

**Céline Hovette**

Préface du  
**D<sup>r</sup> Vincent Renaud**

# Accompagnez votre **SOPK** au naturel

- Cycle menstruel
- Fertilité
- Perturbateurs endocriniens
- Alimentation

Agissez sur les causes du syndrome des ovaires  
polykystiques et soulagez vos symptômes

**JouVence**

## Également aux Éditions Jouvence :

*Mon projet bébé*, Amélie Clergue Vaurès

*Infertilité: mon guide vers l'espoir*, Déborah Schouhmann-Antonio

*Stimuler sa fertilité, c'est parti!*, Isabelle Doumenc

*J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti!*, Isabelle Doumenc

*Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti!*, Christopher Vasey

*Sucre et santé*, Christopher Vasey

*J'optimise mon cycle féminin*, Judith Castro

## ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève, Suisse

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

## Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2022

© Éditions Jouvence, 2026, pour la présente édition mise à jour et augmentée

ISBN: 978-2-88984-058-8

Couverture et mise en page intérieure: Virginie Cauchy

Illustrations de couverture: Virginie Cauchy

Schémas et illustrations: © Éditions Jouvence, sauf: Adobe Stock © nastyasklyarova, p. 136

© DiViArts, p. 137, 138 © Marina Gorskaya, p. 139 © Marina, p. 140, 146 © Maria.Epine, p. 141

© J\_ka, p. 142 © istry, p. 144 © nurofina, p. 145 © tuleedin, p. 147 © Bitter, p. 148 © aksol, p. 149

© liliya shlapak, p. 246, 247 © marisemenova.

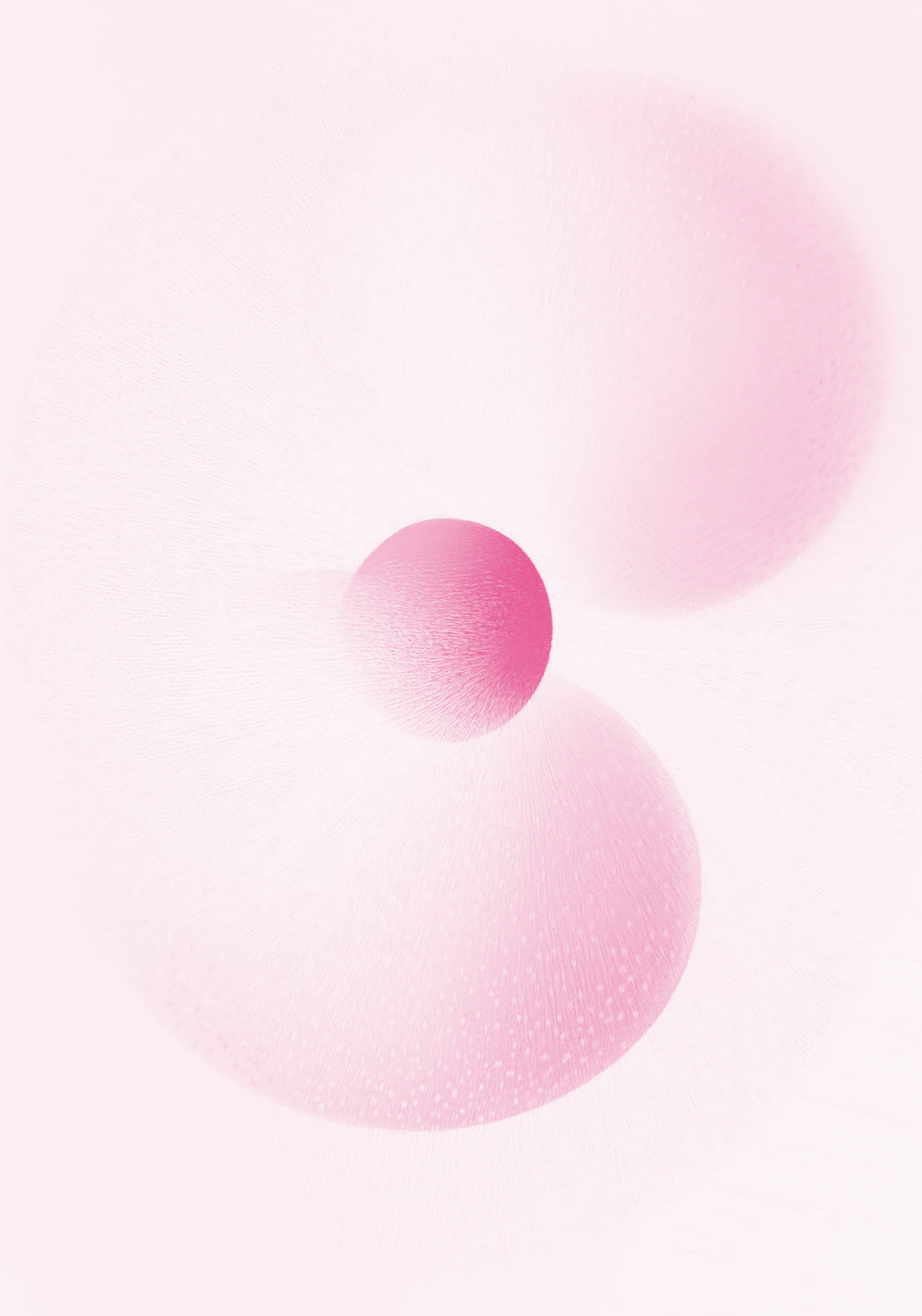
Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

