

Notre temps

NOUVELLE FORMULE

+
16 pages
droits & argent
détachables

AVRIL 2020 - N°604 - 3,95 €

ACHATS

Sécurisez vos paiements!

POIDS, FATIGUE, MORAL...

LES CLÉS POUR DES HORMONES À L'ÉQUILIBRE

EN FAMILLE

Mes petits-enfants me manquent, que faire?

RETRAITE DES FEMMES

Percevez ce qui vous est dû !

NOTRE-DAME DE PARIS
UN AN APRÈS:
Franck Ferrand raconte



À **Journaux.fr**
sur les pas
Valérie Mairesse

M 02868 - M.S. - F: 3,95 € - RD





C'EST MA SANTÉ



Fin de l'hiver : je me prends en main. Je surveille mon équilibre hormonal (p. 54) pour bien choisir mon programme d'attaque. Je contrôle mon ouïe (p. 64) et je reste informé des progrès de la science et des promesses du cannabis thérapeutique (p. 68).

Dossier santé



HORMONES

UN SUBTIL ÉQUILIBRE

Essentielles dans le fonctionnement de notre organisme, les hormones rythment notre vie et affectent notre bien-être et notre santé. Les femmes sont particulièrement sensibles à leur influence. Nous pouvons agir pour en garder et en améliorer l'équilibre.

CHRISTINE DESMETTRE ET AGNÈS DUPERRIN



Silhouette, thyroïde, humeur, sexualité, les hormones jouent un rôle clé tout au long de notre vie et déjà *in utero*. La période de la ménopause est particulièrement sensible. Comment fonctionnent ces substances chimiques naturelles synthétisées par notre organisme? « Une hormone est constituée de protéines et produite par une glande dite endocrine », explique le Dr Alain Scheimann, endocrinologue, auteur de *Et si c'était la thyroïde?* (éd. In Press). Cette information chimique est envoyée dans la circulation sanguine en direction d'une cible. Arrivée à destination, l'hormone se fixe sur un récepteur collé sur la membrane de la cellule, telle une clé ouvrant une serrure.

À chaque récepteur son hormone, qui active, régule ou inhibe la croissance, l'appétit, le développement cérébral... « Le "grand orchestre hormonal" joue sous la baguette de

la glande hypophyse, placée à la base du cerveau », ajoute le Dr Jean-Loup Dervaux, auteur de *Ces hormones qui rythment notre vie* (éd. Dangles).

Quand cet équilibre complexe et subtil se dérègle, tout l'organisme réagit : fatigue, maladie, moral en berne, puberté précoce. Avec à la clé des troubles parfois sévères, dont les cancers dits « hormono-dépendants » (sein, prostate, testicules, pancréas, thyroïde) et le diabète. Face à ces problèmes en hausse, notre mode de vie est pointé du doigt, notamment les « perturbateurs endocriniens », présents dans de nombreux produits usuels que nous avons tout à gagner à faire disparaître de nos maisons (*voir encadré p. 51*).

Nous vous proposons de repérer d'abord les signes d'un système hormonal à la peine. Puis de mettre en place les actions correctrices avec quatre programmes types, qui ne remplacent pas, bien sûr, un avis médical.

REPÉRER LES HORMONES EN CAUSE

« Je n'ai jamais été aussi fatiguée »

● **Au cap de la ménopause**, c'est une conséquence banale de la chute des estrogènes. Leur manque brutal affecte le cerveau (manque de stimulation) et le sommeil. Avec le temps, tout doit rentrer dans l'ordre. Des astuces peuvent y aider. *Programme n° 1 p. 52*

● **L'extrême fatigue** est un des premiers signes de l'hypothyroïdie. L'imprégnation insuffisante de l'organisme en hormones thyroïdiennes concerne surtout les femmes de plus de 50 ans et entraîne un ralentissement général et de la frilosité. En cas de doute, mieux vaut consulter, une prise de sang confirmera le diagnostic. Il est là encore possible d'atténuer les troubles. *Programme n° 2 p. 52*

