

Dr Vincent Renaud
Médecin-nutritionniste

Véronique Liesse
Diététicienne, nutritionniste
et micronutritionniste

**Nouvelle
édition
enrichie**

HORMONES

**arrêtez de vous
gâcher la vie !**

**Le programme 100 % naturel
pour rétablir votre équilibre**

LEDUC ↗

Saviez-vous que le mot *ormones*, en grec, signifiait exciter, impulser, stimuler? C'est exactement leur rôle dans notre corps! Les hormones interviennent tout au long de notre vie, aussi bien dans notre croissance que dans notre sexualité, notre métabolisme, le développement de nos muscles et de nos os, notre humeur, notre sommeil, etc.

Découvrez dans cette nouvelle édition actualisée et enrichie:

- **tout ce qu'il faut savoir sur le rôle fonctionnel et les superpouvoirs de nos hormones** dans l'organisme et leurs interactions ;
- **des questionnaires simples pour dépister leurs dérèglements**, dont un personnalisé pour déterminer votre taux de dysfonctionnement hormonal ;
- **les moyens naturels de booster vos hormones** ;
- **un chapitre inédit sur l'impact des perturbateurs endocriniens**.

Le livre qui nous éclaire sur l'impact des perturbateurs endocriniens dans une nouvelle édition !

Le **Dr Vincent Renaud** est médecin-nutritionniste, praticien et enseignant en médecine fonctionnelle et micronutritionnelle à l'Institut Européen de Physionutrition et de Phytothérapie. Il est auteur, consultant et chroniqueur sur *NutriRadio*, ainsi que président et fondateur du Syndicat national de médecine intégrative et fonctionnelle.

Véronique Liesse est diététicienne-nutritionniste. Spécialiste du microbiote, formatrice pour les professionnels de la santé, elle est aussi chroniqueuse dans les médias, notamment sur *NutriRadio*. Elle a notamment publié chez Leduc *Ma bible pour perdre du poids sans régime*, *Le grand livre de l'alimentation spécial énergie* et *Je m'initie à l'alimentation du microbiote*.

19 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3345-8



9 791028 533458

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon : Santé

HORMONES

arrêtez de vous
gâcher la vie !

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage publié
sous le même titre aux éditions Leduc en 2019.

Conseil éditorial : Alessandra Moro Buronzo

Relecture : Marie Piquet

Design de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations intérieures : © Fotolia

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur – 75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3345-8

D^r Vincent Renaud

Médecin-nutritionniste

Véronique Liesse

Dietéticienne, nutritionniste
et micronutritionniste

HORMONES

**arrêtez de vous
gâcher la vie !**

LEDUC 

SOMMAIRE

PRÉFACE DE LA PROFESSEURE ANNE-MARIE ROUSSEL	7
PRÉFACE DU DOCTEUR CHRISTIAN VÉLOT	11
AVANT-PROPOS DU DOCTEUR VINCENT RENAUD	15
AVANT-PROPOS DE MADAME VÉRONIQUE LIESSE	19
INTRODUCTION	21
CHAPITRE 1 JE COMPRENDS MES HORMONES	23
CHAPITRE 2 DÉCOUVRONS NOS HORMONES	41
CHAPITRE 3 JE TESTE MES HORMONES	99
CHAPITRE 4 PRÉVENIR OU TRAITER LES DÉFICITS HORMONAUX PAR LA NUTRITION ET PAR DES COMPOSÉS BIOACTIFS NATURELS	123
CHAPITRE 5 QUELQUES PATHOLOGIES OU TROUBLES LIÉS À DES DÉSÉQUILIBRES HORMONAUX	235
CONCLUSION	309
ANNEXES	311
BIBLIOGRAPHIE	325
REMERCIEMENTS	327
TABLE DES MATIÈRES	329

PRÉFACE

DE LA PROFESSEURE

ANNE-MARIE ROUSSEL

Quand le choix de nos aliments module la biochimie des hormones et les couleurs de la vie...
Les hormones contrôlent nos émotions, ont le pouvoir de nous faire voir la vie en rose ou en noir, couvrent nos nez adolescents de boutons disgracieux, nous submergent de bouffées de chaleur quand elles cessent d'être actives, nous font capituler devant une sucrerie, font de nous des êtres de chair et de sang. Tel est le monde de nos hormones.

