

Guide

Hormones

Hormones :
messagers
de notre
corps

Guide

Qu'il s'agisse de sentiments de bonheur ou de stress, de faim ou de soif : les hormones sont des messagers chimiques qui sont impliqués dans de nombreux processus physiologiques. Vous trouverez ici des informations intéressantes et des conseils.

Pour encore plus de contenus passionnants, n'hésitez pas à consulter nos canaux numériques.



Blog

→ helsana.ch/fr/blog



Newsletter

→ helsana.ch/fr/newsletter

Réseaux sociaux

→ [instagram.com/helsana.romandie](https://www.instagram.com/helsana.romandie)

→ [facebook.com/helsana.fr](https://www.facebook.com/helsana.fr)

Conseils de santé Helsana

Notre service Conseils de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire Helsana. Alimentation, activité physique, attitude à adopter face à un diagnostic : chez nous, vous obtiendrez une réponse fondée et adaptée à vos questions de santé.

→ helsana.ch/conseils-de-sante

☎ 058 340 15 69

Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et les dispositions de protection des données du service Conseils de santé d'Helsana.

Contenu

CONNAISSANCES

4 Faits et chiffres

Incroyable mais vrai

6 Orchestre du corps

Une cohésion généralement parfaite

8 Sous contrôle

Notre système hormonal en bref

10 Quelles sont les hormones existantes ?

Onze substances en bref

12 Des moments marquants

Durant ces phases de vie, les hormones jouent un rôle déterminant

22 Hors du lot

Reconnaître et traiter les troubles

26 La force des hormones

Comparaison des facilitateurs de performance naturels et synthétiques

28 « Notre style de vie peut influencer nos hormones »

Interview d'une experte sur les effets du psychisme sur les hormones

32 L'univers hormonal

Le pouvoir des petites substances

CONSEILS

42 Influence positive

Conseils pour votre équilibre hormonal

48 Attention aux substances nocives

Ces substances chimiques peuvent perturber le système hormonal

52 Le diabète n'est pas une fatalité

Prévenir, identifier et éviter

56 Vrai ou faux ?

Les mythes sur les hormones passés au crible

EXPÉRIENCES

20 Ménopause prématurée

Un constat surprenant

50 Syndrome de Hashimoto

Souffrir d'une thyroïde malade

60 Trop peu de testostérone

Un homme raconte

Faits et chiffres

100(0)

Une centaine d'hormones différentes sont actuellement connues. On suppose toutefois qu'au moins un millier de ces messagers existe et qu'ils font en sorte que tout fonctionne correctement dans notre organisme.



Appâts

Elles attirent les porcs truffiers mais également les humains : les phéromones sont des appâts que nous ne sentons pas activement mais que nous percevons inconsciemment.



Jeunesse éternelle

Une espèce de méduse vivant au large de Majorque est biologiquement immortelle. Elle se rajeunit constamment. Les hormones qui régulent ce processus semblent proches de notre hormone de croissance.

La gaieté donne faim

Rire fait du bien, même à notre appétit. Rire renforce les hormones stimulant l'appétit dans le sang, au même titre que les exercices physiques.



Aïe !

Notre perception de la douleur : la testostérone masculine l'abaisse, l'œstrogène féminin aussi. Toutefois, le taux d'œstrogènes varie au cours du cycle menstruel, et avec lui la résistance à la douleur.



Nos moteurs

Le terme hormone provient du grec ancien *Horme*, qui signifie propulsion. En effet, les hormones stimulent notre métabolisme et notre croissance.

Soudainement garçon

Dans un village de la République dominicaine, dans certains cas des enfants ne développent des organes sexuels masculins qu'à la puberté. Un déficit enzymatique en est à l'origine.

Smack

Lorsqu'un homme et une femme s'embrassent, ils s'alignent sur le plan hormonal. Chez lui, le taux de testostérone baisse fortement, chez elle, il augmente.

Pardon ?

L'audition des femmes diminue nettement moins avec l'âge que celle des hommes. Hypothèse : les hormones féminines protègent les oreilles des femmes contre la perte auditive rapide.



Bombe sexuelle

Des scientifiques américains proposèrent en 1994 divers concepts d'armes chimiques non létales. L'une de ces armes devait être la « bombe sexuelle ». Elle devait inciter les soldats ennemis à avoir des rapports sexuels ensemble.

Orchestre du corps

Nos hormones sont souvent à l'unisson. Mais il leur arrive parfois de perdre la cadence.

CONNAISSANCES



« Les hormones régissent notre vie. Elles influencent notre métabolisme et notre sommeil, notre sensation de faim et nos humeurs, notre fertilité – et même le choix de notre partenaire. Ces petits messagers commandent l'ensemble des fonctions physiologiques et bien plus encore. Pour y parvenir, l'équilibre hormonal est toujours en mouvement : il varie en fonction de l'heure de la journée, de la phase de vie ou des conditions de vie – chez les bébés, les enfants, les femmes et les hommes.

Un équilibre hormonal sain est déterminant pour notre bien-être et notre santé. Notre équilibre hormonal peut être détruit de multiples façons, par exemple en raison d'un stress excessif, de médicaments ou de tumeurs. Cela entraîne des maladies et des troubles. Par chance, la médecine hormonale permet aujourd'hui de traiter beaucoup de troubles, notamment le diabète, les maladies thyroïdiennes, l'infécondité ou les troubles de la ménopause.

À partir du milieu de vie, les changements hormonaux peuvent entraîner des problèmes de santé, chez les femmes comme chez les hommes : fatigue, troubles du sommeil, prise de poids, atrophie musculaire. Malgré cela, beaucoup de gens hésitent à aborder le thème de la thérapie hormonale par peur de souffrir d'effets secondaires éventuels. Cela est étonnant lorsque l'on connaît l'ampleur de l'effet hormonal sur les humains.

Les patientes et les patients sous-estiment et ne comprennent souvent pas les hormones. Il est important d'appréhender ce sujet et d'acquérir des connaissances. L'objectif de ce guide est de sensibiliser les gens à l'importance des hormones et de montrer à quel point elles sont importantes pour nous tous, à chaque étape de notre vie et à tous les âges. » ●

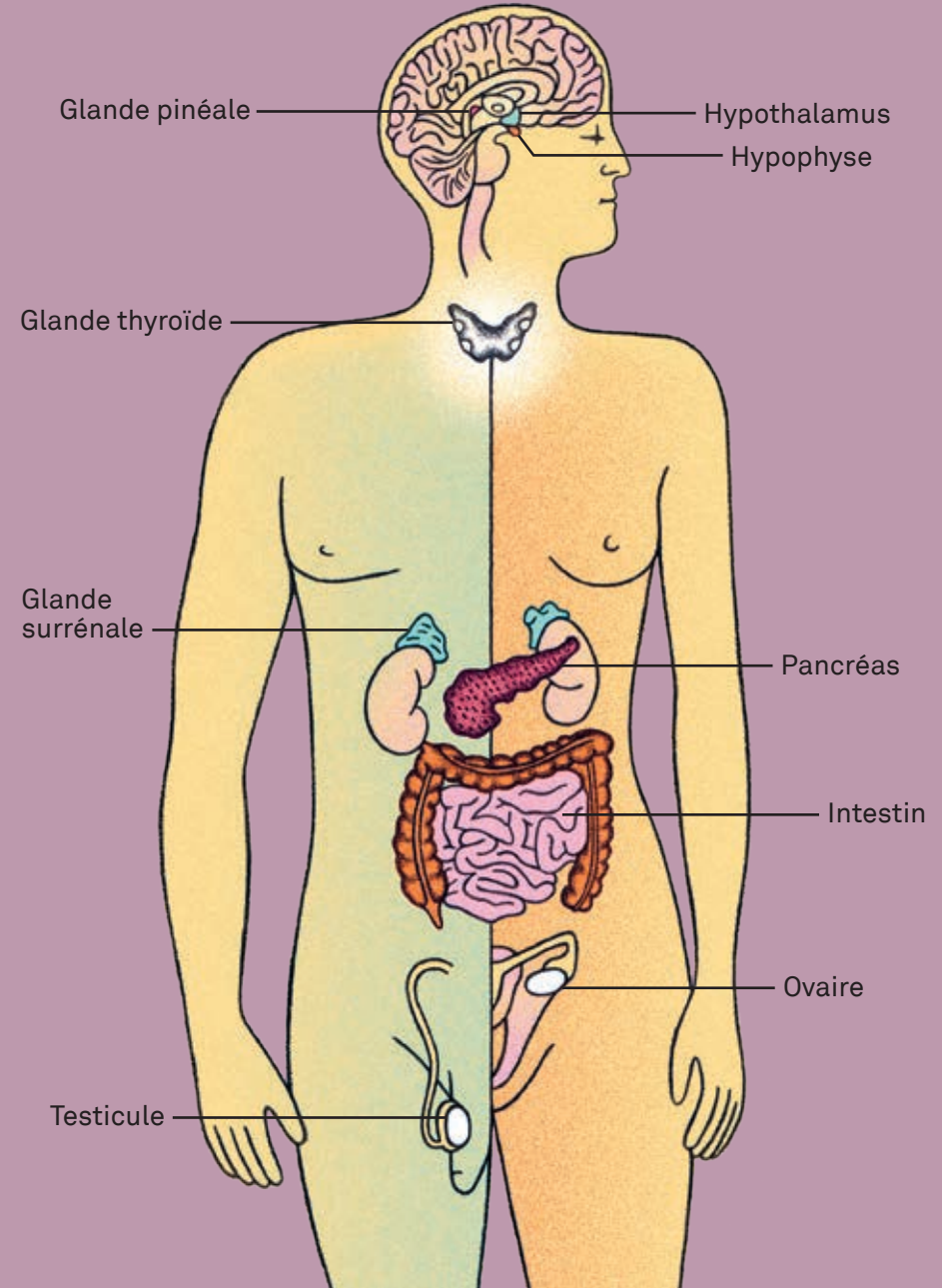


Dr Susanna Weidlinger

CONNAISSANCES

Le système hormonal de notre organisme produit des messagers et les libère. Ses processus sont planifiés avec précision.

