



SANTÉ

MUM FICHUES HORMONES

MANQUE DE TONUS, PRISE DE POIDS INTEMPESTIVE, HUMEUR INSTABLE, LIBIDO EN BERNE, TOUT ÇA À CAUSE DE TURBULENCES HORMONALES. UN DYSFONCTIONNEMENT DE NOS GLANDES ENDOCRINES PROVOQUE DES RATÉS QUI GRIPPENT LA BELLE MÉCANIQUE DE NOTRE ORGANISME. ET IL SUFFIT DE PEU, CAR TOUTES NOS HORMONES INTERAGISSENT À LA MANIÈRE D'UNE SYMPHONIE COMPLEXE. QUE L'UNE D'ELLES SE TROMPE DE PARTITION ET LA CACOPHONIE S'INSTALLE. QUE PEUT-ON FAIRE POUR QUE ÇA CHANGE?
PAR SYLVIA VAISMAN

KILOS EN TROP : LA FAUTE AUX ŒSTROGÈNES

«Les œstrogènes ne se limitent pas à réguler le cycle menstruel, explique le Dr Hertoghe. Ils rendent la peau douce et lisse, illuminent le regard, épaississent la chevelure, solidifient les os, empêchent la dégénérescence des artères et contribuent à un bon équilibre psychique.» Cependant, si le taux d'œstrogènes ne s'accompagne pas d'une quantité suffisante de testostérone (hormones masculines produites aussi par la gent féminine), on peut vite devenir plus émotive. Un trop-plein d'œstrogènes favorise également, comme l'insuline, le stockage de graisse et de cellulite sur les fesses et les cuisses. Cela modifie l'appétit, avec un attrait renforcé pour les aliments sucrés, car ils influencent les hormones gouvernant la satiété. On comprend donc pourquoi il est si facile de succomber au grignotage avant les règles. Si les pulsions alimentaires liées au cycle sont trop fortes, il est difficile de garder un poids constant. Parlez-en avec votre gynécologue. Il pourra modifier le dosage de votre traitement hormonal ou vous proposer de changer de contraception.

La production d'hormones culmine vers 20-25 ans, puis tend à devenir dissonante avec l'âge», observe le Dr Thierry Hertoghe, spécialiste des thérapeutiques hormonales. Déceler et traiter ces facteurs de troubles permet de résoudre bien des désagréments et d'améliorer son humeur. Quand la thyroïde se paie une drôle de flemme ou carbure à trop grand régime, quand les glandes surrénales s'affolent, quand les œstrogènes se font la malle..., comment résister à ce charivari d'hormones qui n'en font qu'à leur tête? Traverser plus sereinement certaines phases critiques de l'existence, nous les femmes, on vote pour.

STRESS OMNIPRESENT : SURRENALES SURMENÉES

En réponse au stress, les glandes surrénales fabriquent du cortisol, une hormone stéroïdienne qui libère les réserves d'énergie afin de permettre au corps de réagir. Très utile en cas de danger, lorsqu'il faut combattre ou fuir. Mais si le stress perdure des mois, voire des années, ces glandes sont surmenées. Sollicitées à outrance, elles peinent à répondre aux besoins de manière appropriée. Non seulement la fatigue s'installe mais des nausées et des douleurs abdominales ou articulaires peuvent apparaître. Les émotions sont aussi plus difficiles à contrôler. L'épuisement des surrénales peut en outre conduire à d'autres carences hormonales, dans la mesure où cette glande fabrique également de l'aldostérone, qui régule la tension artérielle, et de la DHEA, qui agit sur le métabolisme des glucides, la libido et la confiance en soi. De plus, la DHEA est un précurseur de la

