

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE	5
PRÉFACE.....	7
AVANT-PROPOS DU DOCTEUR VINCENT RENAUD	11
AVANT-PROPOS DE MADAME VÉRONIQUE LIESSE	17
INTRODUCTION.....	19

CHAPITRE 1

JE COMPRENDS MES HORMONES..... 21

Une hormone, <i>quèsaco</i> ?	21
Mes hormones en un coup d'œil.....	24
L'hypothalamus.....	25
L'hypophyse.....	26
L'épiphyse	27
Les glandes périphériques	27
Autres tissus impliqués	28
Un système clé-serrure	30
Une production à la demande.....	31
De quoi ai-je besoin pour les fabriquer ?	32
Les hormones stéroïdiennes.....	32
Les hormones issues des acides aminés	35
Les hormones « protéines ».....	35
Et quand elles ont servi, que deviennent-elles ?.....	36

CHAPITRE 2

DÉCOUVRONS NOS HORMONES 39

Les hormones thyroïdiennes	39
Les hormones thyroïdiennes ont 3 grandes fonctions	40
Suis-je en hypothyroïdie ?	44
Suis-je en hyperthyroïdie ?	46
Comment savoir si je suis en hypo- ou en hyperthyroïdie ?	47
Les hormones de la reproduction.....	50
La testostérone.....	50
Les œstrogènes ou estrogènes.....	54
La progestérone	62
Les hormones du stress	66
Le cortisol.....	67
La DHEA	73
Les hormones de la réparation et de la croissance	75
Les hormones du métabolisme	80
L'insuline	80
Le glucagon.....	84
Les hormones des émotions et du sommeil	85
La dopamine.....	85
La sérotonine et la mélatonine.....	89
Le GABA (acide gamma-aminobutyrique)	94

CHAPITRE 3

JE TESTE MES HORMONES 97

Questionnaire d'évaluation en endocrinologie (QUEEN®).....	97
Les hormones thyroïdiennes	100
L'insuline	102
La mélatonine	103
L'hormone de croissance.....	104
La prégnénolone.....	105
Les œstrogènes.....	106
La progestérone	108
L'aldostérone.....	109

Le cortisol.....	110
La DHEA	112
La testostérone.....	113
Tableau de synthèse à remplir en fin de questionnaire	114
Interprétation des résultats du questionnaire QUEEN®	116
Questionnaire d'évaluation des neuromédiateurs (QENM®)	118

CHAPITRE 4

PRÉVENIR OU TRAITER LES DÉFICITS HORMONAUX

PAR LA NUTRITION ET PAR DES COMPOSÉS BIOACTIFS NATURELS 121

L'assiette, notre source de bien-être	122
La thyroïde.....	124
Les micronutriments de la thyroïde	126
Les composés bioactifs de la thyroïde.....	133
Les hormones sexuelles.....	142
La testostérone.....	142
Les œstrogènes.....	152
La progestérone	166
Les hormones du stress	173
Le cortisol.....	173
L'aldostérone.....	183
L'hormone de croissance.....	185
Micronutriments et synthèse de l'hormone de croissance.....	186
Composés bioactifs et régulation de l'hormone de croissance.....	187
Les hormones du métabolisme	193
L'insuline	193
Les hormones des émotions et du sommeil	204
La sérotonine	205
La mélatonine	213
La dopamine.....	216
Le GABA.....	221

CHAPITRE 5**QUELQUES PATHOLOGIES OU TROUBLES****LIÉS À DES DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX229**

Le diabète	230
Diagnostic	232
Hormones impliquées	234
Prise en charge	235
Le surpoids et l'obésité	236
Diagnostic	236
Hormones impliquées	236
Prise en charge	238
L'hypothyroïdie fruste	239
L'infertilité	240
À partir de quand dois-je m'inquiéter ?	241
Hormones concernées	241
Prise en charge	242
Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)	242
Diagnostic	243
Hormones impliquées	244
Prise en charge	245
L'endométriose	248
Diagnostic	249
Hormones impliquées	250
Prise en charge	250
La dépression	252
L'insomnie	254
Diagnostic	254
Les hormones impliquées	255
Prise en charge	256
La fatigue chronique	257
Diagnostic	258
Hormones impliquées	259
Prise en charge	260
Le stress chronique	261
Diagnostic	262
Hormones impliquées	263

Prise en charge	263
Le syndrome prémenstruel (SPM)	266
Diagnostic	267
Hormones impliquées	268
Prise en charge	268
La préménopause, vers la fin du travail des ovaires	269
Diagnostic	270
Prise en charge	271
La ménopause	273
Diagnostic	274
Hormones impliquées	274
Prise en charge	276
L'acné.....	279
Diagnostic	279
Hormones impliquées	279
Prise en charge	280
L'hypertrophie bénigne de la prostate	285
Diagnostic	286
Hormones impliquées	288
Prise en charge	289
Le déficit androgénique lié à l'âge (DALA)	291
Diagnostic	292
Hormones impliquées	294
Prise en charge	294
CONCLUSION.....	295
ANNEXES	296
BIBLIOGRAPHIE	311
REMERCIEMENTS.....	313