

POURQUOI SE PRÉOCCUPER DE SON ÉQUILIBRE HORMONAL ?

L'équilibre féminin est un sujet délicat autour duquel gravitent encore de nombreux tabous : aux règles abondantes et douloureuses, le gynécologue répond que c'est normal et qu'il faut prendre la pilule. Au surpoids impossible à perdre malgré une bonne hygiène de vie, le diététicien dit qu'il faut manger moins et faire plus de sport. Lorsque l'acné est inflammée et disgracieuse, on propose des produits de plus en plus décapants pour la peau. Quand un couple a du mal à concevoir, il est dirigé vers la procréation médicale assistée (PMA), quand bien même 25 % des couples qui s'y trouvent auraient pu concevoir naturellement. Aux femmes qui sont fatiguées de façon chronique, on répond qu'il faut arrêter de stresser.

Pourtant, il y a un point commun à ces nombreuses situations : l'équilibre hormonal. Ce n'est pas moins de cinquante hormones différentes que l'organisme humain fabrique chaque jour dans le simple but de fonctionner ! L'humeur, la faim, la fertilité, la croissance, le maintien osseux, la qualité du sommeil, le brûlage des calories ou encore la pression artérielle sont toutes régulées par nos hormones. La plupart d'entre elles sont reliées aux autres par des mécanismes complexes. Basiquement, on pourrait imaginer nos

hormones comme des dominos que nous alignons à la verticale : un seul tombe et tous les autres sont entraînés dans sa chute. Quand nos hormones se déséquilibrent, les symptômes et pathologies chroniques peuvent commencer à voir le jour.

De nombreuses solutions médicales peuvent être proposées pour traiter ces symptômes et pathologies, mais elles ne tiennent pas toujours compte de la racine du problème. Or, il me semble que tout commence avec la compréhension de soi, des effets des hormones sur notre organisme et de l'impact de notre hygiène de vie sur ceux-ci. Une exploration qui relève de l'intime et de la quête personnelle. Aussi, le cycle menstruel me paraît être une bonne entrée en matière pour se faire, ne serait-ce que parce qu'il s'agit du système qui entraîne le plus de variations hormonales, semaine après semaine, et ce pendant les 38 années (en moyenne) de menstruations de la vie d'une femme. Et il y a tant à découvrir !

Cet ouvrage a donc pour ambition de vous accompagner dans cette recherche personnelle. Vous vous apprêtez à découvrir le rôle de vos hormones féminines et comment celles-ci interagissent avec les autres.

VOS OBJECTIFS

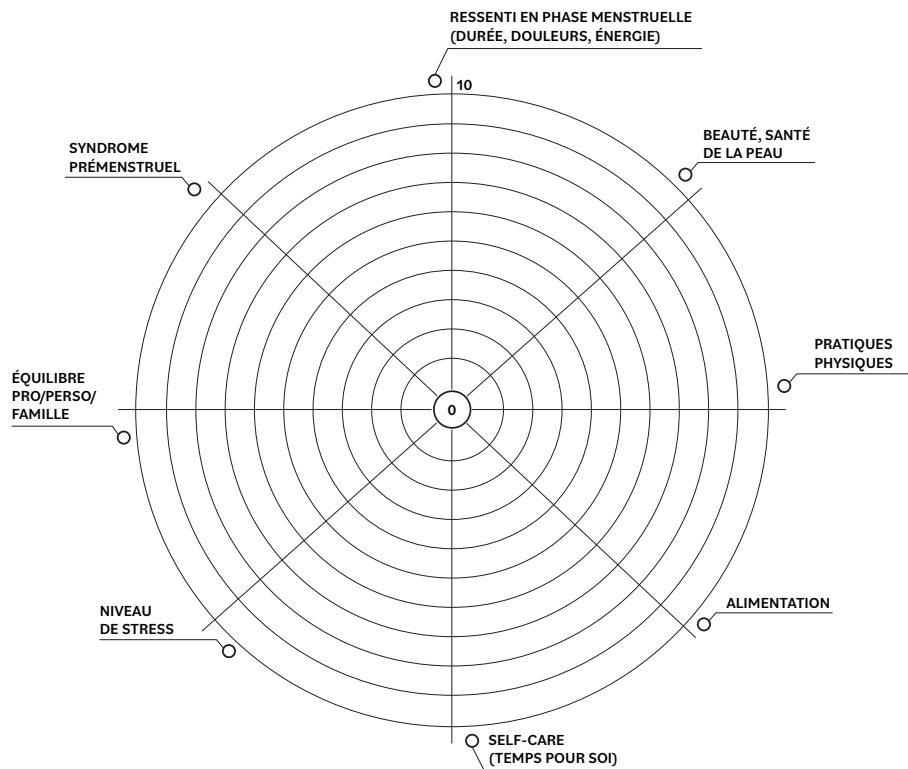
Tout au long de ce guide, vous allez découvrir ce que vous pouvez mettre en place au quotidien, grâce à la naturopathie, pour favoriser votre bien-être féminin, de votre vitalité à votre fertilité, en passant par votre peau, votre poids et même votre sexualité. Tout cela aura encore davantage de sens en mettant les conseils proposés dans ce guide en pratique. L'expérimentation est la clé !