● **Le manque d'énergie** est un signe annonciateur de diabète. Le glucose pénétrant mal dans les cellules, elles manquent de carburant. Il est temps de changer d'hygiène de vie. *Programme n° 3 p. 54*

● « **Plus rare, une insuffisance de production de cortisol** par les glandes surrénales (maladie d'Addison) peut être en cause », ajoute le Dr Scheimann. Elle s'accompagne d'une pigmentation de la peau et nécessite de consulter un spécialiste endocrinologue. *Programme n° 4 p. 54*

« Je suis devenue irritable »

● **C'est une autre conséquence possible de la ménopause**, due à la disparition de la progestérone. Cela affecte la résistance au stress. Le caractère fait les montagnes russes, alternant énervement et déprime. Certaines plantes peuvent compenser ce manque (mélisse, houblon, gattilier, alchémille), sinon passer au *programme n° 1*. « Diminuer l'alcool et bouger davantage aide à équilibrer la situation », ajoute le Pr Anne Gompel, spécialisée en gynécologie endocrinienne.

● **L'excès d'hormones thyroïdiennes** (hyperthyroïdie) entraîne une nervosité ou agressivité inhabituelle, avec des palpitations cardiaques. Alors cap sur le *programme n° 2*.

● **Une sécrétion excessive d'hormones du stress** (syndrome de Cushing) provoque des troubles de l'humeur et du sommeil. En attendant un rendez-vous chez le médecin, le *programme n° 4* mérite d'être tenté pour améliorer la situation.

« Je prends du poids, surtout du ventre »

C'est une conséquence de quasi tous les dérèglements hormonaux.

● **Si le problème vient d'une hypothyroïdie**, il s'accompagne d'un appétit en baisse et de constipation. Des œdèmes apparaissent, donnant notamment un aspect bouffi au visage. Le *programme n° 2* est pour vous.

● **L'empâtement du cou et de la partie supérieure du corps** (bosse de bison) peut être dû à un excès surrénalien (cortisol), qui touche neuf femmes pour un homme. L'excès de poils au visage en est un signe caractéristique, rappelle le Dr Scheimann. Le *programme n° 4* est le mieux adapté.

● **La chute des estrogènes** (ainsi que du taux de testostérone) entraîne une augmentation du tour de taille. Une meilleure alimentation (moins de sucre et de gras) et plus d'activité physique permettent de vaincre les kilos en trop avant qu'ils ne fassent le lit du diabète. *Programme n° 1*.

« Ma libido est au plancher »

● **Si rien ne l'explique dans votre vie**, c'est sûrement un mauvais tour des hormones sexuelles. « L'arrêt des ovaires entraîne une chute importante des androgènes, moteurs du désir », confirme le Pr Anne Gompel, qui exerce à Paris. Le *programme n° 1* liste les solutions pour booster sa féminité.

● **La chute de moral**, qui peut accompagner la transition ménopausique, une hypothyroïdie ou un dérèglement des surrénales affecte aussi la libido. Des plantes actives contre la dépression (millepertuis, gentiane, rhodiola, griffonia) et la pratique d'un sport aident à remonter la pente.

« Mes ongles cassent et mes cheveux tombent »

Ces désagréments sont souvent imputés au seul effet de l'âge ou à un excès d'hormones mâles (alopécie androgénique), mais d'autres hormones peuvent en être responsables.

● **L'hypothyroïdie** entraîne une chute importante des cheveux, une raréfaction des poils, des ongles abîmés



et une peau très sèche. Observer le **programme n° 2**.

● **Lorsque les surrénales sont en cause**, ces désagrègements s'accompagnent d'une fragilité des capillaires (ecchymoses) ; cap sur le **programme n° 4**.

« J'ai tout le temps soif »

● **C'est un signe d'hyperthyroïdie**, à plus forte raison s'il s'accompagne de diarrhée et de perte de poids. Mettre en place le **programme n° 2**.