## IMPORTANT

*Les conseils donnés dans ce guide ne se substituent en aucun cas à un traitement médical.*

*Si vous avez des questions sur un traitement médical en cours, parlez-en avec votre médecin qui saura vous conseiller au mieux.*

*Ce guide est à visée informative. L'auteurice ne pourra être tenue responsable d'une mauvaise application des conseils donnés dans cet ouvrage.*



# SOMMAIRE



Préface du D <sup>r</sup> Vincent Renaud.....	9
Introduction .....	13

## **PARTIE 1** **SOPK, CE QU'IL FAUT SAVOIR**

### **CHAPITRE 1 ◦ COMPRENDRE LES HORMONES ET LE CYCLE MENSTRUEL**

L'anatomie et la physiologie de la femme.....	21
Le système endocrinien .....	23
L'équilibre hormonal .....	38
Les causes majeures des déséquilibres hormonaux.....	41
Le déroulement du cycle menstruel .....	43

### **CHAPITRE 2 ◦ QU'EST-CE QUE LE SOPK?**

Les symptômes .....	55
Les causes .....	57
Le diagnostic du SOPK.....	59
Les traitements conventionnels.....	75
Les complications engendrées par le syndrome .....	84

## Accompagnez votre SOPK au naturel

### **CHAPITRE 3 ◦ LE SOPK AU COURS DES DIFFÉRENTES ÉTAPES DE LA VIE DE LA FEMME**

L'adolescence.....	92
La grossesse.....	96
La ménopause.....	98

### **CHAPITRE 4 ◦ LE SOPK ET L'IMAGE CORPORELLE**

L'acné.....	103
L'hirsutisme.....	110
La perte de cheveux et l'alopecie androgénique.....	111

## **PARTIE 2 MIEUX VIVRE AVEC LE SOPK**

### **CHAPITRE 5 ◦ RÉÉQUILIBRER SON ALIMENTATION**

Les macronutriments et leurs rôles.....	117
Le rôle du sucre dans le SOPK et l'alimentation à IG bas.....	121
Recettes pour soutenir votre équilibre hormonal.....	135

### **CHAPITRE 6 ◦ COMPRENDRE LE RÔLE DE L'INTESTIN ET DE LA FLORE INTESTINALE**

Comment fonctionne votre système digestif?.....	156
Dysbiose intestinale et SOPK: le cercle vicieux.....	160
Comment agir concrètement pour soutenir votre microbiote et votre équilibre hormonal?.....	163

