



AUX
PETITS
SOINS

Sarah-Maria **LeBlanc**
Herboriste-thérapeute

J'aime mes **HORMONES**

Prendre soin de mon corps et de ma puissance féminine

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Mes potions naturo bien-aimées au quotidien, Véronique Beck

Ayurvéda : mon programme printemps-été, Sophie Benabi

Ayurvéda : mon programme automne-hiver, Sophie Benabi

Ma phyto au féminin, Virginie Peytavi

Mon massage relaxant des pieds, Barbara de Luze

Ma naturo spéciale bons vivants, Noémie Vega

Faire ses savons naturels, Cyrille Saura Zellweger

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88953-609-2

Couverture : Éditions Jouvence

Illustration de couverture : Rosa Carbonell

Maquette de couverture et intérieure : Rosa Carbonell

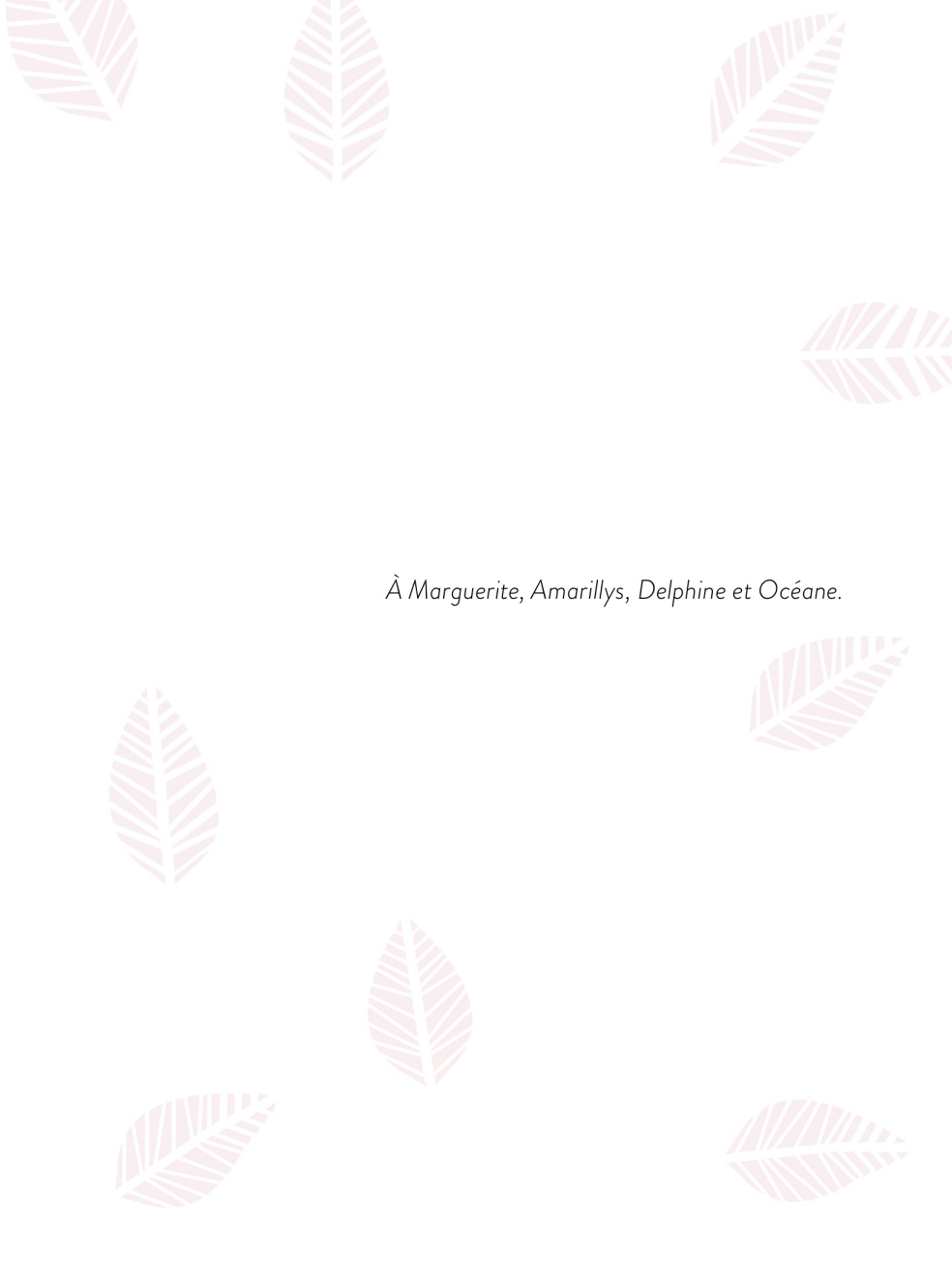
Mise en pages : Virginie Cauchy

Illustrations intérieures : Adobe Stock p. 41 à 45 © krissikunterbunt,

p. 96 © ilonitta, p. 97 et 98 © cuttlefish84, p. 99 © Marina Gorskaya,

p. 101 © J_ka, p. 102 © Yevheniia, p. 103 © awispa, p. 104 © foxyliam.

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

The background of the page is white and features several stylized, pink leaves scattered across it. Each leaf is filled with a light pink color and has a white central vein with smaller white veins branching out to the edges, creating a delicate, striped pattern. The leaves are positioned at various angles and locations, including the top corners, the right side, and the bottom corners, framing the central text.

À Marguerite, Amarillys, Delphine et Océane.

SOMMAIRE

Testez vos connaissances !	10
Introduction	17

Partie 1. Bien comprendre mon corps. 21

1. Les glandes, ces boîtes postales.	23
La reine des abeilles : l'hypothalamus	24
L'adjointe administrative : l'hypophyse	25
La gardienne de l'équilibre : la thyroïde	26
La réserve : les glandes surrénales	28
Des glandes créatrices et alchimistes : les ovaires	29
2. Les hormones : nos messagères	31
La joyeuse ensoleillée : l'œstrogène	31
La prêtresse lunaire : la progestérone	36