Chaque jour, les glandes de notre corps produisent des hormones qui régulent des fonctions vitales comme le rythme cardiaque, la pression artérielle ou la reproduction. Ces substances dites messagères, qui transmettent des informations entre les cellules, sont soit libérées directement dans leur environnement, soit envoyées à des endroits éloignés de l'organisme via la circulation sanguine. L'hormone transmet ses informations par le biais de « récepteurs » à une cellule définie et y déclenche une réaction. Le récepteur et l'hormone s'accordent comme une clé et une serrure. Pour la production hormonale, l'organisme utilise notamment ce que l'on appelle des circuits régulateurs. Ils évitent qu'un nombre d'hormones trop élevé ou trop faible soit sécrété. Ce serait dans les deux cas mauvais pour la santé. Dans certains circuits régulateurs, les hormones s'influencent mutuellement. Il s'agit souvent d'hormones produites par les glandes cérébrales hypothalamus et hypophyse, qui les envoient à l'organe concerné, lequel sécrète à son tour des hormones. Si le taux d'hormones dans le sang augmente trop, l'hypothalamus et l'hypophyse restreignent de nouveau la formation d'hormones. Le système hormonal est régulé par le système nerveux central. Lorsque celui-ci envoie des stimuli, le système hormonal sécrète ses substances messagères. Les stimuli peuvent venir de l'intérieur du corps, par exemple d'un taux de glycémie trop élevé, ou de l'extérieur, par exemple d'un stress, d'une menace soudaine ou d'une étreinte affectueuse. ●



Quelles sont les hormones existantes ?

Onze hormones et quelques-uns de leurs principaux sites de production et fonctions.

Testostérone

Fonction et mission: Hormone sexuelle masculine principale. Responsable des caractéristiques sexuelles. Également importante pour les muscles, le cœur et le psychisme (p.ex. confiance en soi).

→ Testicules

Œstrogène

Fonction et mission: Hormone sexuelle féminine. Gère notamment le cycle menstruel féminin, la maturation des ovules et la fertilité. Également importante pour la pression artérielle, les os et la mémoire.

→ Ovaires

Endorphines (« hormones du bonheur »)

Fonction et mission: Rendent euphoriques, réduisent la douleur et le stress.

→ Hypophyse et hypothalamus

Adrénaline (« hormone du stress »)

Fonction et mission: Hormone de la fuite ou de l'attaque. Mobilise les réserves énergétiques dans le corps et accroît la performance, en particulier en situation de stress ou de danger important. Accélère le rythme cardiaque et augmente la pression artérielle.

→ Moelle surrénale

Sérotonine (« hormone du bonheur »)

Fonction et mission: Contribue à réguler l'humeur et la motivation, l'appétit, la température corporelle et le sommeil.

→ Intestin

Dopamine (« hormone du bonheur »)

Fonction et mission: Accroît à long terme la motivation et l'impulsion. Permet de ressentir du bonheur.

→ Glande surrénale et hypothalamus

Insuline

Fonction et mission: Sert à faire passer le sucre (glucose) du sang dans les cellules, où il est nécessaire à la production d'énergie. Réduit le taux de glycémie.

→ Pancréas

Thyroxine et triiodothyronine

Fonction et mission: Importantes pour le développement, la croissance, le métabolisme et l'équilibre énergétique. Influencent aussi l'état de santé psychique.

→ Glande thyroïde

Ocytocine (« hormone du câlin et de l'attachement »)

Fonction et mission: Participe à la formation de relations sociales, en particulier de liens familiaux et de relations amoureuses. Crée un sentiment de bien-être et d'appartenance. Procure une paix intérieure.

→ Hypophyse

Mélatonine (« hormone du sommeil »)

Fonction et mission: Gère le rythme éveil-sommeil en fonction des stimuli lumineux, rend fatigué le soir et aide à se régénérer.

→ Glande pinéale

Cortisol (« hormone du stress »)

Fonction et mission: Hormone du stress dominante lors d'un effort continu. Améliore la forme physique et la résistance. Régule le sommeil et le métabolisme des graisses. Réduit les inflammations.

→ Cortex surrénal

Des moments marquants

Les hormones déterminent notre développement et le vieillissement. Dans certaines phases de vie, elles jouent un rôle déterminant.



Dans l'utérus

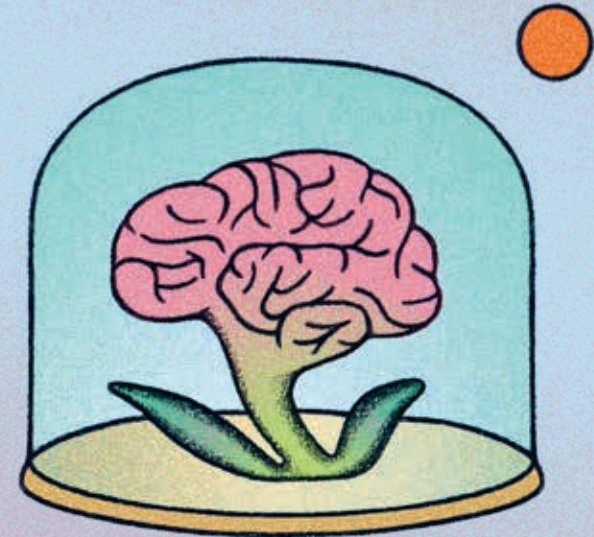
Les premières hormones sont produites par le fœtus dans l'utérus : très tôt pendant la grossesse, les hormones testostérone et estradiol déterminent si ce seront des organes sexuels masculins ou féminins qui se développeront. Pour que le système nerveux central puisse mûrir et le cerveau se développer, la glande thyroïde commence à sécréter des hormones. À partir de la douzième semaine de grossesse, le fœtus devient de moins en moins dépendant de la glande thyroïde maternelle.

Bébés et jeunes enfants

Une mini-puberté dans les six premiers mois : les bébés produisent durant cette phase autant d'hormones sexuelles que les adultes. Cette forte augmentation instaure les bases de la reproduction ultérieure – et a un impact sur la croissance du corps, la maturation du cerveau et le développement précoce du langage.

Pendant la première et la deuxième année de sa vie, le jeune enfant grandit rapidement, notamment en raison de l'hormone de la glande thyroïde et de l'alimentation. Mais également grâce aux hormones de croissance et à des facteurs psychosociaux, comme les contacts humains et l'attention.

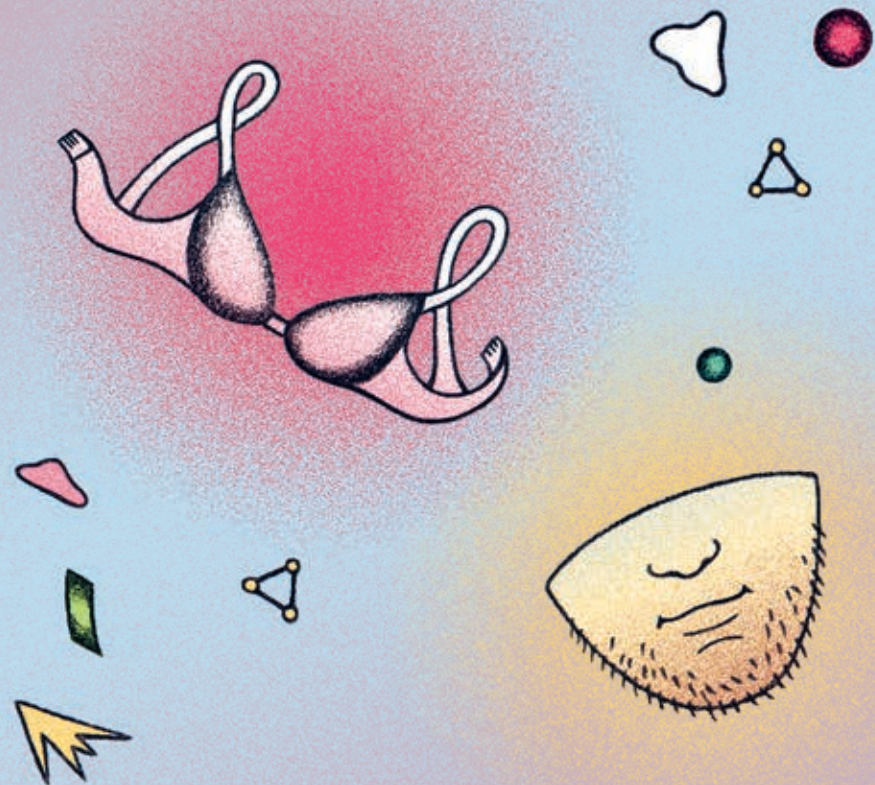
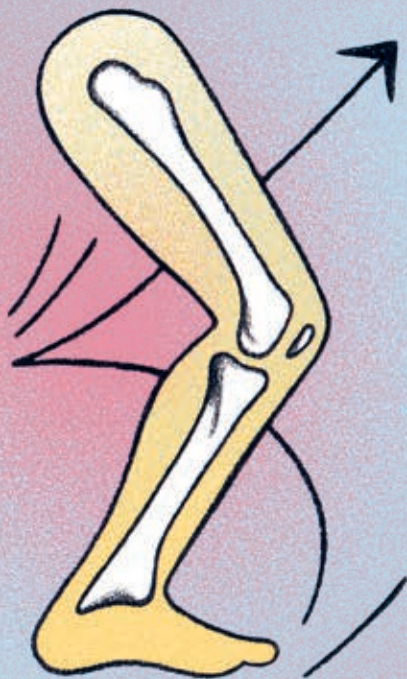
La fameuse phase d'opposition, que les enfants connaissent généralement entre deux et cinq ans, n'a d'ailleurs que peu de rapport avec les hormones – mais plutôt avec la manière dont ils gèrent leurs émotions. Les jeunes enfants doivent encore l'acquérir. Ils réagissent par l'opposition lorsqu'ils sont dépassés par les événements.



Puberté

Les hormones de croissance marquent une longue période qui commence à l'âge d'être scolarisé et dure jusqu'à la puberté. Elles régulent la croissance osseuse et musculaire et celle des organes internes. Et elles influencent l'assimilation des glucides, des graisses et des protéines.

Pendant la puberté, les hormones de croissance et les hormones sexuelles, respectivement la testostérone et les œstrogènes, se stimulent mutuellement. Cela provoque une brève mais intense poussée de croissance. D'autres caractéristiques sexuelles se développent : la poitrine, les grandes et petites lèvres, le clitoris et le pénis se développent. La pilosité augmente. Chez les filles, les hormones féminines font en sorte que leur corps stocke plus de graisse et la répartisse dans le corps. Des rondeurs féminines prennent forme.



La testostérone stimule la production de sébum et rend la peau plus grasse, surtout sur le visage – des boutons et de l'acné peuvent apparaître. Les filles peuvent également en souffrir : elles produisent de la testostérone en petites quantités via les glandes surrénales. Pendant cette phase intense, les hormones sexuelles sont à l'origine de sensations d'euphorie. Elles attisent la dopamine, qui stimule le goût de l'aventure. Les premières règles chez les filles et la mue et la pousse de la barbe chez les garçons viennent clore la maturation biologique. L'adolescence commence alors. Une phase durant laquelle la maturation psychique et psychosociale est au premier plan.