**CHAPITRE 7 ◦ SE SUPPLÉMENTER**

Pourquoi se supplémenter?.....	169
Les nutriments particulièrement utiles en cas de SOPK.....	172

**CHAPITRE 8 ◦ AGIR SUR LES AFFECTIONS LIÉES  
AU CYCLE MENSTRUEL**

Acquérir une meilleure connaissance de son cycle menstruel.....	189
L'aménorrhée.....	194
Les règles douloureuses.....	200
Les règles abondantes .....	204
Favoriser la fertilité.....	210

**CHAPITRE 9 ◦ ACCOMPAGNER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS**

Qu'est-ce que le stress? .....	216
Les trois phases du stress.....	220
L'effet du stress sur l'équilibre hormonal .....	224
Gérer le stress .....	228

**CHAPITRE 10 ◦ ÉVITER L'EXPOSITION AUX PERTURBATEURS  
ENDOCRINIENS**

L'influence des perturbateurs endocriniens sur l'équilibre hormonal .....	250
Les spécificités des perturbateurs endocriniens sur la santé.....	251
Les toxiques dans l'alimentation .....	253
Les toxiques dans la salle de bains.....	257
Les toxiques dans l'environnement domestique .....	263

## Accompagnez votre SOPK au naturel

### CHAPITRE 11 ◦ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'exercice physique est nécessaire à l'équilibre hormonal.....	268
L'effet de l'exercice physique sur l'équilibre hormonal.....	270
Quelques activités et leurs bienfaits .....	273
Mes astuces pour passer à l'action .....	275
<b>Conclusion.....</b>	<b>277</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>282</b>
Réponses aux principales objections de mes consultantes.....	282
Tableau comparatif: SOPK, hypothyroïdie et hyperprolactinémie....	286
10 questions à poser à son gynécologue ou endocrinologue .....	288
Mes actions concrètes sur deux mois pour mettre en place une nouvelle hygiène de vie .....	291
Quel est votre phénotype SOPK?.....	292
<b>Lexique.....</b>	<b>307</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>312</b>
Livres .....	312
Études scientifiques, articles.....	313
<b>Remerciements .....</b>	<b>319</b>

# Préface



## **SOPK: quand les ovaires se masculinisent...**

**A**cné, peau séborrhéique, chute de cheveux, troubles du cycle menstruel, pilosité excessive, accès de colère, dépression, infertilité, surpoids... Beaucoup de femmes souffrent d'un ou plusieurs de ces symptômes sans solution durable. Elles se retrouvent dans l'errance médicale alors que ces troubles doivent nous évoquer, chez la femme en âge de procréer, un syndrome des ovaires polykystiques ou SOPK.

Première cause des troubles de la fertilité féminine (s'il ne rend pas stérile, il diminue nettement la fertilité), le SOPK touche environ 1 femme sur 10 et se caractérise par l'accumulation, autour des ovaires, de multiples petits kystes ou follicules qui refusent de se développer durant la phase folliculaire<sup>1</sup>.

Il peut se manifester différemment selon les femmes, avec de multiples répercussions sur leur santé. Il pourrait exister une composante héréditaire et les mécanismes responsables ne sont pas tous élucidés. Actuellement, il semble que le SOPK soit une maladie multifactorielle avec une composante environnementale mettant fortement en cause les perturbateurs endocriniens, le mode de vie et les déséquilibres alimentaires, avec surpoids et insulino-résistance.

---

1. Première moitié du cycle de la femme.

## Accompagnez votre SOPK au naturel

Voilà en quelques mots ce que Céline Hovette va vous faire découvrir à travers son livre et je la remercie pour son courage et la qualité de son travail, car s'attaquer à ce syndrome, très invalidant pour les femmes, n'était pas une mince affaire.

