



TROUBLES HORMONAUX

Une solution globale

(Deuxième partie)

Grâce à Jean-Pierre Marguaritte, continuons de comprendre nos problèmes hormonaux typiquement féminins et de leur trouver des solutions.

Dans une première partie, nous avons décrypté le cycle menstruel féminin et fait connaissance avec les glandes qui contrôlent la sécrétion des hormones. Nous nous retrouvons face à un ensemble de glandes, régissant le système hormonal de la femme, qui sont dépendantes du foie et du stress et qui nous posent de nombreux soucis.

La barre dans le dos pendant les règles

La modification de la texture utérine exerce une tension qui se projette sur la structure osseuse de soutien. La troisième vertèbre lombaire, au niveau de la ceinture, est le point de concentration des forces de tension. L'apparition de ce type de douleur est un signe qui prévient de l'existence d'un déséquilibre hormonal naissant. Il est commun chez les jeunes filles.

La tétanie & la spasmophilie

A côté de la thyroïde se trouvent deux petites glandes, les parathyroïdes qui régulent la quantité de calcium dans le sang. Thyroïde et parathyroïdes disposent de même réseau vasculaire donc du même apport énergétique. Il serait logique d'imaginer qu'une sollicitation énergétique plus importante sur une glande soit au détriment de

l'énergie consacrée à la glande soeur. En tous cas, les crises de spasmophilie ou de tétanie apparaissent le plus souvent à l'approche des règles.

Les douleurs cervicales

Comme l'utérus et les ovaires, un dysfonctionnement de la thyroïde peut créer des tensions sur leurs tissus de soutien, dont les forces se projettent au niveau de la troisième vertèbre cervicale. Ces tensions sont très souvent parfois en rapport avec des douleurs au niveau du cou et les épaules. La fonction thyroïdienne étant directement en rapport avec le cycle hormonal, l'ostéopathe est amené à libérer les tensions du petit bassin avant de s'intéresser aux cervicales.

La période menstruelle

De nombreuses femmes, à l'approche de leurs règles, présentent un ralentissement de leur transit, une modification de leur humeur et une certaine fatigabilité, des maux de tête. C'est vraisemblablement lié à un épuisement de la fonction thyroïdienne en fin de cycle. Cette insuffisance pourrait expliquer la rétention d'eau du fait de sa répercussion sur la glande hypophyse dont une des fonctions a une action indirecte sur les reins et la diminution du métabolisme des sucres et des graisses. C'est ainsi que s'installe

mois après mois, à chaque période de règle, la fameuse cellulite.

Attention aux cosmétiques

Soyez très prudentes sur l'usage de produits cosmétiques qui contiennent de la chloroacétamide. Des études sur les souris femelles saines ont révélé une baisse de la fertilité et du nombre de fœtus. D'autres tests, effectués sur des rats, avaient mis en évidence des malformations squelettiques des fœtus, mais aussi une diminution du poids chez la mère, un élargissement de la thyroïde et une diminution du foie des femelles. Autant d'effets secondaires directement imputables à cette substance.

Retenez que les troubles hormonaux dépendent de nombreux facteurs plus ou moins contrôlables tel que le stress. Si le diaphragme thoracique est particulièrement adapté à absorber le stress du fait de l'existence du nerf phrénique qui le relie au cerveau, les deux autres diaphragmes sont directement liés aux insuffisances hormonales. Or, les deux principaux acteurs du système hormonal, la thyroïde et le foie, sont avec le cœur les compo-

sants du corps les plus vascularisés. Le cœur n'est-il pas l'expression symbolique de la vie affective ?

Rendez-vous dans notre prochain numéro, pour la 3^e et dernière partie de cette chronique traitant des solutions proposées contre les troubles hormonaux. A suivre... ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe DO
DU Micronutritionniste
jpmargaritte@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