Grossesse

Quelques jours seulement après la fécondation, la femme produit l'hormone gonadotrophine chorionique humaine (HCG). Les tests de grossesse mesurent cette hormone, qui serait notamment responsable des nausées précoces. Cette hormone stimule entre autres la sécrétion d'œstrogènes et de progestérone. La progestérone permet à la muqueuse utérine de s'épaissir et à l'utérus de ne pas se contracter. Avec les œstrogènes, elle prépare les glandes mammaires à l'allaitement.

Le placenta commence également à sécréter des hormones de grossesse au plus tard au deuxième trimestre. Chez la plupart des femmes, les nausées du début commencent alors à diminuer. Grâce à l'augmentation des œstrogènes, la future maman peut se réjouir d'avoir une peau rose et des cheveux brillants. La progestérone permet aux muscles de se détendre, ce qui peut entraîner des brûlures d'estomac et de la constipation.

Peu avant l'accouchement, l'ocytocine entre dans le sang et stimule les contractions. Pendant l'accouchement, cette même hormone régule le stress et l'anxiété. Le corps sécrète dans le même temps des endorphines. Cette interaction contribue à soulager les douleurs pendant l'accouchement et permet à la future mère de se détendre entre les contractions. Une fois que le bébé est né, l'ocytocine favorise la production de lait et la cicatrisation.



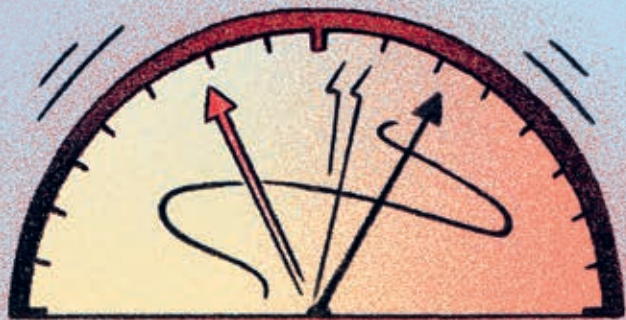
La ménopause

Lorsqu'une femme atteint la fin de sa période de fertilité, elle entame un changement hormonal qui durera des années: la ménopause. Celle-ci commence par la périménopause. Les ovaires commencent à produire moins de progestérone et les règles deviennent irrégulières. Cela peut entraîner des sautes d'humeur et des douleurs mammaires. Avec le temps, la progestérone continue à diminuer, et les œstrogènes diminuent également. La femme n'a plus que rarement son cycle menstruel. Outre les sautes d'humeur, il se peut qu'elle commence à souffrir de troubles du sommeil et de bouffées de chaleur. En l'absence de règles pendant douze mois, on considère rétroactivement que les dernières règles de la vie d'une femme constituent la ménopause.

Au cours de la phase suivante, la postménopause, le corps s'habitue au nouvel état et à la réduction des hormones sexuelles. D'autres symptômes peuvent s'ajouter à la liste, comme une sécheresse vaginale ou des troubles de la vessie et des douleurs lors des rapports sexuels. Le risque d'avoir des os plus cassants augmente car les œstrogènes jouent un rôle déterminant pour la solidité des os.

Pendant la postménopause, les ovaires ne produisent plus d'hormones sexuelles féminines. Les hormones masculines, même en petites quantités, prennent ainsi le dessus. Conséquence: la graisse se dépose plutôt au niveau du ventre que sur les hanches et les fessiers.

→ Récit d'expériences à la page 20



Andropause

Les hommes aussi produisent moins d'hormones sexuelles avec l'âge. Chez eux, la testostérone diminue insidieusement au fil des ans. Le corps se transforme donc lentement: la masse musculaire et la densité osseuse diminuent. La graisse s'accumule surtout au niveau du ventre et la peau perd en élasticité. Les cheveux et les poils deviennent plus fins ou tombent. La concentration et la performance diminuent au même titre que l'appétit sexuel. Cela peut conduire à des problèmes d'érection et à des humeurs dépressives. ●

→ Récit d'expériences à la page 60

« Le résultat m'a surprise »

Daniela Engler, 39 ans, a été ménopausée prématurément

« Les symptômes sont apparus insidieusement. J'ai certes remarqué que mes hanches ou d'autres articulations me faisaient de plus en plus mal ou se raidissaient dans la vie quotidienne ou pendant le sport, mais je n'ai pas pris ces troubles au sérieux. Je les ai refoulés ou mis sur le compte de mon arthrose. Je traitais mon endométriose avec succès depuis des années à l'aide d'un stérilet hormonal, ce qui avait pour conséquence une absence de menstruations. Un signe important que mon équilibre hormonal était perturbé est donc passé inaperçu. Je me réveillais tous les matins entre quatre et cinq heures. Je m'étais classée dans la catégorie des personnes matinales et faisais des blagues sur mon envie sénile d'aller au lit. Que ce soit des troubles du sommeil ne m'est pas venu à l'esprit.

Je suis par nature optimiste et pleine de vie. Avec l'aggravation

de mes douleurs articulaires, j'ai pris rendez-vous chez mon médecin au début de cette année. Il a fait mesurer mon taux hormonal dans le cadre d'un check-up. Le résultat m'a surprise : j'étais en pleine ménopause, à 39 ans à peine ! Je suis déjà mère de deux enfants. Cela m'a certainement aidée à accepter le résultat. Cependant, c'était mon corps qui avait décidé de ne plus avoir d'enfants, et pas moi. Cela m'a préoccupée longtemps. Que se serait-il passé si je n'avais pas eu mes enfants si tôt ? D'un autre côté, j'étais aussi soulagée car la bonne nouvelle est que je suis en pleine santé, même si mes ovaires ne produisent plus d'hormones.

En février, j'ai commencé une thérapie à base d'hormones bio-identiques. Elles m'aident à retrouver beaucoup plus d'énergie. J'arrive enfin à dormir d'une traite et mes douleurs articulaires ont diminué. Je suis de retour à la vie et même la cellulite et les rides disparaissent : c'est un effet secondaire positif. » ●

Un check-up a permis d'y voir plus clair. Daniela Engler est aujourd'hui heureuse de ne plus avoir de troubles et d'être en bonne santé.



Les symptômes caractéristiques de problèmes hormonaux sont divers et ne sont pas toujours faciles à identifier. Troubles possibles – et comment les traiter.

Hypothyroïdie

- Symptômes: Sensibilité au froid, fatigue, peau sèche, gonflement du visage et de la langue, cheveux hirsutes, voix rauque, prise de poids
- Diagnostic: Taux d'hormones dans le sang, examen de la glande thyroïde, p. ex. par échographie
- Causes: Généralement maladie auto-immune de la thyroïde (syndrome de Hashimoto); carence en iode
- Traitement: Prise d'hormones thyroïdiennes

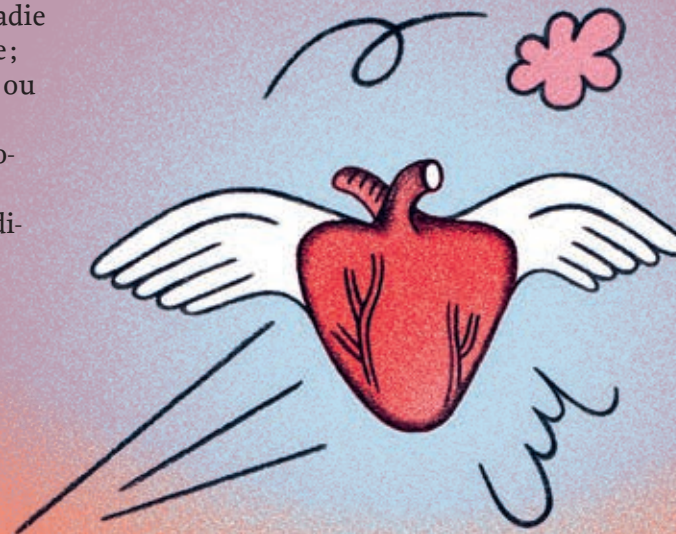
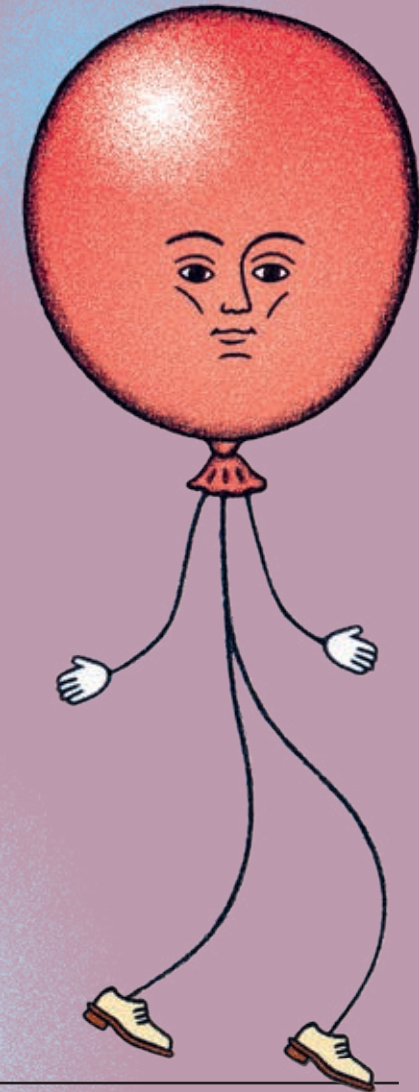
→ Vivre avec Hashimoto : page 50

Hyperthyroïdie

- Symptômes: Nervosité, sautes d'humeur, sensibilité à la chaleur, augmentation du pouls, perte de poids
- Diagnostic: Taux d'hormones dans le sang, examen de la glande thyroïde, p. ex. par échographie
- Causes: Généralement maladie auto-immune de la thyroïde; parfois dû à un excès d'iode ou à un surdosage d'hormones thyroïdiennes en cas d'hypothyroïdie
- Traitement: Inhibition médicamenteuse des hormones thyroïdiennes; en cas de récurrence, radiothérapie ou opération de la thyroïde

Syndrome de Cushing

- Symptômes: Dépôts de graisse sur le tronc et la nuque, bras et jambes minces en raison d'une faiblesse musculaire; visage rond et rouge, hypertension; chez les enfants: troubles de la croissance
- Diagnostic: Mesure du cortisol dans l'urine, la salive ou le sang, imagerie médicale
- Causes: Trop de cortisol dans le sang à la suite d'un traitement de longue durée avec des anti-inflammatoires; rarement déclenché par une tumeur
- Traitement: Normalisation du taux de cortisol par des médicaments, intervention chirurgicale ou radiothérapie; alimentation riche en protéines et potassium



Diabète

Le diabète est l'un des troubles hormonaux les plus fréquents. Le diabète de type 2 en particulier est en augmentation.

→ Plus d'informations sur cette maladie à la page 52

Dysfonctionnements des hormones de croissance

- **Symptômes**: La carence hormonale entraîne en premier lieu un retard de croissance. Chez l'adulte: glycémie basse, dépôts de graisse sur le ventre, taux de lipides sanguins élevés, manque de motivation. Un excès d'hormones de croissance entraîne une croissance excessive du corps. Chez les adultes, les doigts, les orteils, la mâchoire et le nez, par exemple, continuent de croître
- **Causes**: L'hypophyse est génétiquement sous-développée ou a été perturbée par un traumatisme crânien, une tumeur cérébrale bénigne ou une intervention chirurgicale
- **Traitement**: Selon la cause, traitement hormonal, radiothérapie ou opération



Hyperparathyroïdie*

- **Symptômes**: Fatigue, faiblesse musculaire, constipation, perte d'appétit, manque de concentration, perte de mémoire, confusion et mictions fréquentes
- **Diagnostic**: Analyse d'urine et de sang
- **Causes**: Généralement déclenchée par une tumeur bénigne dans l'une des glandes, notamment en raison d'une insuffisance rénale ou d'une maladie intestinale
- **Traitement**: Les glandes hyperactives sont enlevées; en cas de forme légère, il convient de surveiller dans un premier temps

* Une hypothyroïdie des glandes parathyroïdes est rare mais peut survenir, par exemple, après une opération de la thyroïde.

Perturbation du cycle menstruel: SOPK

- **Symptômes**: Cycle menstruel perturbé pouvant aller jusqu'à la stérilité, augmentation de la pilosité ou chute des cheveux, acné, surpoids
- **Diagnostic**: Échographie, taux d'hormones dans le sang
- **Causes**: Trouble fonctionnel inexplicable avec production accrue d'hormones masculines
- **Traitement**: Rétablir l'équilibre hormonal, selon la situation au moyen de médicaments (p. ex. pilule contraceptive), style de vie sain, perte de poids en cas de surpoids ou d'obésité

Les autres dysfonctionnements fréquents du cycle menstruel sont l'endométriose et le syndrome prémenstruel. Plus d'infos à ce sujet sur le blog:

- helsana.ch/spm
- helsana.ch/fr/endometriose



Troubles de la ménopause

- **Symptômes**: Bouffées de chaleur, troubles du sommeil, sautes d'humeur, dépressions, douleurs articulaires, sécheresse vaginale, perte de cheveux, prise de poids
- **Diagnostic**: Sur la base des symptômes. Dans de rares cas, une détermination des valeurs hormonales dans le sang est indiquée pour établir le diagnostic
- **Causes**: Réduction accrue et finalement arrêt complet de la production d'hormones sexuelles féminines dans les ovaires
- **Traitement**: Par de la médecine complémentaire et des hormones, selon le type et l'importance des troubles

→ Plus d'informations à ce propos à la page 42

La force des hormones

Plus de muscles pour plus de performance : quand est-il judicieux d'intégrer des hormones à l'entraînement et quand ne faut-il absolument pas le faire ?

Dopage aux anabolisants → Hormones synthétiques

L'utilisation de produits anabolisants est largement répandue dans le milieu de la musculation et du fitness. Combinés avec un entraînement intensif, ils augmentent la masse musculaire. Les jeunes hommes en particulier ingèrent et s'injectent ces préparations.

Les anabolisants sont des dérivés synthétiques de la testostérone, l'hormone sexuelle masculine. Ce sont les produits dopants les plus souvent utilisés. Mais attention : prendre des hormones qui sont présentes en quantité suffisante dans le corps est dangereux pour la santé.

Des conséquences dévastatrices

Les effets secondaires et les séquelles à long terme des anabolisants sont nombreux et dévastateurs : acné, lésions du foie, des

reins et du système cardiovasculaire, hypertension, impuissance ou stérilité peuvent en être les conséquences – mais aussi comportement agressif et psychotique. Certaines préparations peuvent avoir de graves conséquences pour les adolescents. Leur corps peut éventuellement cesser de grandir, leurs testicules peuvent régresser et des seins peuvent commencer à se développer.

Comme les anabolisants sont généralement achetés en ligne auprès de sources douteuses, des substances actives et des ingrédients qui n'ont généralement pas été testés sont souvent mal ou pas déclarés.



S'entraîner en fonction de son cycle menstruel → Hormones endogènes

Plus d'énergie grâce à la planification : dans le sport de haut niveau, les femmes s'entraînent davantage en fonction de leur cycle menstruel, à la condition qu'il ne soit pas influencé par des contraceptifs hormonaux. Les sportives exploitent le taux hormonal fluctuant pour gagner en endurance et en force. L'augmentation et la réduction des œstrogènes et de la progestérone ont un impact sur leurs performances.

Pendant la phase folliculaire, qui débute après les règles, il est plus facile de fabriquer du muscle. Le corps produit alors un taux d'œstrogènes particulièrement élevé. Le taux d'estradiol augmente et procure ainsi plus d'énergie. Ce pic dure près de sept à dix jours et prend fin avec l'ovulation. ●

« Notre style de vie peut influencer nos hormones »

Les hormones ont un effet sur le psychisme et inversement. Ulrike Ehlert, de l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich, explique ce qui se passe alors dans notre corps.

Madame Ehlert, comment agissent les hormones sur notre psychisme ?

C'est un processus basé sur la réciprocité. Voici un exemple : il est tôt le matin et vous devez aller travailler. Il pleut, vous cherchez donc votre imperméable et vos chaussures étanches. Vous êtes pressé-e par le temps, ce qui peut être un peu stressant. Notre système sensoriel – yeux, peau, etc. – perçoit la situation et transmet les informations au cerveau, qui les traite puis libère des hormones du stress. Le taux de cortisol, déjà élevé au réveil, augmente donc encore.

Que se passe-t-il au juste dans le cerveau ?

Une première hormone du stress est tout d'abord libérée dans l'hypothalamus, une petite zone située au milieu du cerveau. Celui-ci en déclenche une deuxième dans l'hypophyse et ainsi de suite. Un peu comme une fontaine en cascade. Nous devenons ainsi actifs. Dans notre exemple, nous avons donc besoin d'une stimulation extérieure pour nous mettre en mouvement. Inversement, il existe des sécrétions hormonales qui résultent de processus venant

de l'intérieur du corps. Voici un exemple : les femmes en âge de procréer souffrent parfois de symptômes prémenstruels. L'irritabilité ou les humeurs dépressives en font partie. Dans ce cas, c'est l'horloge biologique, la progestérone, qui influence l'état psychique.

Lorsque l'on parle d'hormones et de psychisme, beaucoup pensent surtout aux sautes d'humeur des femmes pendant la ménopause. Pourquoi la diminution des œstrogènes conduit-elle à des sautes d'humeur ?

Je ne le formulerais pas en des termes aussi simples. Les hommes aussi connaissent des retours d'âge. On appelle cela l'andropause. Leur testostérone diminue lentement

au fil des ans, ce qui peut notamment provoquer, chez eux

également, des sautes d'humeur.

Parallèlement, l'hormone du stress, le cortisol, augmente avec l'âge chez les deux sexes à partir de l'âge moyen. Pendant cette phase de vie, notre silhouette, notre

peau et bien d'autres choses encore commencent à changer. Les relations peuvent s'éroder et des séparations peuvent avoir lieu, les enfants quittent le nid familial... Beaucoup de choses arrivent d'un coup au milieu de la vie. Il serait donc faux de dire que les sautes d'humeur fréquentes à cet âge chez les femmes sont uniquement dues à une diminution des œstrogènes.

Quels autres troubles psychiques sont dus aux hormones ?

Par exemple la schizophrénie avec un métabolisme de la dopamine perturbé. Ou la maladie neurologique de Parkinson, qui peut s'accompagner de troubles psychiques. Elle aussi a un lien avec l'équilibre en dopamine. Il existe une multitude de maladies psychiques hormonales.

Avons-nous tous les mêmes propriétés hormonales ou existe-t-il des différences génétiques ?

Certaines substances messagères présentent effectivement des particularités génétiques. Des hormones sont consti-

« Il existe une multitude de maladies psychiques hormonales »

tuées parce que certaines informations sont présentes dans l'ADN. Ces informations sont conditionnées par la génétique. Selon les prédispositions, les substances messagères peuvent être plus ou moins bien lues par l'ADN et donc formées. Pour l'hormone sérotonine, par exemple, qui est à l'origine de la dépression,

il existe le gène transporteur de sérotonine. En cas de prédisposition génétique défavorable, cela fonctionne moins bien. Les personnes touchées peuvent donc être plus dépressives que d'autres, en particulier si des événements difficiles se succèdent.

Un entraînement à la résilience peut-il aider les personnes plutôt dépressives de nature ?

D'un point de vue psychothérapeutique, il est tout à fait possible de modifier une humeur dépressive génétiquement déterminée. Il est certes peu probable que le balancier s'inverse à 180 degrés. Une personne plutôt mélancolique ne deviendra pas un « boute-en-train », même si elle suit un entraînement à la résilience. Mais sa vision des choses de la vie peut toutefois évoluer, ce qui peut s'avérer utile pour cette personne.

Cela semble encourageant.

Oui. De plus, on le sait aujourd'hui : les gènes à eux seuls ne sont pas déterminants. Et puis il y a aussi l'épigénétique. Cela signifie que la lisibilité de l'information génétique – à savoir la formation d'acides aminés et donc

des hormones – est également influencée par notre style de vie. Ainsi, l'épigénétique des personnes qui font du sport en permanence peut changer au cours de la vie, dans le sens positif comme négatif. C'est également le cas pour les personnes qui ont une très bonne ou très mauvaise alimentation. En résumé : notre style de vie peut influencer le fonctionnement des gènes et donc la libération des hormones. Une raison de plus pour commencer un entraînement à la résilience.

Adopter un mode de vie sain pourrait donc nous permettre d'influencer positivement nos hormones ?

Tout à fait. Toutefois, il n'est pas si facile de répondre à la question de savoir ce qu'est un mode de vie sain. Se priver de tous les plaisirs et se mortifier peut être frustrant, ce qui a un effet négatif sur les hormones. Il faut donc vivre sainement, mais aussi s'offrir de petits plaisirs réguliers. Libre à chacun de faire ses propres comptes. ●

Portrait

La professeure Ulrike Ehlerth dirige le service de psychologie clinique et de psychothérapie de l'Institut psychologique de l'Université de Zurich. Ses recherches portent principalement sur la médecine comportementale, la psychobiologie et les maladies liées au stress.

L'univers hormonal

Les hormones ont une influence sur notre comportement, nos sentiments et parfois même sur l'histoire du monde : aperçu de la grande puissance d'action de ces petits messagers.



Un désir ardent

Quand ça crépite et que ça fait des étincelles, nos cellules glandulaires libèrent un cocktail d'hormones : l'ocytocine réduit le stress et crée des sentiments d'attachement, l'adrénaline donne dans le même temps des palpitations et la testostérone entre également en jeu. Le célèbre tableau du baiser de Gustav Klimt illustre ces sensations avec brio.



Miracle de la science

Il y a plus de 100 ans, le médecin canadien Frederick Banting et son équipe parvenaient à extraire de l'insuline du pancréas d'un chien. Ces chercheurs donnèrent ainsi le coup d'envoi du traitement du diabète sucré. Jusque-là, cette maladie était mortelle. Ces scientifiques reçurent le prix Nobel en 1923.



Une pilule change la société dans les années 60

Lorsque la première pilule contraceptive fut mise sur le marché en 1960 aux États-Unis, elle fut célébrée comme un médicament et une contribution au changement social, voire un pas vers plus d'émancipation. Après le préservatif, la pilule est le contraceptif le plus apprécié de Suisse.

Quel cirque

Les jeunes sont souvent bruyants, capricieux et ont le goût du risque ? Cela ne vaut pas uniquement pour les adolescents humains. Les observations le montrent : les dauphins, éléphants et chimpanzés mâles en pleine croissance se regroupent en bandes pour faire du grabuge.



Peu de masse mais beaucoup de contenu

On se rassasie plus vite avec des fast-foods qu'avec des légumes vapeur. La forte densité énergétique en est à l'origine. Lorsque l'estomac se remplit et se dilate, les mécanorécepteurs lancent un signal de satiété au cerveau. Le pancréas est activé et le taux de glycémie augmente. Les snacks sucrés et gras comme les hamburgers, les frites et les glaces déjouent cet effet – avec peu de masse et beaucoup de contenu.



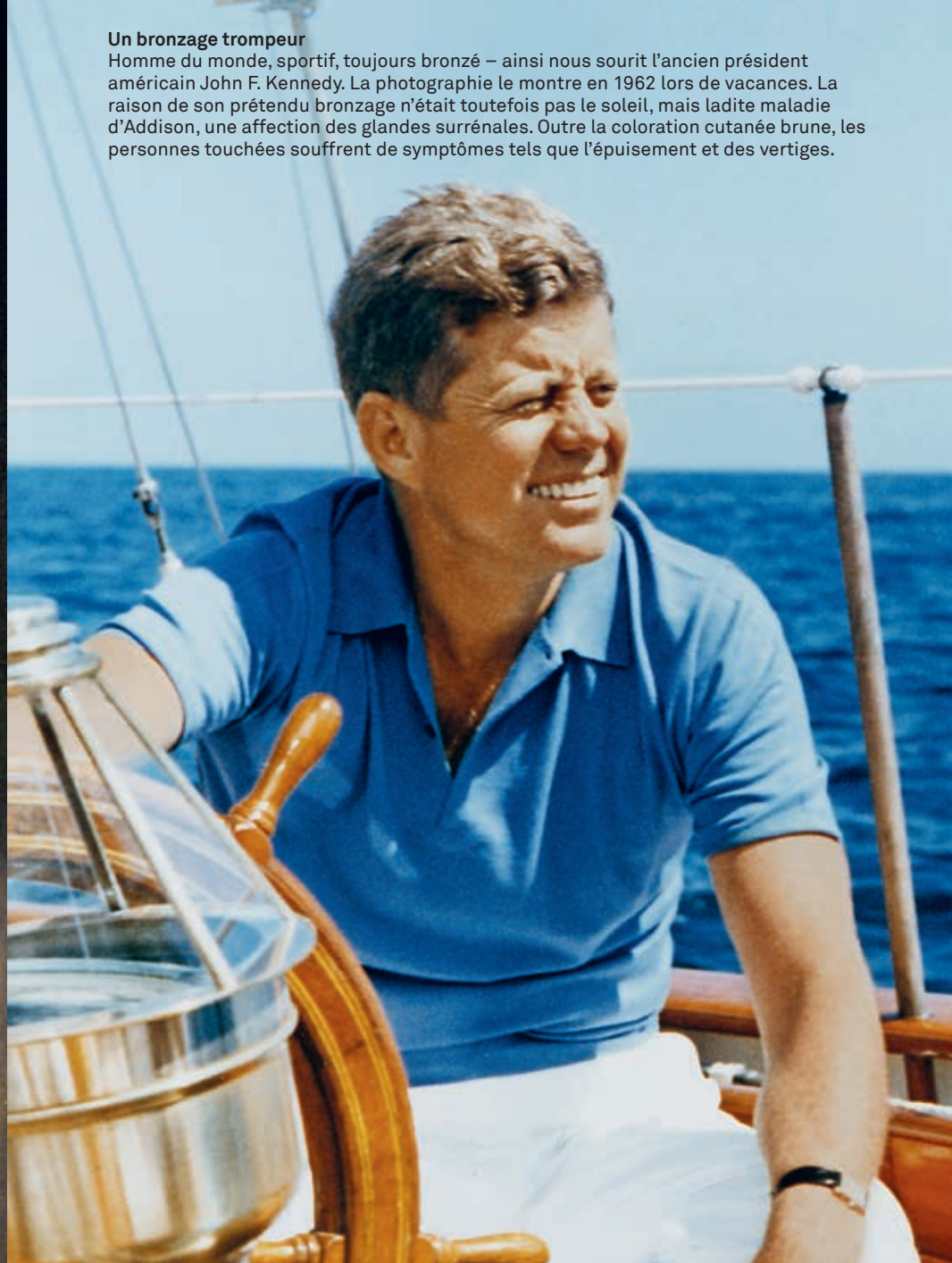
Avec barbe et poitrine

Quand la Napolitaine Magdalena Ventura a été peinte, elle était considérée comme un « miracle de la nature ». L'artiste Jusepe de Ribera dota la mère allaitante d'une digne assurance dans son tableau de 1631. Il montre ainsi que la femme barbue impressionnait non seulement par son apparence, mais également par sa personnalité.



Un bronzage trompeur

Homme du monde, sportif, toujours bronzé – ainsi nous sourit l'ancien président américain John F. Kennedy. La photographie le montre en 1962 lors de vacances. La raison de son prétendu bronzage n'était toutefois pas le soleil, mais ladite maladie d'Addison, une affection des glandes surrénales. Outre la coloration cutanée brune, les personnes touchées souffrent de symptômes tels que l'épuisement et des vertiges.





Un légume sous dopage

Même les plantes ont un équilibre hormonal : les phytohormones coordonnent la croissance et le développement. Comme chez les humains, il est possible d'intervenir sur l'équilibre hormonal naturel des plantes, par exemple pour accélérer ou ralentir la maturation d'un fruit ou pour en modifier la taille.

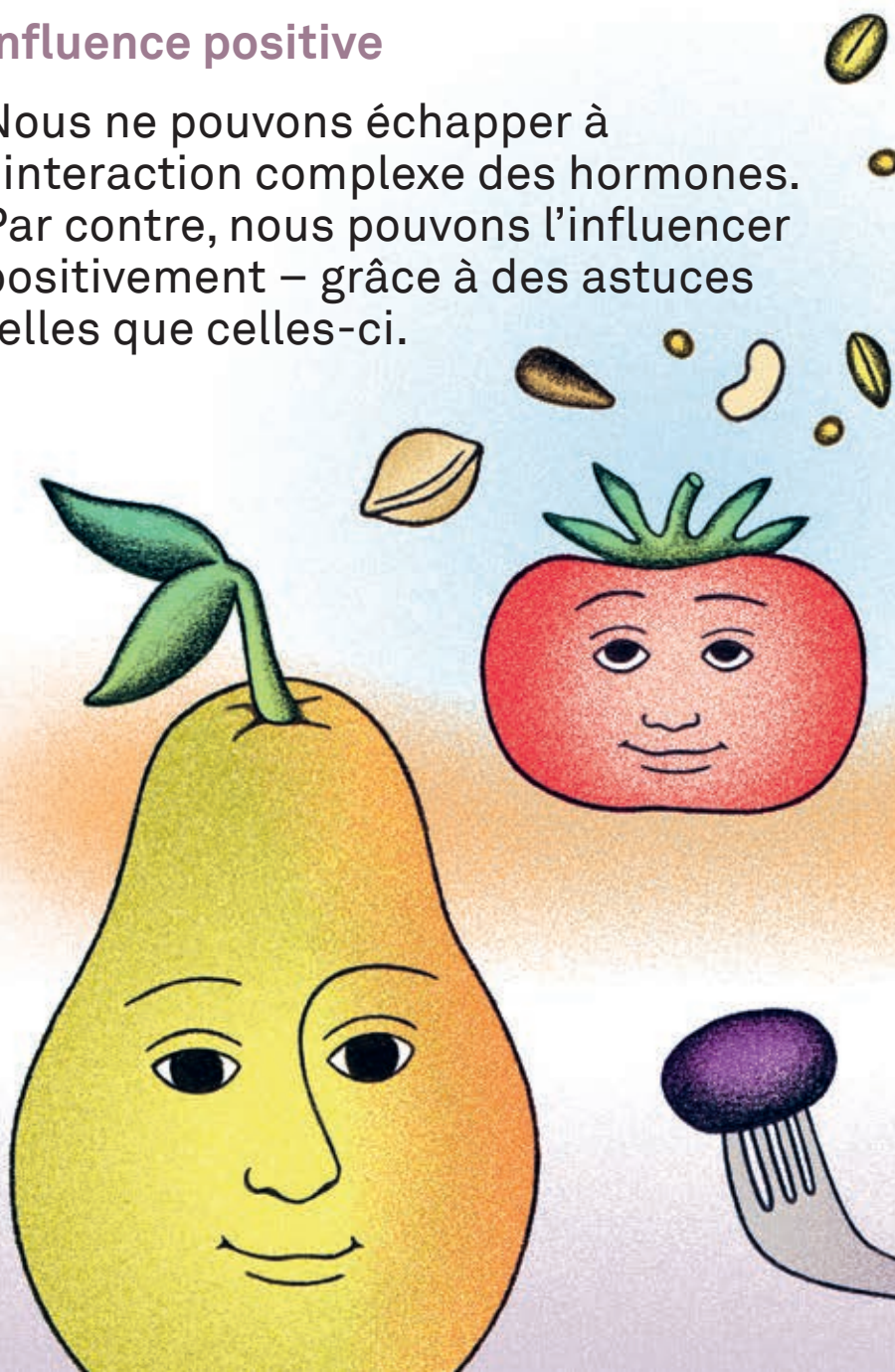


Les limites de la croissance

Il n'y a guère d'autres sports où l'abus de dopage est aussi important que dans le bodybuilding. Le quintuple Monsieur Univers Arnold Schwarzenegger, ici sur une photographie de 1976, parle aujourd'hui ouvertement de sa consommation de stéroïdes de l'époque lors d'interviews. Un contre-mouvement a vu le jour à la fin des années 1990 : le « bodybuilding naturel ». Ses défenseurs veulent sciemment renoncer aux anabolisants et autres produits chimiques.

Influence positive

Nous ne pouvons échapper à l'interaction complexe des hormones. Par contre, nous pouvons l'influencer positivement – grâce à des astuces telles que celles-ci.



Manger plus sainement

Nombreuses sont les personnes qui grossissent à partir de quarante ans. Les causes les plus fréquentes sont des modifications de l'équilibre hormonal et une dégradation de la musculature. La prise de poids peut avoir des conséquences telles que l'hypertension ou le diabète.

Astuces :

- Mangez chaque jour trois portions de légumes frais et deux portions de fruits.
- Plus de fibres : les flocons d'avoine, les haricots, les lentilles ou les patates douces en regorgent. Essayez d'intégrer de nombreux aliments de ce genre dans vos repas.
- Évitez le sucre : il booste la glycémie et donc le taux d'insuline. L'insuline remplit les cellules graisseuses et empêche que les graisses puissent être brûlées.
- Choisissez des céréales complètes pour le riz, les pâtes, le pain et les autres produits céréaliers.
- Privilégiez les graisses saines, comme l'huile d'olive et de colza ainsi que les noix et les graines.

Vous trouverez d'autres astuces ici :
→ helsana.ch/alimentation-equilibree

Plus de poids avec l'âge

Pourquoi les hommes et les femmes prennent-ils du poids au fil des ans ? L'impact réduit des hormones semble avoir une influence sur la prise alimentaire, mais aussi sur le besoin d'activité physique et le métabolisme lui-même. Pour maintenir un poids sain, les spécialistes recommandent de modifier durablement ses habitudes alimentaires. La cuisine méditerranéenne, riche en légumes, en poisson et en huile végétale, a fait ses preuves, au même titre qu'une réduction générale des calories.



Bouger davantage

Êtes-vous souvent à bout de souffle ? Exercer un sport régulier permet d'influer sur notre condition physique, notre poids et notre équilibre hormonal. Le cerveau est mieux irrigué, et diverses substances messagères sont davantage libérées : par exemple les endorphines, les dites hormones du bonheur. La production des messagers sérotonine et noradrénaline est également accentuée. Lors d'activités physiques régulières, le corps élimine l'hormone du stress, le cortisol, ainsi que l'adrénaline.

Conséquences :

- Meilleur rythme sommeil-éveil
- Amélioration de la pression artérielle
- Amélioration des émotions et de la fonction intestinale
- Réduction du stress



Dormir suffisamment

Un sommeil réparateur dépend très fortement d'une hormone : la mélatonine, l'hormone du sommeil. Lorsque notre corps sécrète de la mélatonine, la fatigue apparaît et notre corps est en demande de sommeil. Lorsque le taux de mélatonine diminue, la fatigue disparaît. Le rythme de sommeil et la possibilité de se reposer le soir sont des éléments importants.

Astuces :

- Essayez de vous coucher et de vous lever à la même heure.
- Au moins 30 minutes avant d'aller dormir, ne regardez plus votre téléphone portable, votre tablette ni votre ordinateur.
- Avant d'aller vous coucher, lisez un livre, buvez une infusion ou méditez régulièrement.
- Pas de café ni d'alcool : réduisez la consommation à un minimum. Ne buvez pas de café après midi.

Vous trouverez d'autres astuces ici :

→ helsana.ch/conseils-sommeil





Se relaxer régulièrement

Planifiez des périodes de pleine conscience. Le yoga, les méthodes de relaxation ou les exercices de respiration permettent de rééquilibrer ses hormones. Ils apportent calme et équilibre intérieur. En revanche, un stress permanent peut favoriser le développement de maladies : lorsque l'on est toujours sous tension, le taux d'adrénaline reste en permanence élevé dans le sang.

Conséquences d'un stress excessif :

- Hypertension, palpitations
- Troubles gastro-intestinaux
- Agitation intérieure, troubles du sommeil
- Comportement alimentaire perturbé

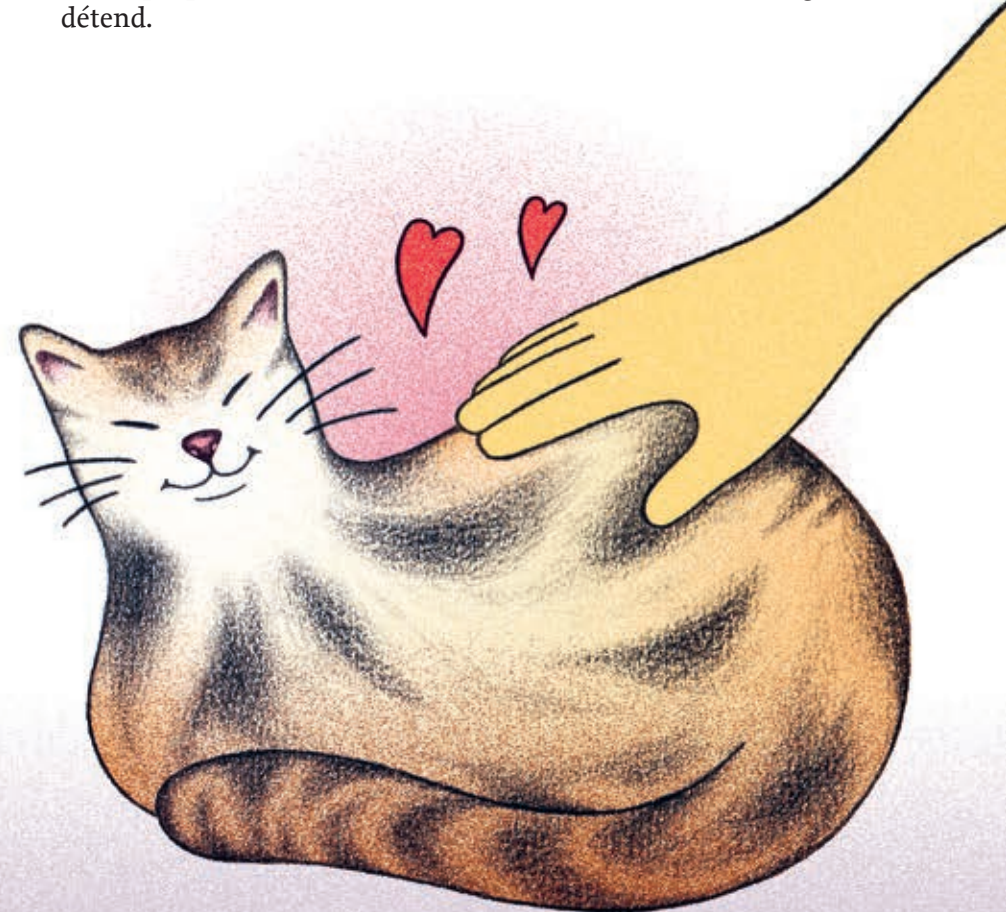
Des exercices de respiration pour se relaxer – découvrez-les dans notre article de blog :
 → helsana.ch/exercices-respiratoires

Entretenir des relations

L'ocytocine, également connue sous le nom d'hormone du câlin ou d'hormone de l'attachement, joue un rôle fondamental pour notre bien-être. Lorsqu'elle est sécrétée, elle nous fait nous sentir bien. L'ocytocine renforce la confiance envers les autres et donc également en ses propres actes. Et enfin, elle détend.

Astuces :

- Rencontrez des amis. Embrassez-les et faites-leur des câlins. Faites plaisir à quelqu'un.
- Activez vos sens avec de la bonne musique, un bon repas ou une balade.
- Caressez des animaux.
- Offrez-vous un massage.



Attention aux substances nocives

Certaines substances chimiques peuvent endommager notre système hormonal et conduire à long terme au cancer ou à la stérilité. Endroits où elles apparaissent et comment les éviter.

Aliments

- ▲ **Bisphénol A, PFAS, phtalates, pesticide**
- Préférez les aliments frais ou congelés aux conserves.
- Achetez si possible des aliments bio et peu transformés. Lavez soigneusement ou pelez les fruits et légumes avant de les consommer.
- Ne réchauffez pas les plats et les boissons dans des contenants en plastique. N'utilisez pas de plats de cuisson dont le revêtement anti-adhésif est endommagé.

Textiles

- ▲ **PFC, phtalates**
- Évitez de porter des vêtements hydrofuges, anti-salissures et infroissables.
- Privilégiez les textiles à base de coton, de laine ou de bambou bio. Ceux-ci devraient être colorés avec des colorants naturels.
- Lavez les vêtements neufs avant de les porter.

Jouets

- ▲ **Bisphénol A, retardateurs de flamme, phtalates**
- Évitez les jouets qui ont une forte odeur ou qui sont composés de plastique souple.
- Privilégiez les matériaux naturels, comme le bois non vernis ou le coton biologique.

Cosmétique

- ▲ **Filtres à UV chimiques, parabènes, phtalates**
- Utilisez les produits cosmétiques avec parcimonie, en particulier ceux pour enfants.
- Utilisez des produits cosmétiques naturels. Recherchez les labels Demeter, Natrue, Ecocert et BDIH.

Logement

- ▲ **Retardateurs de flamme, phtalates**
- Évitez les revêtements de sol, les papiers peints intissés et les housses en simili-cuir composés de PVC.
- Achetez des meubles en bois massif, en métal ou en verre, sans retardateurs de flamme. Optez pour des matériaux naturels (coton, laine, etc.).
- Nettoyez votre logement avec des produits simples, écologiques.
- Aérez plusieurs fois par jour. N'utilisez pas de parfums d'ambiance.

« Le pire était l'incertitude »

Anna Mandozzi, 38 ans, vit avec le syndrome de Hashimoto

« Au début de la vingtaine, j'ai développé une très forte acné et toute ma cavité buccale s'est enflammée. La douleur était parfois si intense que cela m'empêchait de manger, ou alors il fallait que je badigeonne au préalable ma bouche avec du gel analgésique. C'était terrible ! Je souffrais en outre d'intolérances alimentaires, j'étais éreintée et accablée. Passer une soirée endiablée en compagnie d'amis était inconcevable. Pendant mon temps libre, je ne pensais qu'à dormir. Je consacrais le peu d'énergie que j'avais à mon travail, dans la crainte constante que quelqu'un se rende compte de mon état.

S'ensuivirent des années d'incertitude. J'allais d'un médecin à l'autre. J'ai consulté des naturopathes, des diététiciens, j'ai fait de la biorésonance et de la psychothérapie. Personne ne pouvait me dire ce qui m'arrivait. Le pire était l'incertitude. Il y a sept ans, j'ai tenu, à l'occasion

d'un examen médical, à faire analyser mon taux hormonal. Le diagnostic fut sans appel. Je souffrais du syndrome de Hashimoto, une maladie auto-immune qui attaque la thyroïde. On m'a prescrit des hormones, qui m'ont aidée assez rapidement. J'ai cependant été surprise qu'on ne me propose pas d'autres thérapies, car certains troubles comme la diarrhée ou l'abattement étaient toujours présents, même avec un traitement hormonal de substitution.

J'ai commencé à modifier mon alimentation de ma propre initiative : j'ai abandonné depuis le sucre raffiné, la caféine et les aliments hautement transformés. Je restreins ma consommation de glucides et à la place, je mange beaucoup de fruits et légumes. Le bon côté de ma maladie est qu'en raison de mes problèmes de peau, j'ai commencé à m'intéresser de près aux composants des produits cosmétiques. J'ai arrêté mon emploi d'avocate et j'ai créé ma boutique en ligne de cosmétiques naturels. » ●



Anna Mandozzi se repose dans sa maison familiale à Minusio, TI. Malgré sa maladie thyroïdienne, elle travaille beaucoup et avec plaisir.

Le diabète n'est pas une fatalité

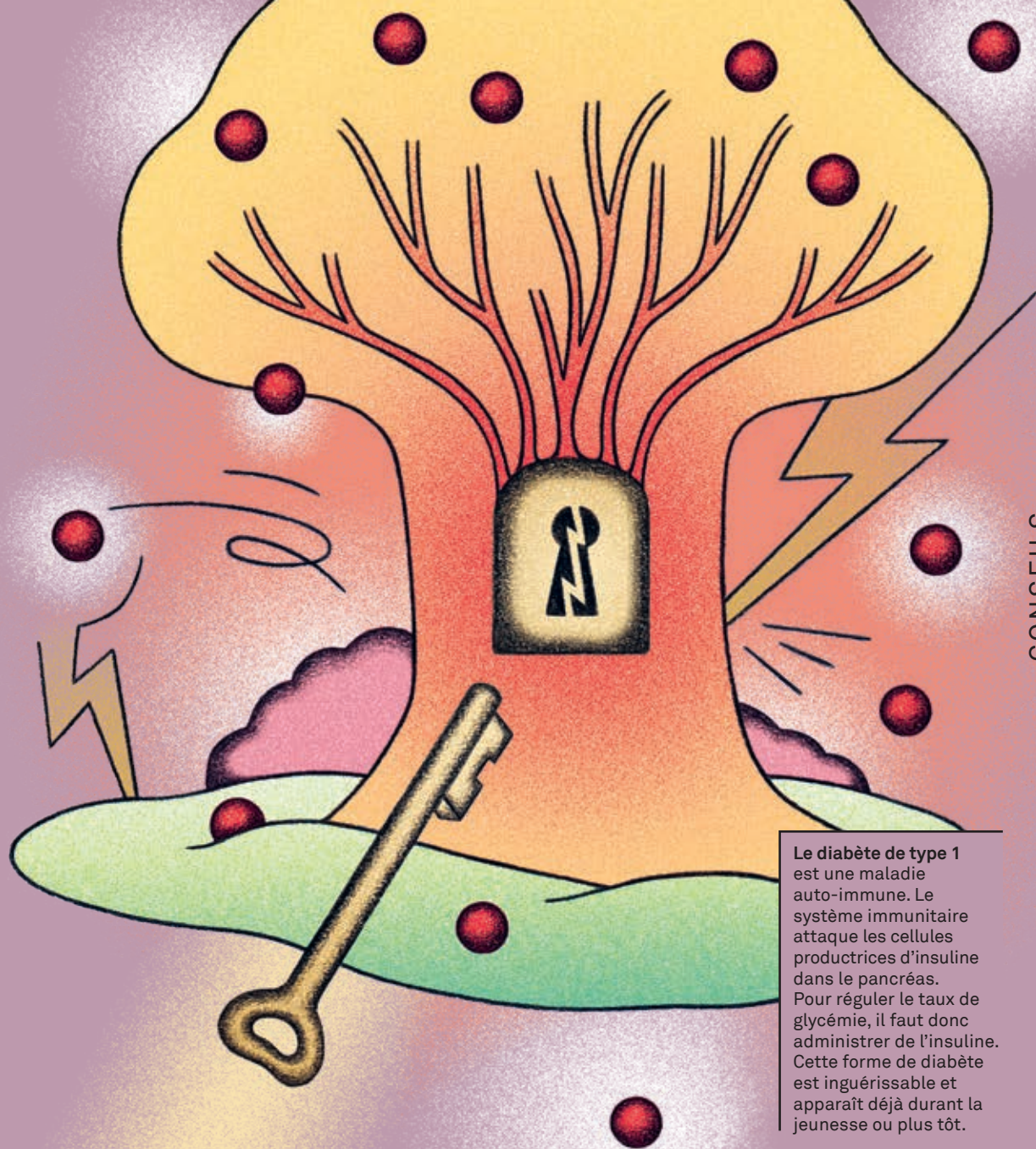
De plus en plus de personnes souffrent du diabète de type 2. Découvrez en quoi les hormones y sont pour quelque chose et comment le prévenir.

Fatigue et manque d'entrain, soif constante et mictions fréquentes : c'est ainsi que l'on remarque généralement le diabète de type 2 – un jour ou l'autre. En effet, cette forme de diabète se développe insidieusement et n'est détectée que lorsque le taux de glycémie est trop élevé dans le sang. Alors, le métabolisme se détraque et les symptômes se multiplient, comme les troubles de la vision ou la peau sèche.

Qu'est-ce que le diabète de type 2 ?

Dans le cas du diabète sucré, le métabolisme du sucre est perturbé : le corps ne parvient plus à transformer le glucose – à savoir le sucre que nous récupérons de la nourriture – en énergie. Le sucre reste dans le sang. Chaque fois que nous mangeons et que le taux de glycémie augmente, le pancréas sécrète l'hormone insuline. C'est ainsi que les cellules des muscles et des organes emmagasinent de l'énergie.

L'insuline agit comme une clé qui rend les cellules réceptives. Chez les personnes atteintes de diabète de type 2, cette clé ne fonctionne plus correctement. Cela a de lourdes conséquences : le sucre contenu dans le sang endommage les vaisseaux sanguins, les nerfs, les reins, les yeux et le cœur. S'il n'est pas traité, le diabète peut être mortel. Souvent, adopter un mode de vie approprié suffit à apporter un tournant salutaire.



Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune. Le système immunitaire attaque les cellules productrices d'insuline dans le pancréas. Pour réguler le taux de glycémie, il faut donc administrer de l'insuline. Cette forme de diabète est inguérissable et apparaît déjà durant la jeunesse ou plus tôt.

Détection et prévention

Outre l'hérédité, le style de vie est déterminant : le manque d'activité physique, le surpoids et une mauvaise nutrition sont les plus grands risques de diabète de type 2. Le stress et le manque de sommeil sont aussi néfastes : le stress augmente la glycémie et, en cas de manque chronique de sommeil, le corps produit moins d'insuline et n'arrive pas à l'utiliser. Fatigués, nous avons aussi plus faim et une moins bonne sensation de satiété. Soutenus par notre entourage, nous avons toutes les cartes en main pour vivre plus sainement. Cuisinez avec vos proches et profitez de repas en société : vous mangerez alors plus lentement et plus sciemment. Intégrer un groupe de diabétiques peut aussi aider. Les astuces suivantes permettent de maintenir la glycémie à un taux sain :



Beaucoup de fibres

Les légumes, la salade, les fruits frais et les produits au blé complet fournissent des fibres alimentaires et des glucides complexes et rassasiants. Ils n'augmentent que lentement le taux de glycémie. Privilégiez les aliments frais, non transformés. Les produits préparés contiennent de mauvaises graisses, du sucre, beaucoup de sel et des additifs inutiles. Une alimentation à base de plantes, comme la cuisine méditerranéenne, est particulièrement bénéfique pour le métabolisme du sucre et des graisses.

→ helsana.ch/regime-mediterraneen

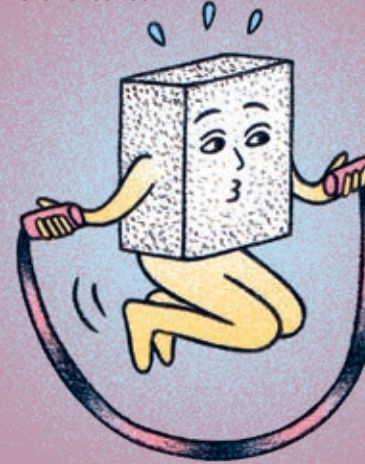
Attention aux fruits sucrés

Une portion de fruits par jour est bonne pour la santé, mais certains fruits sont de véritables bombes à sucre, notamment les bananes, le raisin, les dattes, l'ananas et tous les fruits secs. Ils font grimper en flèche le taux de glycémie. Les fruits pauvres en sucre sont les myrtilles, les fraises, les framboises et les oranges. Les baies se marient bien avec du fromage blanc, et sur une crêpe, c'est tout simplement divin. Le truc dans tout cela : en combinaison avec des protéines, des lipides et des glucides, le taux de glycémie augmente moins. Et pour les aficionados de la pomme : les variétés acides telles que l'Elstar contiennent moins de sucre.



L'avoine régule le taux de glycémie

L'avoine influence favorablement le métabolisme. Il peut même améliorer l'effet de l'insuline dans l'organisme, comme l'ont démontré des chercheurs. Le taux de glycémie augmente ainsi moins et diminue également plus lentement. On se sent donc rassasié-e plus longtemps et on mange automatiquement moins. Cette réaction est probablement due au bêta-glucane. Cette fibre soluble présente dans l'avoine retarde apparemment l'absorption du sucre dans le sang. C'est le petit-déjeuner idéal. Et avec le porridge ou des flocons d'avoine trempés pendant la nuit, vous serez parfaitement dans la tendance.



Le sport améliore le métabolisme du sucre

Les personnes qui font beaucoup d'exercice ont également plus de muscles et de meilleures valeurs de santé. Le taux de sucre en particulier diminue pendant l'activité, mais aussi à long terme. Le sport améliore la sensibilité de l'organisme à l'insuline – et le sucre est mieux transformé en énergie. Une activité physique régulière permet en outre de modifier les membranes cellulaires. Le sucre pénètre ainsi plus facilement dans les cellules.

Le moins de snacks possible

Pendant la journée, accordez à votre corps une pause de quatre à cinq heures pendant laquelle vous ne mangerez rien. C'est bon pour votre métabolisme. Si vous devez grignoter, mieux vaut le faire juste après le repas car cela aura moins d'effet sur le taux de glycémie. Pour les personnes qui ne peuvent se passer de chocolat : les variétés amères contiennent moins de sucre. Un verre d'eau avec une pincée de sel peut aider en cas de fringale. Si l'envie persiste, mangez une poignée de noix. Les olives ou les poivrons avec de l'houmous sont également efficaces.



De plus amples informations sont disponibles dans le blog
→ helsana.ch/fr/diabete

Vrai ou faux ?

Les hormones font l'objet de nombreux mythes. Lesquels sont véridiques ?

La pilule fait grossir



Faux. Jusqu'ici, les études n'ont pas pu démontrer que la pilule influence le chiffre sur la balance. Toutefois, de la rétention d'eau peut se produire

au cours des premières semaines de prise. Celle-ci disparaît toutefois généralement avec le temps.

Les hommes aussi ont un cycle



Exact. Contrairement aux femmes, les hommes n'ont pas de cycle mens-truel mais journalier.

Leur taux de testostérone atteint son pic le matin et diminue au cours de la journée.

La pollution hormonale féminise les poissons



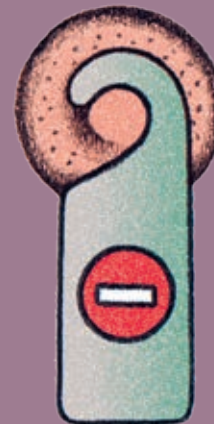
Vrai. Lorsque les femmes prennent la pilule et urinent, l'hormone œstro-gène se retrouve dans les eaux usées. Comme les stations d'épuration

ne peuvent pas éliminer totalement les œstrogènes, ils atterrissent dans les eaux de surface. Parmi les poissons qui y vivent la naissance de femelles et d'hermaphrodites est plus nombreuse.

Qui allaite ne peut pas tomber enceinte

Ce n'est pas tout à fait exact. Les femmes qui allaitent exclusivement ou

régulièrement au cours des six premiers mois suivant l'accouchement et qui n'ont pas encore eu de menstruations ont une protection élevée. Toutefois, selon l'OMS, deux femmes allaitantes sur cent tombent enceintes.



Le chocolat rend heureux



Erreur. Le chocolat contient certes du tryptophane, un précurseur de la sérotonine, l'hormone du bonheur. La quantité est toutefois trop faible

pour améliorer l'humeur. Si vous développez un sentiment de bien-être après avoir consommé du chocolat, cela est plutôt dû à de bons souvenirs.

Le soja influence l'équilibre hormonal



Vrai. Le soja contient des phytoœstrogènes. Ils sont proches de l'œstrogène humain et peuvent influencer notre équilibre hormonal.

Le soja est ainsi suspecté d'accroître le risque d'allergie, mais il compenserait aussi la chute des œstrogènes à la ménopause. D'autres études sont requises. La consommation de quantités habituelles est toutefois considérée comme inoffensive.

Avoir beaucoup de testostérone rend plus dominant



Pas nécessairement. Une multitude de facteurs définit le « comportement de mâle Alpha ». L'un d'entre eux est la testostérone, qui stimule la capacité à s'imposer et l'émulation. S'ajoutent à cela des facteurs tels que l'éducation, la personnalité et les expériences personnelles.

La vie sexuelle ne s'arrête pas à la ménopause



Tout à fait. Les fluctuations hormonales dues à la ménopause peuvent accroître ou diminuer le désir sexuel d'une femme. Dans le dernier cas, il est recommandé de consulter un médecin, d'en parler ouvertement avec son partenaire et de tenter éventuellement de nouvelles choses. Cela permettra de conserver une vie sexuelle épanouie. ●

« J'ai pris du ventre et j'ai eu des formes plus féminines »

René Hug, 67 ans, se fait traiter à la testostérone

« Malgré une activité physique régulière et une alimentation équilibrée, j'ai pris beaucoup de poids en un temps record. Je suis passé soudainement d'environ 90 kilos à 120 ! J'ai perdu de la masse musculaire, j'ai pris de la graisse, du ventre et j'ai eu des formes plus féminines. Mon corps s'est ramolli et des seins se sont formés. Que m'arrivait-il ? J'avais 43 ans, je faisais de la musculation depuis mes 16 ans et j'étais habitué à avoir un corps sportif et athlétique.

J'ai commencé à avoir des troubles du sommeil : la nuit, je restais souvent éveillé dans mon lit pendant des heures, sans pouvoir me reposer. La journée, j'étais fatigué et je me sentais épuisé et stressé. Ma libido fluctuait beaucoup. Soit je n'avais pas de désir sexuel pendant des semaines, soit je ressentais de fortes pulsions sexuelles. Bref, j'étais totalement déséquilibré et je ne me reconnaissais plus. Ma

partenaire était irritée. « Je veux récupérer mon homme », m'a-t-elle dit une fois. Je l'ai parfaitement comprise, moi aussi je voulais redevenir moi-même.

J'ai décidé de consulter mon médecin de famille afin de faire évaluer mon taux de testostérone. J'étais conscient que celui-ci changeait avec l'âge. Mais mon médecin de famille n'a pas pris mes troubles au sérieux et ne voulait rien entreprendre en ce sens. J'ai donc changé de médecin. Le nouveau m'a envoyé chez un andrologue, un médecin spécialisé dans la médecine masculine.

Le premier test réalisé chez lui indiqua clairement que mon corps ne produisait pratiquement pas de testostérone. Par chance, ce médecin faisait justement des recherches sur la thérapie de remplacement de la testostérone. Nous avons convenu qu'il m'injecte artificiellement la testostérone manquante dans le corps. Il avait trouvé en ma personne un sujet

Il y a 24 ans, le corps de René Hugs commença soudainement à changer. Aujourd'hui, il se sent de nouveau bien dans sa peau.



d'expérience. C'était une situation gagnant-gagnant, car à l'époque, il y a plus de 20 ans, les recherches n'étaient pas très avancées dans ce domaine. Lorsque je parlais de ma thérapie à la testostérone à des connaissances, on me traitait de dandy vaniteux du bodybuilding, alors que je pratiquais de l'haltérophilie classique.

« Les hommes sont devenus plus ouverts »

Pour moi, ce fut le début de quatre ans de tâtonnements et de réglages. Nous avons commencé par des comprimés hormonaux avant d'essayer le gel. J'étais parfois frustré parce que les résultats souhaités étaient aux abonnés absents ou que je développais soudainement une forte pilosité aux endroits les plus insolites de mon anatomie. Depuis six ans, je reçois des injections d'hormones de manière contrôlée au cabinet médical.

Dès la première piqûre, ma vie changea du tout au tout. Mon corps retrouva sa forme

masculine originelle. J'ai à présent 67 ans et je reçois une piqûre de testostérone toutes les 12 semaines. Je suis en excellente forme d'un point de vue physique et mental. Des collègues m'abordent parfois parce qu'ils savent que je parle ouvertement de l'andropause, la ménopause masculine. Les hommes sont devenus plus ouverts, notamment vis-à-vis de leurs propres états d'âme. Je recommande à tout le monde de s'intéresser à son équilibre hormonal et à sa santé.» ●

Sa couleur préférée : le jaune. Elle est synonyme d'optimisme et de joie de vivre et correspond à l'esprit ensoleillé de René Hug.



Expertes et experts

Le Guide « Hormones » est le fruit d'une aimable collaboration avec les spécialistes ci-dessous :



Dr Susanna Weidlinger

Cette médecin-chef travaille au service d'endocrinologie gynécologique et de médecine de la reproduction de la Clinique universitaire de gynécologie à Berne. Elle est présidente de la Société suisse d'endocrinologie gynécologique, contraception et ménopause (SSEGM).

→ frauenheilkunde.insel.ch



Prof. Dr. Urs Zumsteg

Ce spécialiste en pédiatrie et endocrinologie/diabétologie pédiatrique se concentre sur les troubles de la croissance et de la puberté ainsi que sur la diabétologie pédiatrique. Bien qu'ayant pris sa retraite, il continue à travailler à l'Hôpital pédiatrique universitaire des deux Bâle (UKBB). Il était avant cela médecin-chef du service de pédiatrie ambulatoire et responsable du service d'endocrinologie pédiatrique à l'UKBB.

→ ukbb.ch

Impressum

Le « Guide » est publié deux fois par an sous forme de supplément au magazine client « Actuel » ;

En ligne : helsana.ch/guide **Éditeur :** Helsana Assurances SA, Rédaction « Actuel/Guide »,

Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch **Responsable de la rédaction :**

Gabriela Braun **Rédaction :** Daniela Diener, Nina Merli, Deborah Onnis, Imke Schmitz, Daniela Schori **Réalisation :** Helsana Assurances SA

Concept et mise en page : Raffinerie SA, Zurich (conseil externe: Rainer Brenner)

Traduction et correction : Supertext SA, Zurich

Impression : Stämpfli SA, Berne **Envoi :** veuillez signaler tout changement à notre service Clientèle au 0844 80 81 82 ou à helsana.ch/contact; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.

©Helsana, 2024. Reproduction (même partielle) autorisée uniquement avec mention des sources.

Crédit photographique : Linda Merad : Illustration

Anne Morgenstern : p. 21, 51, 61, 63 Public Domain/Gustav Klimt : p. 32–33 Alamy Stock

Foto/Shotshop Sarl : p. 34 Getty Images/Dennis Hallinan : p. 35 Getty Images/Anup

Shah : p. 36 Getty Images/Michael Barrow Photography : p. 37 Alamy Stock Foto/

Hemis : p. 38 Alamy Stock Foto/MediaPunch Inc : p. 39 Getty Images/Andalou : p. 40

Getty Images/Jack Mitchell : p. 41 M. à d. : p. 7, 64



imprimé en
suisse

Commander le Guide

Connaissez-vous notre Guide ?
Commandez gratuitement les numéros manqués ou lisez-les au format PDF.



01 : Stress

02 : Calories

03 : Respiration

04 : Sommeil

05 : Muscles

06 : Cœur

07 : Intestin

08 : Premiers secours

09 : Dos

10 : Dépression

11 : Poids

12 : Émotions

13 : Addiction

14 : Douleurs

15 : Allergies

Veuillez simplement remplir le formulaire de commande sur notre site Internet.

Nous vous ferons volontiers parvenir les guides dans la limite des stocks disponibles.

→ helsana.ch/guide



Quelle influence sur nous ?