En effet, la médecine conventionnelle peine à trouver des solutions thérapeutiques efficaces à ce syndrome, et en dehors d'une prise de contraception orale à visée antiandrogénique, il n'existe pas de solution curative.

On voit là toutes les limites d'une médecine uniquement «curative», comme l'allopathie, qui ne s'attaque jamais aux causes des maladies de civilisation, et qui piétine souvent pour trouver des solutions.

En effet, le SOPK, n'est pas une maladie comme les autres, elle entre dans le cadre des grands syndromes du XXI<sup>e</sup> siècle, face auxquels la médecine allopathique se trouve totalement désarmée.

Notre enseignement médical peine à se renouveler et se limite encore à vouloir traiter toutes ces pathologies émergentes, avec de «bons vieux» médicaments, remboursés, et qui rapportent beaucoup à «Big Pharma».

Le SOPK ne se traite pas comme une grippe, une hypertension, un diabète, un infarctus, etc. Il nécessite une approche globale en s'attaquant avant tout au terrain, car il est surtout lié à notre mode de vie, notre alimentation, notre environnement toxique et le stress du quotidien.

Les tentatives de traitement du SOPK par l'utilisation de l'Androcur® ou de la pilule Diane 35® ont fait apparaître une hausse inquiétante des méningiomes<sup>2</sup> chez la femme. Par conséquent, la balance bénéfices-risques a amené à délaisser cette thérapeutique depuis quelques années.

---

2. Un méningiome est une tumeur presque toujours bénigne qui se développe à partir des méninges. L'exposition à des radiations ionisantes ou la prise de certains traitements hormonaux favorisent le développement et la croissance de ce type de tumeur.

Le SOPK fait partie des maladies de civilisation dont on ne peut guérir que si l'on s'attaque à la racine du mal, c'est-à-dire :

- la malbouffe (excès de sucre en particulier) ;
- la pollution et notamment les perturbateurs endocriniens ;
- les troubles émotionnels ;
- le surpoids et l'obésité ;
- les troubles digestifs chroniques et particulièrement les intolérances alimentaires.