Les autres héroïnes de notre cycle menstruel : LH et FSH	38
3. La danse de nos hormones : notre cycle menstruel	40
Printemps (phase folliculaire)	41
Été (phase préovulatoire/ovulatoire)	42
Automne (phase lutéale)	43
Hiver (phase menstruelle)	45
4. Que se passe-t-il au niveau hormonal en dehors du cycle ?	46
La grossesse	46
La périménopause	47
La ménopause et la postménopause	49

5. Les autres messagères de notre vie	50
Les hormones androgènes	50
L'hCG : l'amie du corps jaune	51
Ocytocine : l'amoureuse	52
Prolactine : la nourrice	53
Cortisol : l'amortisseur	53
Insuline : la clé	54
Les hormones thyroïdiennes	54

Partie 2. Objectif : équilibre hormonal

57

1. Supprimer ce qui me nuit	58
Je diminue mon stress	58
J'évite les perturbateurs endocriniens	62
Je dis adieu à mon sucre quotidien	66
Je supprime les allergènes qui me font réagir	68
Je me libère des stimulants	69
2. Choisir des habitudes de vie qui me soutiennent.	71
Je bois de l'eau	71
J'honore mon sommeil	72
Je bouge mon corps	74
Je pose mes limites	76
Je vais à ma rencontre	77
3. Prendre soin de mon système digestif.	84
Le foie	84
Les intestins	85

4. Manger pour me faire du bien : les stars de mon garde-manger	88
Brocolis et C ^{ie}	88
Ode aux grains entiers	90
Amis végétaux hormonaux : les phyto-œstrogènes	92
5. Apprivoiser les plantes alliées de mon bien-être	95
Pissenlit (<i>Taraxacum officinale</i>)	96
Achillée millefeuille (<i>Achillea millefolium</i>)	97
Framboisier (<i>Rubus idaeus</i>)	98
Alchémille (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	99
Rhodiola (<i>Rhodiola rosea</i>)	101
Avoine fleurie (<i>Avena sativa</i>)	102
Sauge (<i>Salvia officinalis</i>)	103
Gattilier ou vitex (<i>Vitex agnus-castus</i>)	104
6. Un coup de pouce hormonal lors de différentes phases	110
Adolescence	110
Cycle menstruel	111
Grossesse	112
Post-partum et allaitement	113
Périménopause	115
Ménopause	116
Conclusion.....	118
Remerciements.....	119
Bibliographie et ouvrages consultés.....	120
Notes	121

TESTEZ VOS CONNAISSANCES !