● **Le diabète** peut entraîner les mêmes symptômes, « mais la maladie est alors déjà avancée », déplore le Dr Scheimann. Des mesures d'hygiène de vie seront indispensables mais peut-être pas suffisantes. D'où la nécessité d'agir avant par des contrôles médicaux et le **programme n° 3**, surtout si l'on « prend du ventre » et après un antécédent de diabète durant une grossesse.

Les perturbateurs endocriniens en quatre questions

■ **C'est quoi?** L'OMS les définit comme « des substances chimiques étrangères à l'organisme qui interfèrent avec le système endocrinien et induisent des effets néfastes sur l'organisme d'une personne ou de ses descendants ».

■ **Où les trouve-t-on?** Parabens, phtalates, alkylphénols, éthers de glycol... figurent dans les pesticides, insecticides, fongicides, solvants industriels et ménagers, ainsi que de nombreux objets usuels. La loi évolue doucement : 36 herbicides à base de glyphosate seront interdits en France fin 2020, mais autant restent autorisés !

■ **Quel est leur impact?** Le perturbateur endocrinien mime une hormone et perturbe son action en se fixant

sur son récepteur. Cela peut survenir *in utero*, entraînant des malformations à la naissance (cryptorchidie, micro pénis...), d'où l'importance de protéger les femmes enceintes ou en âge de procréer. Ils peuvent augmenter les cancers hormono-dépendants (sein, testicules), l'infertilité et probablement le diabète. Le toxicologue André Cicoella, président du Réseau environnement santé (RES), pointe leur rôle dans la progression fulgurante des cancers de la prostate.

■ **Comment s'en protéger?** En ventilant tous les jours son logement et en faisant le ménage exclusivement avec du vinaigre d'alcool, du savon ou des produits éco-labellisés.

● En privilégiant les aliments frais ou en bocaux de verre, et les matériaux inertes (surtout pour chauffer au micro-ondes) : verre, grès, inox, céramique, fonte émaillée.

● En préférant les carrelages aux moquettes, les peintures « sans COV », le jardinage écologique (compost, produits naturels) et les cosmétiques avec label écologique.

● En achetant bio (produits sans pesticides) et local (peu de conservateurs) le plus possible.

● À l'inverse, éviter conserves et canettes en métal, poêles et casseroles en Teflon ainsi que le plastique en général : barquettes alimentaires, bouilloires et cafetières à tubulures plastique, bouteilles...

Rens. : Asef (Association santé environnement France) www.asef-asso.fr

MES PROGRAMMES D'ACTION

PROGRAMME N° 1

ESTROGÈNE, PROGESTÉRONNE : RÉÉQUILIBRER LES HORMONES SEXUELLES

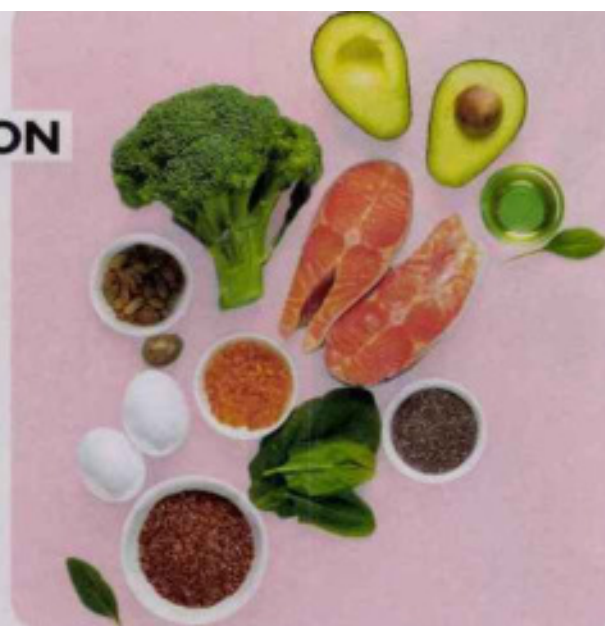
■ **Seules 10% des Françaises suivent aujourd'hui un traitement hormonal de la ménopause (THM).**

« Il est pourtant imparable pour supprimer les symptômes gênants », défend le Pr Anne Gompel. Elle précise : « Deux méta-analyses (compilations d'études scientifiques) montrent une baisse de la mortalité chez les femmes traitées dans les dix ans qui suivent la ménopause malgré un petit surrisque de cancer du sein. » Sans THM, il existe tout de même un salut.