Et pour bien démarrer, quoi de mieux qu'un bilan de départ ? Je vous propose une sorte d'état des lieux qui servira de point de comparaison tout au long de votre cheminement personnel.

MON RESSENTI AUJOURD'HUI

L'idée est de dessiner sa roue de satisfaction : pour chaque branche, on met un point sur son niveau de satisfaction.

0 pourrait correspondre à « je ne suis pas satisfait-e du tout » et 10 à « je suis très satisfait-e ».



Une fois que tous les points ont été reliés, on peut observer sa roue :

- ≈ Quelle est sa taille ? sa forme ?
- ≈ Si cette roue était celle du vélo qui fait avancer notre vie, qu'est-ce que cela impliquerait ?

Bien sûr, nous venons de la remplir à l'instant T : elle est donc le reflet de comment nous nous sentons à ce moment précis. C'est pourquoi il peut être intéressant de dessiner à nouveau cette roue à intervalles réguliers, tous les mois ou tous les trois mois par exemple.

MA RELATION À MON CYCLE ET MA VITALITÉ AUJOURD'HUI

≈ À quoi ressemblerait mon cycle menstruel idéal ?

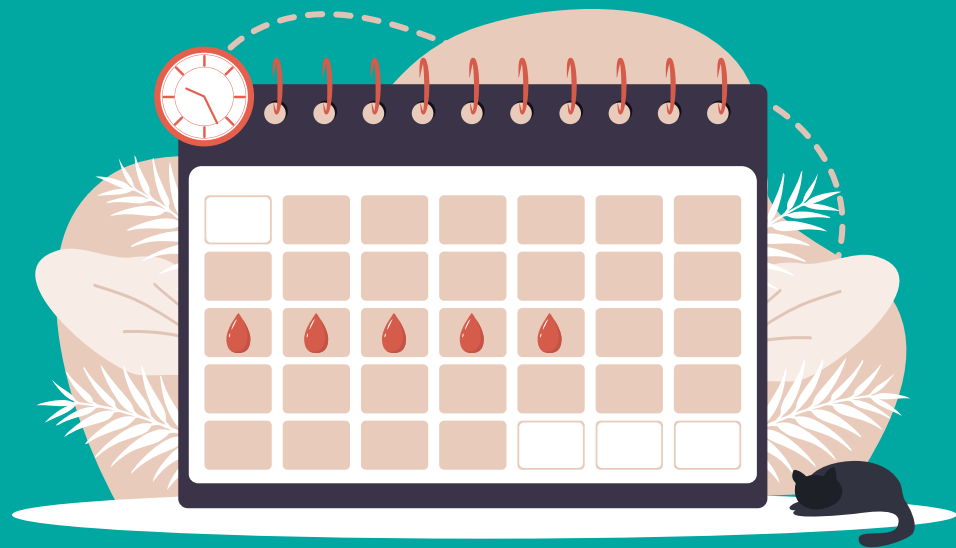
≈ Qu'est-ce que ça changerait pour moi, au quotidien, de vivre mon cycle menstruel idéal ?

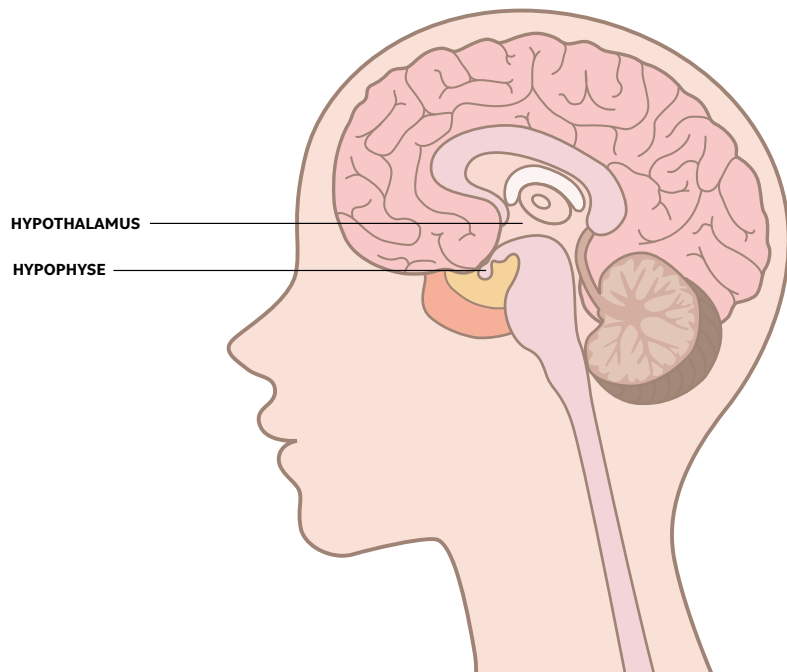
≈ Et qu'est-ce que ça changerait dans ma relation à l'extérieur (mes proches, mes projets personnels et professionnels...) ?

≈ Quelles difficultés est-ce que je rencontre et qui m'empêchent aujourd'hui de m'épanouir au quotidien ?

