



*Grand coup au cœur la semaine dernière  
lors d'une balade matinale,  
j'ai entendu le chant de la première grive !!!  
Trop bien, voilà qui annonce le printemps !*

**Mais, au fait, pourquoi ça chante, un oiseau ?**



Attention ! Cette fois, il va être question de sexe !!!  
Et d'**hormones**, ces substances qui circulent dans le sang  
et commandent pas mal de choses ...

... et plus particulièrement d'une hormone mâle, la **testostérone** qui provient des **testicules**.

**Au printemps, ils augment de volume et produisent plus de testostérone,  
sous l'influence de la longueur du jour de plus en plus importante.**

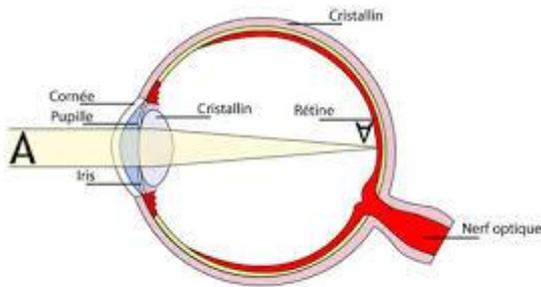
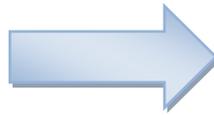
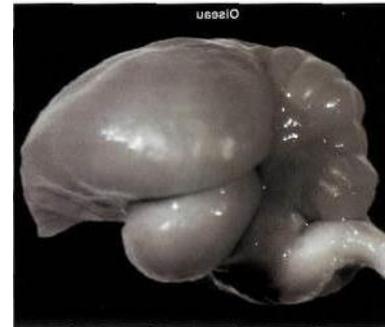


Schéma de l'œil



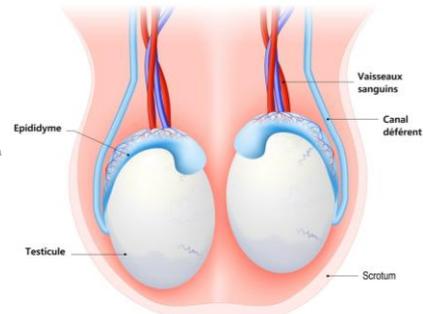
Le nerf optique  
relie l'œil au  
cerveau et  
l'informe.



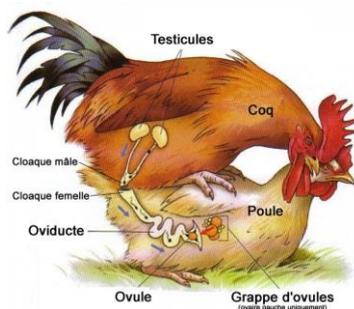
Le cerveau envoie une hormone dans le sang,  
la gonadotrophine.

Arrivée aux testicules, elle les stimule.

**TESTICULE**

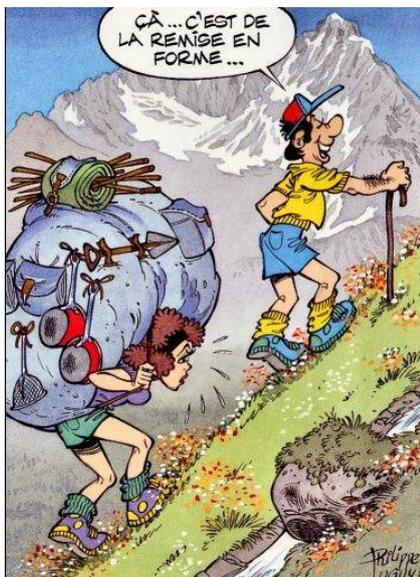


Les testicules libèrent alors la testostérone  
qui, entre autre, va permettre aux oiseaux de chanter...  
et d'avoir un comportement reproducteur !





**Rien ne vaut un petit tour au soleil pour se faire du bien ainsi qu'aux autres !!!**



**C'est bon pour le moral**

Lorsqu'il reçoit des rayons ultraviolets, le corps humain sécrète des **endorphines**. Ces hormones agissent de manière positive sur notre moral et nous procurent une sensation de bien-être. Le soleil agit également sur la sécrétion de la **sérotonine**, qui régule l'humeur, le sommeil et l'appétit.

**Il nous redonne de l'énergie**

Le soleil a une action drainante et revitalisante sur notre organisme. Sa chaleur stimule la circulation sanguine et favorise ainsi l'élimination des toxines. Son action légèrement antibiotique a aussi un effet positif sur notre énergie. Nous sommes d'autant plus portés à la bonne humeur qu'en stimulant la fabrication de la vitamine D - qui renforce également nos os - le soleil agit comme un anti-stress.

**À consommer avec modération**

Malgré tous ses bienfaits, ses rayons peuvent être dangereux, à l'origine des insolation, des lésions oculaires et même des cancers de la peau. Au cœur de l'été, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de ne pas s'exposer entre midi et 16 heures.

**Mais surtout, le soleil nous rend plus altruistes**



Lorsqu'il fait beau, nous avons tendance à être plus généreux avec les autres, plus enclins à l'entraide selon une étude réalisée par le psychologue américain Michael Cunningham, en 1979.



**Rien de mieux pour avoir envie de prendre soin aussi de la Création !!!**