Dans un réseau complexe, les hormones distribuent à nos cellules des « messages » qui régleront aussi bien notre appétit que notre rythme cardiaque, notre sommeil, notre libido ou encore notre température corporelle. Mais qui sont-elles, ces hormones qui gouvernent nos vies et nos humeurs ?

Certaines sont depuis toujours en haut de l'affiche, connues de tous : la testostérone, « hormone de la virilité », l'adrénaline, « hormone du stress », la dopamine, « hormone de la récompense ». D'autres, moins connues, n'occupent pas pour autant des seconds rôles et participent toujours à la nécessaire distribution de la pièce, pour en faire un succès.

Depuis des siècles, l'endocrinologie est une discipline médicale reconnue, qui s'attache à dépister et à traiter les dysfonctionnements hormonaux et leurs conséquences. Ainsi, nos maîtres ont-ils décrit la production, les fonctions physiologiques et les conséquences des variations des hormones chez l'homme comme chez la femme.

Tout, ou presque, a été dit de l'impact du sexe et de l'âge sur la chimie de nos hormones. En revanche, le rôle de notre environnement comme acteur potentiel des troubles hormonaux n'a été que très récemment reconnu. Comme le décrivent désormais de nombreuses études épidémiologiques, d'observation ou d'intervention, la pollution, le stress, les addictions, la sédentarité et les habitudes alimentaires font désormais partie des facteurs environnementaux qui peuvent modifier nos équilibres hormonaux. Prendre en compte le rôle bénéfique de certains aliments et de composés naturels bioactifs, pour prévenir ou participer au traitement des pathologies hormonales, s'est ainsi progressivement imposé comme une nouvelle stratégie de prise en charge du patient.

Ainsi est née l'hormono-nutrition[®], qui vise à identifier les facteurs nutritionnels protecteurs, ou au contraire agresseurs, de nos équilibres hormonaux et à utiliser les qualités des composés bioactifs d'origine nutritionnelle pour maintenir ou restaurer ces équilibres.

Dans ce contexte, le grand mérite de ce livre est d'abord d'être un ouvrage pionnier par son discours original, sa sincérité et sa force de conviction. Il n'était pas simple d'écrire un nouveau chapitre des sciences de la vie ni de défendre une nouvelle approche thérapeutique.

Le D^r Vincent Renaud, passionné par la nutrition, ouvre ici courageusement la voie à une démarche originale, nourrie par l'expérience d'une médecine de terrain. Il nous livre ici une réflexion séduisante et novatrice sur les équilibres hormonaux, les considérant dans leur ensemble et leur environnement comme un orchestre, dit-il ; comme un puzzle fragile, pourrait dire la biochimiste que je suis.

Qu'une pièce du puzzle manque ou qu'un instrument joue faux...
c'est l'ensemble harmonieux de notre santé qui est atteint.

En s'appuyant sur des bases biochimiques et un gros travail d'analyse et de compilation, Vincent Renaud et Véronique Liesse nous conduisent dans le dédale du fonctionnement hormonal. Ils nous éclairent sur la nature de l'hormono-nutrition[®] et nous séduisent par une médecine nouvelle où le bien-être du patient, pris dans sa globalité, est prioritaire, et où les composés bioactifs naturels constituent la base de cette prise en charge.

La participation de Véronique Liesse, diététicienne reconnue à la fois en France et en Belgique, est ici un atout supplémentaire, car elle apporte l'expertise et l'éclairage pratique nécessaires à la mise en application des recommandations.

Ce travail est un travail utile à tous. Le lecteur y trouvera, dans une langue claire et précise, les réponses aux questions que chacun peut se poser dès lors que le mot « hormone » est prononcé.

Boulimie, libido défaillante, vulnérabilité au stress, idées noires...
Pensez à vos hormones !

ANNE-MARIE ROUSSEL,
Professeure émérite de Biochimie générale,
métabolique et nutritionnelle,
université Grenoble Alpes.