■ **Choyer sa féminité.** La disparition des estrogènes entraîne une sécheresse vulvo-vaginale qui peut être source de brûlures, démangeaisons, douleurs lors des relations sexuelles et même de troubles urinaires (envies fréquentes, infections). Une senior sur deux ou sur trois serait concernée. Des gels hydratants (en pharmacie en vente libre) entretiennent la muqueuse, les ovules à base de probiotiques aussi. Des ovules de phyto-estrogènes peuvent aider à restaurer la flore (en vente libre, non remboursés, à éviter après un cancer du sein). L'acide hyaluronique en crème ou ovules (Cicatridine) redonne de la souplesse à la muqueuse. Le médecin peut prescrire des traitements hormonaux locaux ou des injections d'acide hyaluronique, sous anesthésie locale (environ 300 € pour un an d'efficacité). Plus récent, un anneau vaginal (Estring, sur ordonnance) peut diffuser des estrogènes localement trois mois d'affilée. Pour régénérer les tissus les plus abîmés, le laser assure une amélioration notable dès la première séance, mais la technique est coûteuse (de 600 à 700 €, non remboursés), et 2 ou 3 séances sont nécessaires.

■ **Soigner son sommeil.** Les phyto-estrogènes à base de soja (35 mg le matin et le soir) constituent un recours contre les bouffées de chaleur et les nuits hachées, en accord avec son médecin. Associés aux « 50 petits pas pour bien dormir » (*Notre temps* n° 602, février 2020).

■ **Revoir son assiette.** Augmenter les apports d'oméga 3 (huiles de colza, de noix ou de soja, poisson, lait ou œuf) protège l'humeur. Perdre du poids réduit les symptômes gênants de la ménopause et abaisse le risque de cancer du sein confirme une étude britannique publiée en décembre 2019 (*Journal of the National Cancer Institute*).



PROGRAMME N° 2

THYROÏDE : APPRENDRE À LA PROTÉGER

■ **Les dérèglements de cette petite glande située sous la pomme d'Adam, à l'avant de la gorge, sont de plus en plus fréquents, parfois signalés par un goitre.**

■ **Consulter en cas de doute.** À la longue, le cœur est menacé : l'hyperthyroïdie le fatigue prématurément, l'hypothyroïdie fait grimper triglycérides et cholestérol. En cas de surchauffe (hyperthyroïdie) de la glande, les phytothérapeutes prescrivent une plante médicinale, le lycopodium ou « pied de loup », ainsi que l'arrêt du tabac et la lutte contre le stress. En l'absence d'effet, et s'il s'agit d'une maladie de Basedow (yeux exorbités), des médicaments, parfois une chirurgie, seront indispensables. À l'inverse, si la thyroïde devient paresseuse, une fois sur deux il s'agit d'une maladie auto-immune (Hashimoto) qui détruit la glande; la prise quotidienne d'hormones (Levothyrox) sera incontournable. Sinon, on peut tenter de la faire réagir avec les mesures suivantes.

■ **Augmenter l'apport en iode et en zinc.** La thyroïde a besoin d'iode pour fabriquer ses hormones, et de zinc pour faire pénétrer l'iode dans les cellules. D'où l'intérêt de consommer des algues, huîtres et crustacés, qui apportent les deux (la viande rouge apporte du zinc). Certains compléments alimentaires (en parapharmacie) associent algues, zinc et L-Tyrosine (Actyr, Régulinat).

■ **Essayer l'avoine,** réputée stimuler la thyroïde (un bol de flocons au petit-déjeuner ou du « lait » d'avoine), et le céleri, l'alfalfa, riches en minéraux, vitamines et chlorophylle, qui rechargent profondément les systèmes.