Ce questionnaire est inspiré librement de ceux des D^{rs} Sara Gottfried et Aviva Romm, basés sur le travail du D^r John Lee, ainsi que des observations issues de mon expérience clinique en gynécologie holistique.

Il ne constitue en aucun cas un diagnostic médical mais plutôt un outil d'auto-observation dans une perspective de reprise de pouvoir sur ta santé.

Coche tout ce qui s'applique à ta situation sans te préoccuper dans un premier temps des + et - en début de phrases.

Déséquilibre en œstrogènes

- + Cycle court
- + Menstruations longues
- + Menstruations abondantes
- + Menstruations douloureuses
- + Seins sensibles en prémenstruel, ou de façon fréquente
- + Kystes aux seins ou aux ovaires
- + Augmentation du volume des seins
- + Ballonnements/rétention d'eau
- + Prise de poids : bas-ventre, hanches et fesses – forme corporelle de poire
- + Troubles de la vésicule biliaire ou ablation
- + Irritabilité à l'ovulation ou en prémenstruel
- + Peau qui rougit facilement/rosacée
- + Fibromes
- + Endométriose
- + Varices/cellulite
- + Migraines prémenstruelles ou menstruelles

- + Saignements/spotting lors de l'ovulation
- + Saignements pendant/après les relations sexuelles
- - Pertes de mémoire, brume mentale, blancs
- - Accidents musculo-squelettiques plus fréquents
- - Ostéoporose
- - Douleurs articulaires
- - Menstruations irrégulières ou manquantes
- - Saignements légers lors des menstruations
- - Cycles longs
- - Endormissement difficile et réveils nocturnes
- - Rides/peau qui vieillit plus rapidement – sécheresse
- - Sentiment dépressif de fond
- - Bouffées de chaleur/sueurs nocturnes
- - Sécheresse vaginale
- - Perte de libido
- - Fragilité émotionnelle/anxiété
- - Vessie hyperactive/infections urinaires plus fréquentes
- - Dérèglements auto-immuns
- - Douleurs/irritation lors des rapports sexuels
- - Moins d'entrain général

Déséquilibre en hormones androgènes

- + Pilosité (augmentation des poils et à des endroits inhabituels)
- + Acné
- + Menstruations irrégulières
- + Problèmes de fertilité
- + Irritabilité, agressivité
- + Acrochordons (excroissance de peau bénigne)

...

...

- + SOPK
- + Douleurs à l'ovulation
- Dépression
- Problèmes de sommeil
- Anorgasmie
- Cycles longs
- Faiblesses musculaires/sarcopénie
- + Alopécie (perte de cheveux, particulièrement sur le côté et le haut de la tête)
- + Peau et cheveux huileux
- + Cycles anovulatoires
- + Prise de poids
- + Aisselles plus foncées et épaisses
- + Glycémie instable
- + Kystes ovariens
- + Cholestérol LDL élevé
- Pas de libido
- Fatigue, apathie
- Prise de poids subite
- Cycles irréguliers
- Rides/peau vieillit rapidement

Déséquilibre en progestérone

- Cycles menstruels irréguliers
- Saignement menstruel léger ou très intense – irrégulier
- Température basale basse ou pas de plateau pendant la phase lutéale (voir p. 79)
- Problèmes de fertilité
- Anxiété prémenstruelle/SPM
- Seins gonflés et douloureux
- Sentiment de prendre du poids juste avant les menstruations

- - Cycles anovulatoires
- - Cycles longs
- - Phase lutéale courte (moins de 12 jours)
- - Fausses couches (premier trimestre)
- - Migraines cycliques
- - Insomnie
- - Kystes