PRÉFACE

DU DOCTEUR

CHRISTIAN VÉLOT

Les hormones et le système endocrinien qui les produit et les contrôle constituent l'un des grands processus de communication de notre organisme, à l'interface avec le monde qui nous entoure. Contrairement au système nerveux qui fonctionne avec des signaux électriques aux effets brefs, immédiats et localisés, le système endocrinien utilise des signaux chimiques (les hormones) aux effets continus, diffus et généralisés, avec toutefois la nécessité d'une action limitée et contrôlée dans le temps. Comme pour tout processus biologique, la complexité et la finesse du système endocrinien n'ont d'égal que sa vulnérabilité. Si tous les processus biologiques sont dotés de dispositifs de secours leur permettant d'éviter ou de contrecarrer certains dysfonctionnements, cela ne peut s'opérer que lorsque ces dysfonctionnements sont peu nombreux et qu'ils résultent d'une variation subtile des paramètres qui contrôlent les processus en question. Or, les paramètres environnementaux qui gouvernent nos hormones sont soumis à de très nombreux et importants bouleversements en raison notamment de la présence de polluants organiques persistants (POPs) aux effets perturbateurs endocriniens. Les pompiers de notre organisme sont alors débordés et ne peuvent éviter certains dysfonctionnements et déséquilibres hormonaux engendrant diverses pathologies...

La question qui se pose est alors de savoir comment aider ou alléger la tâche de nos pompiers.

À l'heure où « médecine » est plus synonyme de soins que de santé, il est essentiel de redonner tout son sens à la médecine préventive. Mais le terme de prévention est aujourd'hui totalement galvaudé. La prévention ne consiste pas, par exemple, à détecter la présence de sang dans les selles : il s'agit là de détection précoce. La prévention, c'est faire en sorte qu'il n'y ait pas de sang dans les selles ! De même, la prévention, ce n'est pas confiner la population ou sortir masqués pour prétendument se protéger d'un virus, c'est faire en sorte que notre état de santé général nous permette de disposer d'un système immunitaire efficace afin d'affronter le virus ou autre pathogène. Si, dans le cas des perturbations hormonales et de toutes les pathologies qui en découlent, la première prévention consisterait à retirer du marché tous les POPs existants et à interdire la commercialisation de nouveaux, il existe néanmoins d'autres leviers d'action permettant de faire face à des déséquilibres hormonaux, qu'ils soient causés par des pollutions environnementales ou par d'autres facteurs.

Il est pour cela incontournable de considérer le patient dans son écosystème et l'impact de ce dernier sur sa santé par le biais de ce senseur environnemental qu'est son système endocrinien. Il est question ici de l'environnement au sens le plus large qui soit, qu'il s'agisse de nos émotions (stress, plaisir, peur...), de l'affect, du bien-être ou non au travail et, bien sûr, également de la qualité sanitaire de notre environnement proche (air, aliments, eau, habitat...). La prise en compte de l'ensemble de ces éléments relève de ce qui est appelé aujourd'hui la « santé environnementale », laquelle devrait peser au moins autant que la « santé héréditaire » et les fameux « antécédents ». Malheureusement, les formations longues des médecins, comme celles des biologistes, reposent encore sur le « tout-génétique » et bien peu sur les écosystèmes.

Mais de plus en plus de professionnels de santé prennent conscience de la nécessité de rétablir un écosystème approprié afin de pallier les déséquilibres cellulaires et fonctionnels résultant des nombreuses

perturbations environnementales responsables de déséquilibres hormonaux. Ils relèvent le défi en ayant recours notamment à la médecine fonctionnelle, la micro-nutrition, la physio-nutrition, la phytothérapie... Vincent Renaud est l'un de ceux-là !

Cet ouvrage nous conduit dans le labyrinthe du système endocrinien et révèle tous les secrets de nos hormones, de leur fonctionnement, de leurs cibles. C'est la première richesse de ce livre, car on ne peut se protéger ou remédier sans comprendre. La seconde richesse de cet ouvrage, qui en fait aussi son originalité, réside dans le fait qu'il propose également des moyens de tester l'état de nos hormones et des solutions concrètes pour prévenir et traiter les déséquilibres hormonaux. Pour cela, il fait appel à des approches thérapeutiques basées sur l'observation et le bon sens des médecins de terrain dont fait partie Vincent Renaud.

