, centrally infused oxytocin. *Pharmacol Biochem Behav*. 1992;43:855-861.

L'attachement par l'ocytocine

- Tops M, van Peer JM, Korf J, Wijers AA, Tucker DM. Anxiety, cortisol, and attachment predict plasma oxytocin. *Psychophysiology*. 2007 May;44(3):444-9. Centre for Child and Family Studies, University of Leiden, NL-2300 RB Leiden, The Netherlands. mtops@fsw.leidenuniv.nl

- Insel TR. A neurobiological basis of social attachment. *Am J Psychiatry*. 1997;154:726-735.
- Buchheim A, Heinrichs M, George C, Pokorny D, Koops E, Henningsen P, O'Connor MF, Gündel H. Oxytocin enhances the experience of attachment security. *Psychoneuroendocrinology*. 2009 Oct;34(9):1417-22 Department of Psychology, Clinical Psychology, University of Innsbruck, Innrain 52, 6020 Innsbruck, Austria

Le rire et la joie avec l'ocytocine

- Anderberg UM, Uvnäs-Moberg K. Plasma oxytocin levels in female fibromyalgia syndrome patients. *Z Rheumatol*. 2000 Dec;59(6):373-9. Department of Neuroscience, Psychiatry University Hospital, 75185 Uppsala, Sweden. UllaMaria.Anderberg@UASPsy.uu.se
- Kotwica G, Staszkiwicz J, Skowroński MT, Siawrys G, Bogacka I, Franczak A, Kurowicka B, Kraziński B, Okrasa S. Effects of oxytocin alone and in combination with selected hypothalamic hormones on ACTH, beta-endorphin, LH and PRL secretion by anterior pituitary cells of cyclic pigs. *Reprod Biol*. 2006 Jul;6(2):115-31. Department of Animal Physiology, University of Warmia and Mazury in Olsztyn, 10-719 Olsztyn-Kortowo, ul. Oczapowskiego 1A, Poland. gkotwica@uwm.edu.pl

Oxytocin, hormone de la confiance

- Zak PJ, Kurzban R, Matzner WT. Oxytocin is associated with human trustworthiness. *Horm Behav*. 2005 Dec;48(5):522-7. Center for Neuroeconomics Studies, Claremont Graduate University, Claremont, CA 91711-6165, USA. paul.zak@cgu.edu
- 6b. Kéri S, Kiss I, Kelemen O. Sharing secrets: oxytocin and trust in schizophrenia. *Soc Neurosci*. 2009;4(4):287-93. Department of Psychiatry and Psychotherapy, Semmelweis University, Balassa u. 6., Budapest H1083, Hungary. keriszabolcs@psych.sote.hu
- Kosfeld M, Heinrichs M, Zak PJ, Fischbacher U, Fehr E. Oxytocin increases trust in humans. *Nature*. 2005 Jun 2;435(7042):673-6. University of Zurich, Institute for Empirical Research in Economics, Blumlisalpstrasse 10, CH-8006 Zurich, Switzerland.
- Zak PJ, Kurzban R, Matzner WT. The neurobiology of trust. *Ann N Y Acad Sci*. 2004 Dec;1032:224-7. Center for Neuroeconomics Studies, Claremont Graduate University, Claremont, CA 91711-6165, USA. paul.zak@cgu.edu
- Huber D, Veinante P, Stoop R. Vasopressin and oxytocin excite distinct neuronal populations in the central amygdala. *Science*. 2005 Apr 8;308(5719):245-8. Department of Cellular Biology and Morphology, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, University of Lausanne, Switzerland.
- Winston JS, Strange BA, O'Doherty J, Dolan RJ. Automatic and intentional brain responses during evaluation of trustworthiness of faces. *Nat Neurosci*. 2002 Mar;5(3):277-83. Wellcome Department of Imaging Neuroscience, 12 Queen Square, London WC1N 3BG, UK. j.winston@fil.ion.ucl.ac.uk
- Kirsch P, Esslinger C, Chen Q, Mier D, Lis S, Siddhanti S, Gruppe H, Mattay VS, Gallhofer B, Meyer-Lindenberg A. Oxytocin modulates neural circuitry for social cognition and fear in humans. *J Neurosci*. 2005 Dec 7;25(49):11489-93. Cognitive Neuroscience Group, Center for Psychiatry and Psychotherapy, Justus-Liebig University, D-35385 Giessen, Germany.
- Bell CJ, Nicholson H, Mulder RT, Luty SE, Joyce PR. Plasma oxytocin levels in depression and their correlation with the temperament dimension of reward dependence. *J Psychopharmacol*. 2006 Sep;20(5):656-60. Department of Psychological Medicine, Christchurch School of Medicine and Health Sciences, Christchurch, New Zealand. caroline.bell@chmeds.ac.nz