PROGRAMME N° 3

INSULINE : DE BONNES HABITUDES POUR REPOUSSER LE DIABÈTE

■ **En produisant l'insuline**, le pancréas est chargé de faire baisser le taux de sucre dans le sang (glycémie). Lorsqu'il n'y parvient pas, le diabète apparaît. Neuf fois sur dix, la maladie se manifeste à l'âge adulte (diabète de type 2), en raison d'une prédisposition génétique alliée à une mauvaise hygiène de vie. Corriger quelques habitudes (alimentation, activité physique) peut suffire à revenir à la normale et éviter les complications sévères.

■ **Augmenter l'exercice physique.** Marcher au moins trente minutes par jour permet de mettre en action les mécanismes qui « brûlent » une partie du sucre en excès dans le sang et abaissent l'insulino-résistance, favorisant la pénétration du sucre dans les cellules. Cela aide aussi à contrôler son poids. Or une obésité multiplie par dix le risque de diabète. À l'inverse, faire fondre la « mauvaise graisse » de la ceinture abdominale (plus de 88 cm de taille chez la femme et de 102 cm chez l'homme) diminue nettement la menace.

■ **Modifier son alimentation.** Il s'agit de limiter les sucres absorbés rapidement par l'organisme (alcool compris), les graisses animales et aliments transformés pour des menus plus riches en fruits et légumes de saison, et en produits de la mer.

■ **Mettre de la couleur dans ses menus.** Une assiette colorée indique une abondance en antioxydants, qui diminuent la résistance à l'insuline et contribuent au contrôle glycémique. Des études publiées par la Société française de nutrition suggèrent que la vitamine D contribue à prévenir l'insulino-résistance et que le magnésium améliore la glycémie, y compris en prévention. Selon deux études, dont une publiée fin 2019 par l'*European Society for Clinical Nutrition and Metabolism*, une supplémentation en vitamine C diminue la glycémie des diabétiques, en particulier chez les plus âgés des patients.

■ **Éviter les nuits trop courtes.** Dormir suffisamment de façon régulière participe au contrôle de la glycémie, c'est prouvé (*Diabetes Care*, novembre 2019).

■ **Recourir aux oligo-éléments.** Le Dr Dervaux recommande des cures de zinc-nickel-cobalt (une dose tous les deux jours) et du chrome (en pharmacie et magasin diététique) pour renforcer l'action de l'insuline.



PROGRAMME N° 4

CORTISOL, ADRÉNALINE : CONTRÔLER SES SURRÉNALES PAR L'ANTISTRESS

■ **Si les maladies des glandes surrénales sont très rares** (1 cas par an par million d'habitants pour le syndrome de Cushing), toute exposition à un excès de stress les fragilise en les mettant en « surchauffe ». Cela induit un pic de production de cortisol qui génère la production d'adrénaline. Il faut alors calmer le jeu. Et consulter si nécessaire.

■ **Le sport protège.** La production d'adrénaline diminue pendant l'effort physique, ce qui agit favorablement sur la tension nerveuse et l'équilibre hormonal.

■ **La phytothérapie** peut aider à reprendre le contrôle de ses nerfs (camomille, verveine, rhodiole), tout comme le classique magnésium + vitamine B, et les huiles essentielles de lavande, d'orange douce, de petit grain bigarade et d'ylang-ylang.

■ **Respirer à fond.** La cohérence cardiaque réduit les pics de cortisol, comme toutes les méthodes qui aident à se relaxer : yoga, méditation, sophrologie, qi gong...

■ **Penser au cassis.** Cette plante tonique aide l'organisme à lutter contre les bouleversements liés au stress et à rétablir l'équilibre hormonal. Le Dr Dervaux prône aussi le recours aux oméga 3 : « Ils font chuter les taux d'adrénaline et de cortisol, au profit de la sérotonine, hormone de la sérénité. » ●

**À LIRE
HORMONES, ARRÊTEZ
DE VOUS GÂCHER LA VIE !**

Le Dr Vincent Renaud et Véronique Liesse, nutritionnistes, indiquent comment nos repas peuvent venir au secours de nos hormones.

► Éd. Leduc, 2019.