La clarté, la précision et la multitude des informations contenues dans cet ouvrage en font un outil indispensable tant pour le thérapeute soucieux d'exercer autrement que pour le patient désireux de comprendre et d'œuvrer pour un bien-être retrouvé.

CHRISTIAN VÉLOT,
Docteur en Sciences biologiques et médicales
Généticien moléculaire à l'Université Paris-Saclay.

AVANT-PROPOS DU DOCTEUR VINCENT RENAUD

« Nos hormones : chefs d'orchestre de notre vie »

Messagers ultra-puissants, nos hormones jouent un rôle clé tout au long de notre vie. Elles interviennent dans la croissance, la sexualité, la reproduction, le fonctionnement de l'organisme (métabolisme), le développement des muscles et des os, l'humeur, le sommeil, etc.

En grec, le mot « hormone » induit la notion d'excitation, d'impulsion ou de stimulation. Nos hormones sont essentielles au bon fonctionnement de notre organisme. Chaque hormone possède sa propre fonction, mais c'est une bonne synchronisation des unes avec les autres qui permet de nous maintenir en bonne santé.

Chaque hormone est produite par une glande dite endocrine et sera ensuite libérée dans le sang pour permettre des modifications physiques, physiologiques, mais aussi comportementales. Le déclin hormonal intervient dès l'âge de 25 ans en moyenne. La production d'hormones diminue de 1,5 % par an, provoquant une baisse de leur rôle fonctionnel.

Longtemps asymptomatique, ce déclin hormonal physiologique (normal) peut être à l'origine de nombreux troubles : fatigue chronique, prise de poids, fonte musculaire, baisse de la concentration, troubles du sommeil, dépression, mauvaise tolérance au stress, perte de la libido, etc. Ces troubles n'occasionnent, en règle générale, aucune réelle perturbation biologique et sont peu pris en charge par le corps médical.

La malnutrition, la pollution, les perturbateurs endocriniens (présents dans les aliments, l'environnement et de nombreux cosmétiques), les aliments industriels, le stress et bien d'autres facteurs environnementaux accélèrent ce déclin, perturbant ainsi la « symphonie hormonale ».

Pourquoi écrire un livre sur les hormones ?

En tant que médecin, je ne me suis intéressé que tardivement aux rôles et grandes fonctions de nos hormones. Par ignorance et souvent par peur de créer des désordres dans l'organisme de mes patients. En effet, l'enseignement médical concernant les hormones (endocrinologie) est essentiellement axé sur la pathologie et non sur les dysfonctionnements mineurs. Or, ces derniers peuvent être à l'origine de symptômes très invalidants pas toujours considérés par les endocrinologues.

Notre médecine moderne, dite « allopathique » (du grec *allos*, signifiant « contraire », et *pathos*, « maladie »), se limite malheureusement au traitement des symptômes et non aux causes du dysfonctionnement.

Il faut souvent attendre plusieurs années, lorsque la pathologie est installée et que les signes biologiques ou radiologiques deviennent parlants, pour que la médecine allopathique commence à vous prendre au sérieux et à vous soigner. Les traitements proposés sont la plupart du temps assez lourds et à prendre à vie. Ils sont aussi source d'effets secondaires, ce qui ne facilite pas la prise en charge à long terme.

Malheureusement, beaucoup ignorent que, bien avant de devenir malade, votre corps envoie des signaux qui devraient alerter votre

médecin, ou même vous. Ces signaux sont des voyants qui s'allument et sont les témoins précoces d'un léger dysfonctionnement de vos hormones. Nous connaissons depuis plus de 4 000 ans ces symptômes, qui sont le reflet de l'activité de chaque hormone.

De nombreux écrits anciens de la médecine traditionnelle chinoise abordaient déjà les divers dérèglements hormonaux (thyroïde, insuline, surrénales, glandes sexuelles, etc.). Quatre cents ans avant J.-C., Hippocrate modulait déjà l'activité de nombreuses glandes et traitait les troubles de la fertilité, les problèmes surrénaux ou thyroïdiens avec des plantes. Dans sa phrase célèbre « fais de ton aliment ton premier médicament », il avait déjà posé les fondements de la médecine nutritionnelle moderne, que je pratique aujourd'hui, et que j'appellerai « médecine fonctionnelle ».