**LA PRODUCTION
D'HORMONES
CULMINE VERS
20-25 ANS. PUIS
TEND A DEVENIR
DISSONANTE
AVEC L'AGE**

fabrication des œstrogènes et de la testostérone. Et comme surrénales et thyroïde sont liées, un stress omniprésent amenuise la production d'hormones thyroïdiennes, ce qui accroît encore la fatigue et la vulnérabilité. Pour rompre ce cercle vicieux, il faut réduire les facteurs de stress et les efforts physiques trop intenses. « Éviter aussi l'alcool et le vinaigre car ils favorisent le développement de mycoses intestinales qui consomment le cortisol, recommande le Dr Hertoghe. De même, on limitera les céréales complètes puisque l'excès de fibres entraîne une perte de cortisol par les selles. En revanche, s'exposer plus souvent à la lumière du soleil matinal augmente de plus de 50 % le taux de cortisol dans le sang. »

SURVOLTÉE OU RAPLAPLA : ET SI C'ÉTAIT LA THYROÏDE ?

Une thyroïde capricieuse dérègle bon nombre de fonctions vitales : rythme cardiaque, transit intestinal, force musculaire, température corporelle... Or, cette petite glande en forme de papillon, nichée à la base du cou, est souvent mésestimée. Son emballement (qui induit nervosité, tachycardie, diarrhées et hypersudation) ou sa paresse (fatigue, prise de poids, constipation et morosité) peuvent s'installer en catimini, « notamment à la ménopause dans la mesure où les hormones sexuelles féminines modulent son activité », signale la gynécologue Marie-Claude Benattar². La majorité des femmes apprend à vivre avec, au lieu de consulter. Un dosage sanguin, une palpation, voire une échographie, permettent pourtant facilement de mettre le déséquilibre en lumière. Lorsque celui-ci est patent, une prise quotidienne de médicaments antithyroïdiens ou d'hormones thyroïdiennes de synthèse est proposée. « Il peut également être en partie corrigé par l'alimentation, affirme le Dr Hertoghe. À commencer par un bon apport en iode en cas d'hypothyroïdie (poissons marins, algues) et un coup de frein sur les aliments et boissons qui perturbent le fonctionnement de la thyroïde (choux, cresson, radis, café et thé noir). »

TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE : CONNAIS PAS !

Lorsque les ovaires se mettent au repos, la sécrétion d'œstrogènes s'effondre, avec le cortège de désagréments que l'on connaît. « Quelques mois avant la ménopause, bien des femmes constatent une dégradation de leur peau qui devient plus fine, perd sa tonicité, son élasticité et son hydratation, atteste le Dr Hertoghe. En procédant à un rééquilibrage des hormones qui manquent, il est possible de conserver une peau jeune. » Comblant cette soudaine carence hormonale gomme aussi quasiment tous les autres symptômes : bouffées de chaleur, sécheresse des muqueuses, changement de répartition des graisses, variation de l'humeur... « C'est également un bon moyen de prévenir l'ostéoporose », indique le Dr Benattar. Seulement voilà, ces dix dernières années, trois études ont suggéré que le traitement hormonal de la ménopause (THM) pouvait être responsable de l'augmentation de 30 % des cancers du sein. Beaucoup de femmes s'en sont détournées. Depuis, ces conclusions ont heureusement été remises en cause et le THM connaît un retour en grâce. Surtout le traitement « à la française » qui n'associe que de la progestérone naturelle (sous forme de comprimés) et des œstrogènes par voie cutanée (gel ou patch). Outre la disparition des désagréments physiologiques (bouffées de chaleur, troubles du sommeil...), ce THM permet de conserver plus longtemps une peau ferme, bien hydratée et peu sujette aux rides profondes. « Toutes les femmes ne doivent cependant pas être traitées, estime le Dr Benattar. La ménopause est une gêne, pas une maladie. Tout dépend de l'ampleur des troubles, des antécédents familiaux, de l'état vasculaire... Quoi qu'il en soit, mieux vaut débiter le traitement le plus tard possible et surtout accepter de le suspendre au bout de cinq à dix ans. » L'idéal : un atterrissage tout en douceur, en diminuant progressivement les doses d'hormones administrées.

1. Auteur du Régime hormone (éd. Th. Souccar).

2. Auteur de la Santé des femmes en danger (éd. J. Lyon).