Déséquilibre en cortisol

- + Cycles menstruels irréguliers
- + Anxiété constante
- + Réactivité/sensation de rage fréquente
- + Souvent dans la lune ou absente
- + Goût de sucré fréquent/rages de sucre
- + Peau bouffie, sensation d'être gonflée
- + Haute pression
- + Reflux gastriques, acidité d'estomac
- + Super-efficacité en multitâches (une sorte d'intensité productive)
- + Difficulté à se sentir en état de détente
- + SOPK
- - Fatigue constante
- - Envie de dormir l'après-midi
- - Douleurs articulaires et musculaires plus fréquentes
- - Plaies longues à guérir
- - Allergies chroniques
- - Sensation de fatigue au lever
- - Basse pression
- - Glycémie instable
- + Problèmes de fertilité
- + Stress chronique
- + Sensation d'être dépassée/burn out
- + Fatiguée le jour et énergie le soir

...

...

- + Gras abdominal/bourrelets
- + SPM difficile/sautes d'humeur
- + Glycémie élevée
- + Ostéoporose/fragilité osseuse
- + Sensation d'être fatiguée ET excitée
- + Problèmes d'endormissement
- + Sommeil léger
- Besoin d'un café/thé pour se réveiller/parfois en après midi
- Difficulté de concentration
- Inflammation chronique
- Faiblesse immunitaire
- Intolérance au stress
- Perte de libido
- Confusion mentale/difficulté à réfléchir clairement
- Mauvaise circulation sanguine


Hormones thyroïdiennes

- Fatigue, apathie, léthargie
- Extrémités froides (pieds, mains)
- Sensation d'avoir toujours froid
- Cholestérol élevé
- Cycles anovulatoires
- Engourdissements dans les pieds ou les mains
- Sudation inexistante ou diminuée
- Difficulté à se concentrer/à réfléchir
- Dépression ou déprime
- Dépression post-partum
- Historique familial de dérèglements thyroïdiens
- Hirsutisme (moustache, menton)
- Perte de cils et sourcils


- Perte de cheveux et de volume
- Cheveux et ongles cassants
- Cycles longs/irréguliers
- Période prémenstruelle difficile
- Insomnie
- Voix plus grave et/ou rauque
- Réflexes diminués
- Problèmes de fertilité
- Difficulté à allaiter
- Faiblesses immunitaire/problèmes d'auto-immunité

Hyperinsulinémie/syndrome de résistance à l'insuline

- Impossible de sauter un repas
- Bec sucré/rages de sucre
- Fatigue
- Sensation de soif fréquente / besoin de boire la nuit
- Alopecie (perte de cheveux)
- Acrochordons (excroissance de peau bénigne)
- Diabète de grossesse
- Hormones androgènes élevées
- Si faim : irritabilité/agitation
- Glycémie élevée
- Prise de poids autour des hanches et au niveau du ventre
- Vessie hyperactive
- Hirsutisme
- Taches brunes ou grisâtres sur la peau
- Historique familial de diabète
- Acné

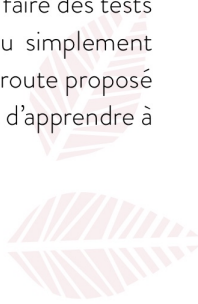


Si tu as coché trois cases ou plus avec des + dans une seule catégorie hormonale, il y a des chances pour que tu aies un surplus de cette hormone dans ton corps. Si tu as coché trois cases ou plus avec des - dans une seule catégorie hormonale, il y a des chances pour que tu aies un manque de cette hormone dans ton corps.



Cela peut donc t'indiquer que tu as un dérèglement hormonal. Ne panique pas ! C'est fréquent, dans notre société actuelle. La bonne nouvelle, c'est qu'il y a des stratégies simples, naturelles et non invasives qui peuvent te permettre de tendre vers ton équilibre hormonal. La recherche d'équilibre, c'est une démarche : lorsqu'on marche, on ne s'en rend pas compte mais on perd un peu l'équilibre à chaque pas – c'est ce qui nous permet d'avancer !