« La médecine fonctionnelle regroupe toutes les approches non médicamenteuses, permettant de prévenir les maladies chroniques de civilisation qui touchent 70 % de nos concitoyens dès 65 ans. »

Les perturbations hormonales sont probablement celles qui s'expriment le plus visiblement, ce qui permet de mettre en évidence de façon précoce un dysfonctionnement, même mineur.

Malheureusement, tous ces petits signes parfois très spécifiques de dysfonctionnements hormonaux sont souvent oubliés en médecine conventionnelle. Les identifier permettrait pourtant de mettre en évidence une baisse d'activité hormonale, bien avant que la pathologie n'apparaisse.

Il m'est donc apparu comme une urgence d'écrire un livre facile d'accès et ouvert à tous, professionnel de santé ou non, sur « l'hormonologie fonctionnelle ». L'objectif premier de ce livre est de ne pas laisser notre mal-être quotidien gagner du terrain, sous prétexte que la médecine conventionnelle n'apporte pas de solution à nos symptômes.

En effet, les plus grandes études scientifiques montrent, par exemple, qu'une simple carence en iode fait le lit de la plupart des pathologies

thyroïdiennes mais pas seulement. Des exemples comme cela, il en existe des centaines. C'est pour cela que j'ai souhaité écrire ce livre, afin d'apporter des réponses concrètes à des symptômes souvent bénins – qui nous empoisonnent la vie – pour lesquels la médecine conventionnelle n'a pas de réponse.

De nombreuses études récentes tendent à prouver que l'association de composés bioactifs naturels et synergiques peut être une alternative efficace, sans effets secondaires, pour la prise en charge des dysfonctionnements hormonaux.

Dans cet ouvrage, nous ferons un tour d'horizon sur le rôle fonctionnel de nos hormones dans l'organisme, ainsi que sur leurs interactions. Grâce à des questionnaires simples, vous apprendrez à dépister leurs dysfonctionnements. Enfin, nous découvrirons ensemble les superpouvoirs de ces messagers et les moyens naturels de les booster.

En conclusion :

Pour être harmonieuse, la vie nécessite de bons musiciens (nos hormones), interprétant leur partition dans le bon tempo et au bon volume. Toute erreur rend la mélodie moins belle, voire parfois inaudible.

Prêter une oreille attentive, lire la partition et améliorer la synchronisation de l'ensemble est indispensable pour que cette musique embellisse nos vies.

AVANT-PROPOS DE MADAME VÉRONIQUE LIESSE

Quand le Dr Vincent Renaud m'a proposé de coécrire ce livre sur les hormones, j'ai accepté sans hésiter. L'hormono-nutrition[®] est en effet un domaine passionnant, malheureusement trop peu connu. De plus, collaborer avec un médecin tel que lui, sensibilisé au rôle central de la nutrition dans la santé en général, et dans la fonction hormonale en particulier, est bien sûr un honneur.

J'espère que ce livre sera lu par de nombreux diététiciens et professionnels de santé, et qu'il les guidera dans la prise en charge des problèmes de santé qu'ils rencontrent, face auxquels ils sont parfois bien démunis.

En tant que diététicienne, je suis quotidiennement confrontée à des patients dont les hormones ne fonctionnent pas de façon optimale ou suffisante. Ces perturbations hormonales impactent leur vie de façon importante. Ils prennent du poids, présentent des troubles de la glycémie, sont fatigués, déprimés, dorment mal, oublient tout, ne peuvent pas avoir d'enfant, ont mal partout, sont stressés...

Il n'est pas du tout question ici de parler de calories. Il est question de comprendre comment nos hormones fonctionnent et comment il est

possible de les rééquilibrer par l'assiette, par des composés bioactifs ou par ce que la nature met à notre disposition.

Aujourd'hui encore, ces notions ne sont pas enseignées durant les études de diététique, ce qui est bien dommage. Les patients restent alors avec leur mal-être et leur malaise, sans trouver de réponse adaptée à leur problème. Ils n'ont d'autre choix que de se tourner vers des médicaments « supprimeurs de symptômes », sans régler le problème de fond, ou de prendre des traitements hormonaux qui, surdosés ou dans certaines circonstances, peuvent s'avérer dangereux.

Si vous êtes l'un de ces patients, j'espère que ce livre soulagera vos plaintes et vous redonnera énergie et joie de vivre.

Si vous êtes un professionnel de santé, je vous souhaite de pouvoir en retirer l'information qui vous manquait, afin d'accompagner au mieux vos patients vers cet équilibre hormonal, qui joue un rôle central dans le bien-être, autant physique que mental et émotionnel.

INTRODUCTION

A lors qu'elles gouvernent notre vie à chacune de ses étapes et contrôlent de si nombreuses fonctions de notre corps, les hormones font peur, non seulement au grand public, mais aussi aux professionnels de santé. Cette peur trouve souvent son origine dans une méconnaissance de leur fonctionnement, d'une part, et dans l'appréhension que suscitent leur utilisation ou leur stimulation, d'autre part. En effet, ne parle-t-on pas de cancer hormono-dépendant ? Tout est dit. Et pourtant...

Pourtant, si l'on parle beaucoup du lien entre excès d'hormones et maladies (à raison), il n'est sans doute pas assez mis en avant qu'un déficit va, lui aussi, favoriser des troubles de la santé, parfois graves. Comme c'est souvent le cas, il s'agit donc bien de rechercher un équilibre.

Jamais la recherche de l'éternelle jeunesse n'aura été à ce point au centre des préoccupations, ni suscité autant d'intérêt et d'engouement. Parfois de façon extrême, au détriment de la santé elle-même.

Ce livre s'adresse à toute personne soucieuse de sa santé et désirant la maintenir au plus haut niveau de son potentiel, de manière naturelle.

Il a pour ambitieux objectif de vous présenter les hormones, de vous expliquer leur fonctionnement, d'en évaluer leur efficacité et de vous donner les clés pour les réguler avec ce que dame Nature a mis à notre disposition.

Il a aussi et surtout pour ambition de vous accompagner ou de vous aider à accompagner vos patients vers un état de bonne santé, qui ne correspond pas, comme le précise l'Organisation mondiale de la santé, à une simple absence de maladie. La santé correspond à un état de bien-être physique, mental et émotionnel. Nos hormones en sont des actrices clés.

La sécrétion et le fonctionnement harmonieux des hormones contribuent à avancer en âge sereinement et en pleine santé. Il ne s'agit en aucun cas de vous proposer un programme anti-âge. Nous vieillissons tous, c'est inéluctable. Mais nous vous proposons de le faire en douceur, de ralentir la survenue de symptômes, afin de vous protéger le plus tôt possible des troubles et pathologies liés à l'âge et à l'environnement. L'idée est de prolonger le voyage de la vie dans un état optimal de santé et d'énergie.

Cet ouvrage se veut à la fois théorique, bien sûr, mais surtout pratique. Il s'adresse autant à monsieur et madame Tout-le-Monde qu'à des professionnels de santé.

Il peut se lire de diverses façons. Si vous ne souhaitez pas comprendre comment les hormones sont sécrétées, fonctionnent et sont éliminées, libre à vous de passer directement au chapitre 3, de tester vos hormones et de ne lire que les parties concernant les hormones qui vous font défaut.

Vous pouvez également avoir envie de le lire en intégralité, si le sujet vous intéresse particulièrement. Nous avons voulu en faire un ouvrage qu'il est bon d'avoir sous la main et de consulter au gré des besoins.

Nous vous souhaitons autant de plaisir à le lire que nous en avons eu à l'écrire et espérons que les hormones n'auront bientôt plus de secret pour vous !