PARTIE 1

À LA DÉCOUVERTE DU RYTHME FÉMININ





LA GONADOTROPHINE OU GONADOSTIMULINE (GnRH)

Sécrétée en continu par l'hypothalamus, cette hormone module son amplitude pour réguler tout le cycle menstruel en fonction des informations qu'elle reçoit de la part des ovaires. Plus précisément, la GnRH influence l'hypophyse qui se charge de sécréter la FSH et la LH. Ces dernières exercent un rétrocontrôle sur la GnRH, et la boucle est bouclée ! C'est ce qu'on appelle le phénomène de rétrocontrôle.

HORMONE FOLLICULO-STIMULANTE (FSH)

Produite par l'hypophyse en première moitié de cycle menstruel, elle favorise l'activité des ovaires. Grâce à elle, c'est une vingtaine de follicules qui mûrissent à chaque cycle.



Chez l'homme, la FSH participe à la spermatogenèse (la fabrication des spermatozoïdes).



HORMONE LUTÉINISANTE (LH)

Elle est aussi sécrétée par l'hypophyse, lorsque l'ovulation est prête à être déclenchée.



Chez l'homme, la LH participe à la production de testostérone. 45 % d'hommes connaissent des carences en LH avec des chutes de la libido, troubles de l'érection, voire des troubles dépressifs. Seules 10 % des femmes seraient concernées par un manque de LH.



OESTROGÈNE

Sous l'influence de la FSH, les ovaires se mettent au travail : plusieurs follicules mûrissent à chaque cycle, en sécrétant l'oestrogène. Cette étape a lieu entre les menstruations et l'ovulation.

Le rôle de l'oestrogène est, entre autres, d'épaissir l'endomètre tapissant l'utérus, de stimuler les seins et de sécréter la glaire cervicale nécessaire à la fertilité.

LES SUPER-POUVOIRS DE L'OESTROGÈNE


















- ≈ Maintenir les os en bonne santé
- ≈ Favoriser l'hydratation et l'élasticité de la peau, ainsi que la symétrie du visage








DÉFINIR SON PROFIL HORMONAL

Bien que toutes les femmes soient constituées des mêmes organes et des mêmes hormones, toutes ne fonctionnent pas de façon strictement identique. C'est logique quand on y pense : nous sommes toutes différentes, avons hérité de gènes différents et avons des modes de vie différents !

Le quiz suivant a pour but de vous éclairer à propos de votre profil. Il ne constitue en rien un diagnostic, mais vous sera utile afin de mieux cerner votre balance hormonale.

COCHEZ LES AFFIRMATIONS QUI VOUS CORRESPONDENT

-  Mes règles sont rouge clair à rose
-  Mes règles sont très abondantes
-  Mes règles sont rouge foncé, pourpre ou noires
-  Mes règles sont particulièrement douloureuses
-  J'ai du mal à prendre du poids
-  Je prends facilement du poids autour des hanches
-  J'ai des fringales avant mes règles
-  Le stress me fait prendre du poids
-  Mon appétit est toujours modéré et régulier
-  Je suis très souvent constipée
-  Je peux souffrir de diarrhées avant et pendant les règles
-  Il peut se passer plusieurs mois entre deux périodes de règles
-  Mon flux menstruel est très léger
-  J'observe des pertes vaginales comme du yaourt brassé ou du blanc d'œuf plus de 10 jours par cycle
-  Mes seins sont douloureux et/ou gonflés avant et au début de mes règles
-  J'ai l'impression d'avoir tout le temps faim
-  J'ai l'impression de manquer d'énergie une fois mes règles terminées

-  J'ai une bonne énergie générale
-  Mes fringales sont le plus souvent le soir
-  Ma peau regraisse vite et les pores sont très dilatés
-  Ma peau est sèche et nécessite des crèmes riches pour être confortable
-  Je suis sujette aux mycoses chroniques
-  J'ai de l'acné qui s'aggrave en deuxième moitié de cycle menstruel
-  Je perds mes cheveux tandis que ma pilosité augmente

MAJORITÉ DE - CARENCE EN ŒSTROGÈNE PROBABLE

Lorsque le corps n'arrive pas à sécréter suffisamment d'œstrogène, la fertilité peut être réduite. Mais pas seulement ! C'est tout le corps qui manque de « nourriture hormonale » : la peau, les muqueuses, les cheveux, les ongles et les os s'assèchent et deviennent plus fragiles. On peut parfois manquer d'entrain et la prise de poids peut être difficile. En général, la carence en œstrogène entraîne des cycles menstruels courts (moins de 25 jours), avec des saignements très légers, rouge clair à rosé.

Comment le confirmer ?

Grâce à une prise de sang : le dosage du *bêta-estradiol* vers le 3^e jour des règles permet de savoir si les ovaires secrètent suffisamment d'œstrogène.

Quels focus pour soutenir les œstrogènes ?

- ≈ L'alimentation revitalisante de la phase folliculaire (voir chapitre 3)
- ≈ La consommation d'acides gras essentiels et d'aliments riches en vitamines A et E (voir page XX)