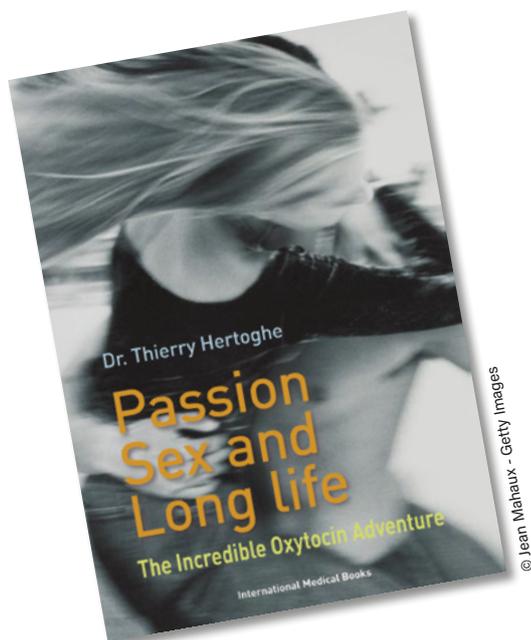
Plus de jalousie avec l'ocytocine

- Marazziti D, Dell'Osso B, Baroni S, Mungai F, Catena M, Rucci P, Albanese F, Giannaccini G, Betti L, Fabbrini L, Italiani P, Del Debbio A, Lucacchini A, Dell'Osso L. A relationship between oxytocin and anxiety of romantic attachment. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. 2006 Oct 11;2:28. Dipartimento di Psichiatria, Neurobiologia, Farmacologia e Biotecnologie, University of Pisa, Italy. dmarazzi@psico.med.unipi.it

Ocytocine pour l'amour et l'orgasme

- Anderson-Hunt M, Dennerstein L. Increased Female Sexual Response After Oxytocin. *British Medical Journal* 1994; 309(October 8):929.
- Salonia A, Nappi RE, Pontillo M, Daverio R, Smeraldi A, Briganti A, Fabbri F, Zanni G, Rigatti P, Montorsi F. Menstrual cycle-related changes in plasma oxytocin are relevant to normal sexual function in healthy women. *Horm Behav*. 2005 Feb;47(2):164-9. Epub 2004 Dec 9.
- Blaicher W, Gruber D, Bieglmayer C, Blaicher AM, Knogler W, Huber JC. The role of oxytocin in relation to female sexual arousal *Gynecol Obstet Invest*. 1999;47(2):125-6. Department of Gynecology and Obstetrics, Division of Gynecological Endocrinology and Reproduction Medicine, University of Vienna, Austria
- Caldwell JD. Central Oxytocin and Female Sexual Behavior. In: Pedersen CA, Caldwell JD, Jirikowski GF, Insel TR, editors. *Oxytocin in Maternal Sexual, and Social Behaviors*. New York: Annals of the New York Academy of Science, 1992: 166-179.
- Fox CA, Fox B. A comparative study of coital physiology, with special reference to the sexual climax. *J Reprod Fertil* 1971; 24(3): 319-336.
- Kroeger M. Oxytocin: key hormone in sexual intercourse, parturition, and lactation. *Birth Gaz* 1996; 13(1):28-30.
- Carmichael MS, Warburton VL, Dixen J, Davidson JM. Relationships among cardiovascular, muscular, and oxytocin responses during human sexual activity. *Arch Sex Behav*. 1994 Feb;23(1):59-79.
- Blaicher W, Gruber D, Bieglmayer C, Blaicher AM, Knogler W, Huber JC. The role of oxytocin in relation to female sexual arousal *Gynecol Obstet Invest*. 1999;47(2):125-6. Department of Gynecology and Obstetrics, Division of Gynecological Endocrinology and Reproduction Medicine, University of Vienna, Austria
- Carmichael MS, Humbert R, Dixen J, Palmisano G, Greenleaf W, Davidson JM. Plasma oxytocin increases in the human sexual response. *J Clin Endocrinol Metab*. 1987 Jan;64(1):27-31.

Le livre référence du Dr Hertoghe sur l'ocytocine (en anglais)



Passion, Sex and Long Life The Incredible Oxytocin Adventure

Dr Thierry Hertoghe: "... Of the many beneficial effects of oxytocin, one touched me more, its effect on happiness: ... The intake of oxytocin gradually changed my perception of life and other humans, in particular the way I felt about my family and friends. Until then I perceived the world as a difficult place to live in, a battlefield where people had to fight for justice and struggle for a place in the sun. With oxytocin, I slowly started to perceive the same world as a better and warmer place. I became filled with a tender, pleasant feeling of just being there, close to others. When meeting other people, I felt thrilled and excited. Taking oxytocin helped intensify my family ties. My wife was and is still very happy with the improvement of our love life ... At least one third of people may benefit from the 'smile' hormone ..."

In this exciting book, Dr Hertoghe explains the exceptional potential of the safe and natural oxytocin that may change your life for the better, including:

Oxytocin		
Increases	Protects against	Reduces
<ul style="list-style-type: none"> ■ Pleasure ■ Attachment ■ Love ■ Orgasms ■ Longevity 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Obesity ■ Heart disease ■ Autism ■ Drug addiction 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Anxiety, stress ■ Depression ■ Appetite ■ Pain

and many more...

Mise en garde : les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Les Nouvelles Publications de la Santé Naturelle ne sont pas responsables de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos publications, ni des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers elles. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions.

Les dossiers du Docteur Thierry Hertoghe

Dossier spécial :

Découvrez la substance naturelle du bonheur

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Auteur : Dr Thierry Hertoghe

Santé Nature Innovation - SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF