



Les hormones forcément coupables ?

Humeur de chien, boutons d'acné en rafales, envie subite de fraises...
On nous a souvent rebattu les oreilles d'un « cherche pas, c'est hormonal ».
Est-ce bien vrai ?

par **Laura Chatelain** avec **Thierry Gibault**,
endocrinologue-nutritionniste,
et **Christian Jamin**,
gynécologue-endocrinologue

J'ai toujours trop chaud

On transpire alors que le thermomètre n'affiche que 15 petits degrés, on se réveille en nage au milieu de la nuit, on pique un fard pour un oui, pour un non...

Les suspects Les œstrogènes.

C'est hormonal ? Si les bouffées de chaleur sont dues à une baisse des œstrogènes, qui interviennent dans la régulation de la température du corps. Deux moments clés : dès la fin de la trentaine, parce que nos œstrogènes commencent à faiblir... notamment pendant la semaine d'arrêt si on est sous pilule. Pour limiter le problème, on demande à son médecin une pilule avec un temps d'arrêt court (4 jours avec Zoely, Yaz ou Melodia). Deuxième période délicate : la ménopause. Le gynéco prescrit alors un traitement à base d'œstradiol par voie cutanée (patch ou gel) et de progestérone par voie orale. Pas fan des hormones de synthèse ? On opte pour des compléments à base de phyto-œstrogènes. Comme le nouveau Menophytea*, bouffées de chaleur (13,50 € la boîte de 40), et sa formule jour/nuit. Les gélules du matin atténuent les bouffées de chaleur, et celles du soir limitent les suees nocturnes. Mais on oublie les œstrogènes (classiques ou issus des plantes) en cas d'antécédents de

cancer du sein. On essaye alors Bétalane (de Diepharmex, 13,25 € la boîte de 30) : des comprimés effervescents à la menthe, composés d'acides aminés, qui permettent de réduire la vasodilatation des petits vaisseaux sanguins, responsable en partie des bouffées de chaleur.

... ou pas La sensation de chaleur est avant tout une histoire très personnelle. Certaines peuvent ainsi se balader en tee-shirt à 10 °C quand d'autres ont encore besoin d'une petite laine à 20 °C. Et ce, quel que soit l'âge... La solution : respirer par la bouche profondément pour bien oxygéner ses cellules et évacuer une partie de la chaleur interne. Inspiré ainsi en plus grande quantité que par le nez, l'air est plus frais quand il parvient dans le corps. Sinon, ces coups de chaud intempestifs peuvent aussi s'expliquer par de l'hypertension, un dérèglement de la thyroïde ou la prise de certains médicaments (notamment des antidépresseurs). A discuter avec son médecin.

A savoir Les bouffées de chaleur étant très liées aux émotions, cultiver la zen attitude aide aussi : selon une étude de l'université de San Francisco, pratiquer le yoga une fois par semaine peut diminuer leur nombre de près de 30 %.

Je suis de mauvaise humeur

La moindre remarque nous met en boule et on voit tout en noir...

La suspecte La progestérone (en berne).

C'est hormonal ? Oui, si les sautes d'humeur sont plus fréquentes à l'approche des règles. En cause : une hypersensibilité aux œstrogènes, en excès à cette période du cycle alors que la progestérone, elle, n'est pas suffisamment produite pour rétablir l'équilibre (et calmer notre irritabilité). On attaque par une assiette « pro-progestérone », composée principalement de protéines animales (viande, volaille, poisson, œufs), de fruits et de légumes crus, et en évitant le sucre (chocolat, pâtisseries, biscuits...)*. En étant ainsi plus proche d'une alimentation « paléolithique », on perturbe moins son système hormonal. Sinon, on file chez son gynéco : une pilule œstro-progestative peut rétablir l'équilibre, à condition de la choisir plutôt monophasique (tous les comprimés sont les mêmes) pour éviter le yo-yo hormonal. On peut aussi la prendre en continu, en enchaînant deux plaquettes, sans semaine de pause. Aussi longtemps qu'on veut. Ce n'est pas dangereux et ça calme les plus irritables.

... ou pas Si on est sur les dents tout le temps, pas seulement quelques jours par mois, les hormones n'y sont sans doute pour rien ! En revanche, une carence en magnésium ou en calcium (deux minéraux qui régulent l'équilibre nerveux) peut expliquer notre irritabilité. Alors, on troque son eau habituelle pour une bouteille d'eau minérale riche en magnésium (Rozanna, Hépar... ou Donat, en pharmacie).

A savoir Les compléments de magnésium sont mieux assimilés lorsqu'ils contiennent de la vitamine B6.

*A lire : « Le régime hormone », du Dr Thierry Hertoghe, éd. Thierry Souccar

Je grossis

A force de tomber sur le pot de pâte à tartiner pour oublier nos soucis, le bouton de notre jean fait de la résistance...

La suspecte Le cortisol.

C'est hormonal ? En cas de stress prolongé, l'excès de cortisol (une des hormones du stress) pousse notre cerveau à craquer pour des aliments « doucous », gras et sucrés. Il commande aussi à nos cellules graisseuses de stocker, surtout au niveau du ventre. Alors, pour éviter l'effet Bibendum, tout ce qui déstresse est bon à prendre.

... ou pas Face à l'offre pléthorique et diablement séduisante de mets, difficile de résister, surtout quand on est gourmande. Or, c'est d'abord parce qu'on mange trop par rapport à l'activité physique quotidienne qu'on prend du poids. On commence donc par marcher au moins 30 minutes par jour pour augmenter vos dépenses énergétiques.

A savoir C'est tout nouveau en France : le yoga hormonal ou « hormone yoga therapy » mis au point par Dinah Rodrigues, une Brésilienne. Avec un enchaînement dynamique de postures et une respiration assez intense, on « active » les glandes hormonales, et ce à tout âge. Il faut alors pratiquer au moins 3-4 fois par semaine pour apprendre les enchaînements et les reproduire chez soi. Encore difficile de trouver un professeur certifié en yoga hormonal mais pas impossible. Pour en savoir plus : www.dinahrodrigues.com.br

J'ai des fringales de sucre

On descend un paquet de gâteaux en rentrant du boulot ou une demi-tablette de chocolat le soir devant la télé...

La suspecte La sérotonine.

C'est hormonal ? En fin de journée, on produit normalement de la sérotonine, un neurotransmetteur qui régule notre appétit (notamment nos envies de sucre). Mais un stress, une alimentation déséquilibrée, l'arrêt du tabac... peuvent la faire chuter. Pour compenser, il faut faire le plein de tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine. On en trouve dans tout ce qui apporte des protéines. Feu vert pour une tranche de jambon, un yaourt ou un morceau de fromage vers 18 h. Ça ne suffit pas ? On mise sur un complément à base de tryptophane (Nergestress, Ceroline), à prendre pendant 3-4 semaines vers 17 h pour éviter de craquer le soir.

... ou pas Nos fringales peuvent aussi venir d'un déficit en chrome, une substance qui régule le taux de sucre dans le sang. La solution pour rétablir le bon équilibre : après une prise de sang pour s'assurer qu'il y a carence, on fait une cure de levure de bière (Arkovital chrome) ou d'ampoules de chrome (gammes Granions d'EA Pharma ou Oligosol de Labcatal).

A savoir Attention, quand on a des envies subites de sucré, il faut aussi faire vérifier sa glycémie à jeun, il pourrait s'agir d'un pré-diabète. Une situation où l'on commence à mal gérer le sucre et où les hypoglycémies – qui poussent à chercher du sucre – sont plus fréquentes.

Je fatigue

Nos batteries sont à plat même en rentrant de vacances, on devient frileuse, on perd nos cheveux par poignées, on s'empâte sans faire d'excès...

Les suspectes Les hormones thyroïdiennes.

C'est hormonal ? Si la thyroïde, la petite glande qui régule la consommation d'énergie de notre corps et son bon fonctionnement, produit moins d'hormones, on tourne au ralenti. Cette hypothyroïdie peut s'installer naturellement après 50 ans. Dix ans plus tard, 1 femme sur 10 est concernée. Avant 50 ans ? L'hypothyroïdie est souvent la conséquence d'une maladie auto-immune. Dans les deux cas, après confirmation via une prise de sang, le traitement est ultrasimple : il consiste à prendre des hormones de synthèse, tous les matins. Un premier temps de tâtonnement pour trouver le bon dosage est fréquent.

... ou pas La fatigue concerne 1 Français sur 2 ! Elle peut révéler aussi bien un manque de fer qu'une dépression, ou encore résulter d'un rythme de vie chaotique. Si une cure de compléments « tonus » ou « vitalité » ne suffit pas, mieux vaut donc passer chez le médecin.

A savoir On peut faire une cure de zinc et/ou de sélénium, qui facilitent la synthèse des hormones thyroïdiennes, quand on se sent vraiment raplapla. Et programmer nos prochaines vacances en Bretagne : respirer un air iodé permet souvent de se sentir mieux (l'iode est indispensable à la production des hormones thyroïdiennes).