CHAPITRE 1

JE COMPRENDS MES HORMONES

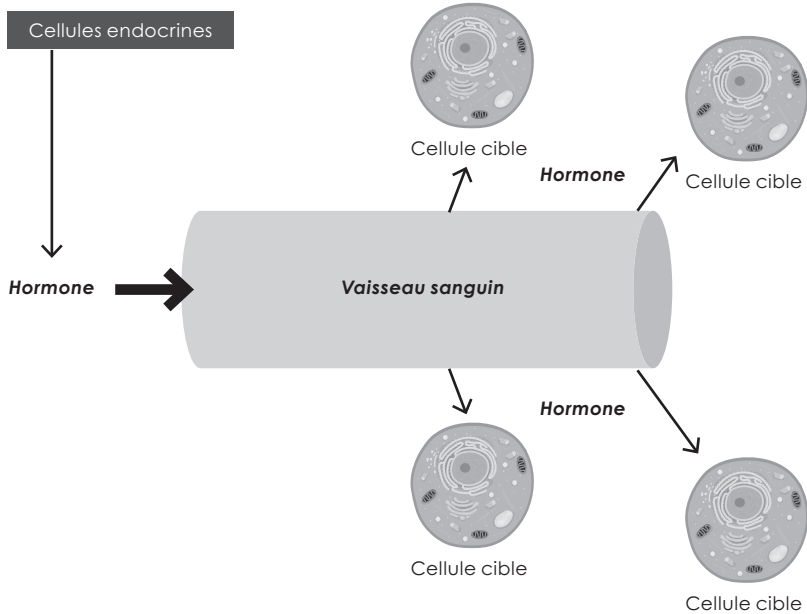
Ce chapitre, que nous avons essayé de ne pas rendre trop technique, vous conduira à travers les méandres des hormones, leurs rôles, la façon dont elles sont produites et éliminées ainsi que leur mode de fonctionnement.

UNE HORMONE, QU'EST-CE ?

Une hormone est une substance chimique produite dans le corps humain par des tissus appelés « glandes endocrines » et qui joue le rôle de messager. Le mot « hormone » vient du grec *hormon* et évoque l'excitation. Le mot « endocrinologie » est quant à lui formé des termes grecs *endon* (« à l'intérieur »), *krinein* (« sécréter ») et *logos* (« l'étude »).

La glande qui produit les hormones les déverse dans le sang, où elles seront transportées vers les organes cibles. Arrivées aux tissus, les hormones vont moduler le fonctionnement des cellules (appelées « cellules cibles ») en se fixant sur des récepteurs (appelés « récepteurs hormonaux ») présents sur les membranes cellulaires ou à l'intérieur des cellules.

Chaque hormone a des effets bien spécifiques, qui sont **bénéfiques**, visibles et physiquement perceptibles.



L'hormone est libérée dans le sang et agit sur les cellules cibles

Cette définition classique semble aujourd'hui un peu désuète. En effet, **les hormones doivent être considérées dans leur globalité** et non pas de façon isolée. Au-delà des fonctions essentielles que remplit chacune d'elles, il est important de comprendre qu'elles interagissent toutes les unes avec les autres pour faire fonctionner notre organisme de façon harmonieuse.

CE QUI COMPTE, C'EST L'HARMONIE !

Si vous rassemblez pour un soir des musiciens solistes n'ayant jamais joué ensemble, n'espérez pas en faire un orchestre symphonique mélodieux. Il va falloir qu'un chef d'orchestre les accorde, les coordonne et les harmonise pour dégager émotion et magie.

Il en va de même pour nos hormones. Pour que le message qu'elles transportent soit lu correctement, il faut que toutes les étapes entre la production du message par la cellule endocrine et la réception de celui-ci par la cellule cible se déroulent correctement.

Qui donne l'ordre à une glande endocrine de fabriquer une hormone et dans quel but ? C'est là toute la complexité. Pour bien fonctionner, nos hormones doivent avant tout connaître leur partition, mais aussi dialoguer entre elles et parler le même langage, tout comme les instruments doivent être accordés avant de jouer.

Nous l'avons vu, les hormones sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme en général, et en particulier :

- à la reproduction et au développement sexuel ;
- au développement embryonnaire ;
- à la croissance et à la réparation des tissus ;
- à la défense contre les agressions physiques et le stress ;
- à la modulation du système immunitaire ;
- au maintien des concentrations en eau, électrolytes et éléments nutritifs ;
- au métabolisme cellulaire.