Notre symphonie hormonale est très complexe. Ainsi, c'est rarement aussi simple que $1 + 1$: nous pouvons avoir trop et pas assez d'une hormone dans le même cycle ou la même phase de vie, ou un déséquilibre de plusieurs hormones en même temps.




Tu peux rencontrer un-e professionnel-le de santé pour faire des tests hormonaux qui t'aiguilleront dans ta démarche, et/ou simplement prendre soin de ta santé de base, en suivant le plan de route proposé dans la deuxième partie de cet ouvrage. L'objectif, c'est d'apprendre à marcher sur le chemin de ta santé hormonale.

INTRODUCTION


Message à toi qui me lis : non, tu n'es pas folle !

Si tu as ouvert ce livre, c'est que tu t'intéresses à comprendre tes hormones. Peut-être que tu es seulement curieuse de mieux les comprendre et que tu te sens déjà très confortable avec elles. Il y a de bonnes chances, en revanche, que ça ne soit pas le cas. T'es-tu déjà fait traiter de folle à la veille de tes menstruations ? As-tu déjà surpris des regards ou blagues désagréables du genre « Attention, elle est en SPM¹ » ? As-tu déjà entendu dire qu'on ne te reconnaissait plus, depuis que tu es en périménopause, comme si tu étais devenue un monstre ? T'es-tu déjà retrouvée dans le bureau d'un médecin qui tente de te prescrire des antidépresseurs parce que tu lui expliques que tu ressens de trop grosses vagues émotionnelles au cours du cycle ? Des histoires comme celles-là, j'en ai vécu et j'en entends toutes les semaines... c'est pour cela que j'ai écrit ce livre. Pour te dire que, non, tu n'es pas folle ! Tu n'es pas linéaire, tu n'es pas toujours pareille d'un jour à l'autre et d'une phase de vie à l'autre... et cela fait ta force et ta singularité, si précieuses pour notre monde. Mon souhait pour toi est qu'après la lecture de ce livre, non seulement tu comprennes mieux tes hormones, mais qu'en plus tu trouves des outils pour les vivre au quotidien avec amour et curiosité.

Sarah-Maria

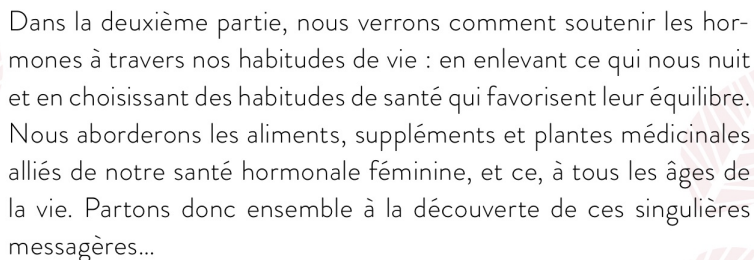


Ah, ces chères hormones ! On les aime quand on est amoureuses, on les déteste à la veille de nos règles, on les accuse de tous les maux et pourtant, quand elles se font de moins en moins présentes à la ménopause, on en redemande ! Qui sont-elles, amies ou ennemies ? Incomprises, parfois raillées ou même méprisées, nos hormones sont pourtant si importantes dans notre équilibre global. Au-delà de leurs multiples fonctions physiologiques, elles peuvent constituer une boussole pour nous repérer dans notre vie de femme.



Pourtant, leur fonctionnement semble trop souvent obscur. Une fois connues, les hormones deviennent des alliées fidèles de notre bien-être. Voici, dans ce guide, une carte routière pour apprivoiser, aimer et soutenir nos processus hormonaux.

Dans la première partie, nous rencontrerons les glandes et hormones qui agissent sur notre bien-être de femme, afin de mieux les connaître et de comprendre leur influence.



Dans la deuxième partie, nous verrons comment soutenir les hormones à travers nos habitudes de vie : en enlevant ce qui nous nuit et en choisissant des habitudes de santé qui favorisent leur équilibre. Nous aborderons les aliments, suppléments et plantes médicinales alliés de notre santé hormonale féminine, et ce, à tous les âges de la vie. Partons donc ensemble à la découverte de ces singulières messagères...