



TROUBLES HORMONAUX

Une solution globale

(Première partie)

Grâce à Jean-Pierre Marguaritte, essayons de comprendre et de trouver une solution globale à nos problèmes hormonaux typiquement féminins.

Dès la puberté et jusqu'à un âge avancé, de nombreuses femmes doivent faire face à des troubles hormonaux qui non seulement nuisent à leur équilibre mais peuvent évoluer vers des maladies graves.

Les douleurs des règles, un premier signe

La corrélation entre certaines maladies et la prise de contraceptifs et de traitements substitutifs hormonaux est aujourd'hui révélé par les études scientifiques. Dès la puberté, les douleurs menstruelles, pourraient être le premier signe informant de l'existence d'un déséquilibre hormonal qui, évoluerait vers les fibromes, les kystes ovariens, l'endométriose, les cancers du sein et de l'utérus. Ne serait-il pas utile de prévenir ces maladies en s'interrogeant sur l'origine de ces troubles menstruels ?

Le cycle menstruel décrypté

Divisé en deux phases, le cycle menstruel comprend une première partie pendant laquelle la muqueuse utérine se développe et l'ovaire développe des follicules (petites cellules dans l'ovaire qui contiennent les œufs appelés ovocytes). La maturation de ces

follicules est assurée grâce à la production d'œstrogènes par les ovaires avec un maximum au 14^{ème} jour. C'est au 14^{ème} jour, sous l'action d'une autre hormone, la progestérone, qu'un des follicules libère une ovule. Cette ovule peut alors être fécondée par un spermatozoïde et migrer dans l'utérus.

La deuxième partie du cycle débute le 14^{ème} jour. En cas de fécondation, le follicule se transforme et se charge en lipide (graisse), ce qui lui vaut le nom de corps jaune par sa couleur. Pendant toute la grossesse, le corps jaune libère des hormones pour bloquer les règles. Si la fécondation n'a pas lieu, le corps jaune dégénère et l'arrêt de la production d'hormones déclenche les règles.

Des glandes qui contrôlent la sécrétion des hormones

Les sécrétions d'œstrogène et de progestérone sont sous le contrôle d'une partie de l'hypophyse, elle-même sous le contrôle de l'hypothalamus, base du déclenchement du mécanisme du stress via l'adrénaline sécrétée par les glandes médullo-surrénales. Or, l'hypophyse assure l'équilibre de la fonction thyroïdienne en charge de réguler le métabolisme des sucres et des graisses, de stimuler le transit

intestinal, de contrôler la croissance, de veiller au bon équilibre des hormones œstrogènes et progestérone.

Il est d'usage de recommander l'apport d'iode sous forme de produits marins ou de médicaments en cas d'insuffisance, mais le problème réside dans le fait que la forme active dite T3 relève du foie. Ne devrait-on pas s'interroger sur l'utilité de protéger le foie ce d'autant que tous les médicaments sont toxiques et que le foie a justement en charge la détoxification ? De plus, les œstrogènes sont synthétisés à partir d'un dérivé du cholestérol dans les glandes cortico-surrénales et la régulation de leur synthèse et de leur sécrétion est régulée par une enzyme dans le foie.

Nous nous retrouvons donc en final avec un ensemble de glandes régissant le système hormonal de la femme qui sont dépendantes du foie et du stress.

Rendez-vous dans notre prochain numéro, pour la 2^{ème} partie de cette



© PHOTOS.COM

chronique traitant des solutions proposées contre les troubles hormonaux. A suivre... ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe DO
DU Micronutritionniste
jpmarguaritte@gmail.com

À LIRE



Best-seller de « prévention santé »

Le livre de Jean-Pierre Marguaritte « **Le mal de dos est dans l'assiette** », à commander chez Lafont presse, 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. : 01 46 10 21 21 www.lafontpresse.fr