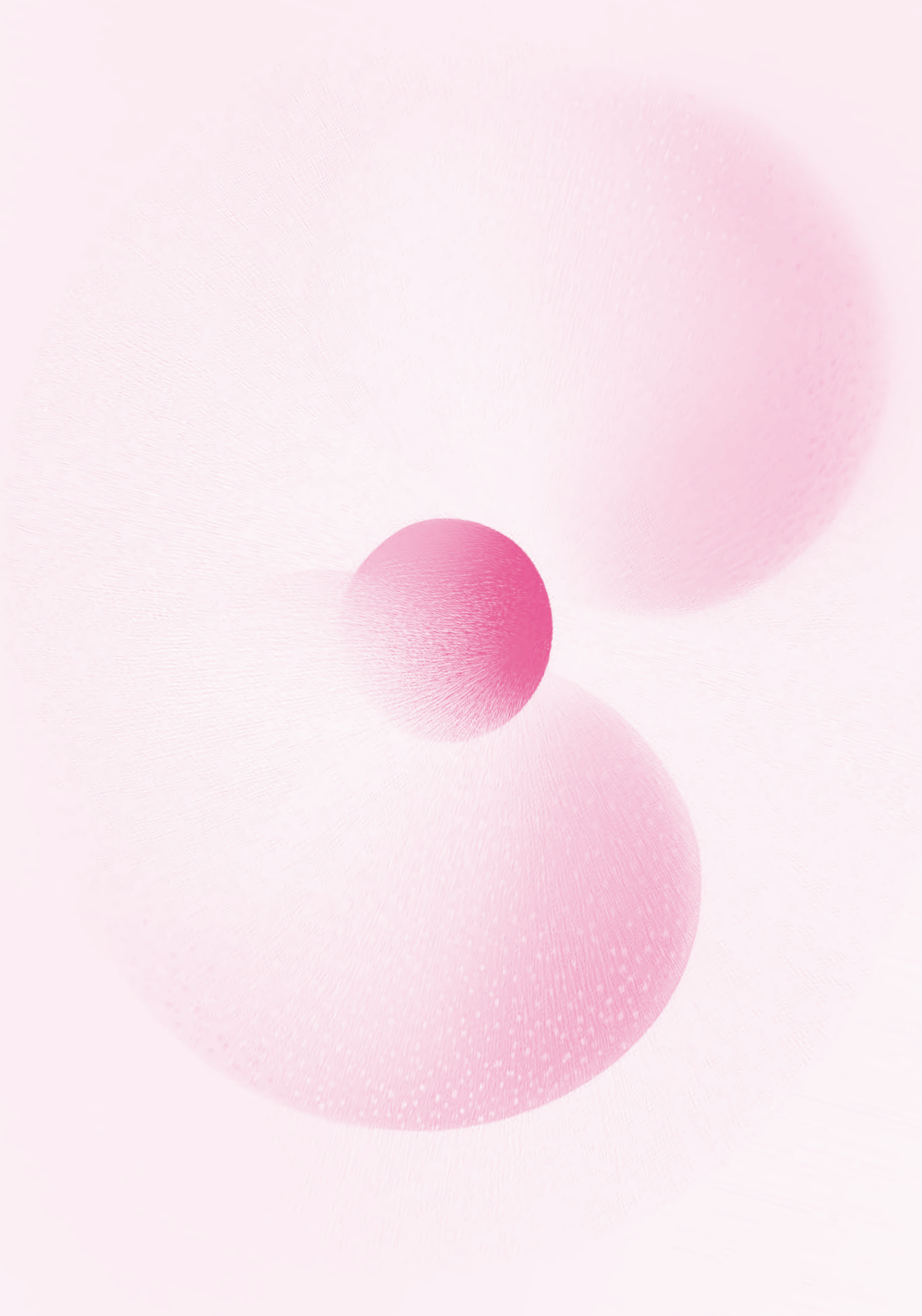
Il était donc tout à fait naturel qu'une naturopathe s'attaque au sujet dans sa globalité, et vous ne trouverez aucun équivalent dans les cours enseignés à nos futurs médecins dans nos facultés de médecine.

L'originalité de l'ouvrage de Céline Hovette repose sur sa clarté et sa globalité, et rien n'est laissé au hasard dans cette approche holistique. Des rappels sur nos hormones et leur fonctionnement, en passant par quelques explications sur l'origine physiopathologique du SOPK. La phyto- et l'aromathérapie sont aussi de la partie, sans compter, bien sûr, l'apport indispensable de la diététique et de son programme nutritionnel. Vous apprendrez enfin comment manier les micronutriments et les probiotiques afin de réduire les désagréments de ce syndrome.

Je vous souhaite une bonne lecture.

### **D<sup>r</sup> Vincent RENAUD**

Médecin nutritionniste, praticien et enseignant en médecine fonctionnelle et micronutritionnelle, membre de l'Institut Européen de Physionutrition et de Phytothérapie, et auteur de nombreux ouvrages sur la candidose et les hormones. Il est également diplômé en phyto-aromathérapie et physionutrition qu'il enseigne à la faculté de pharmacie de Grenoble.



# INTRODUCTION



« J'ai été diagnostiquée SOPK il y a cinq ans.  
Mon gynécologue m'a dit qu'il n'y avait rien  
à faire, à part prendre la pilule. »

« J'ai le SOPK, mais je ne sais pas vraiment  
ce que c'est. Personne ne m'a expliqué concrètement  
en quoi consiste ce syndrome,  
et quelles sont ses conséquences. »

« Mon médecin me dit que je dois perdre du poids  
pour améliorer mes symptômes. Mais malgré  
tous mes efforts, je n'y parviens pas. »

« J'ai lu qu'il existe un complément alimentaire  
révolutionnaire pour le SOPK.  
Qu'en pensez-vous ? »

## Accompagnez votre SOPK au naturel

Ces témoignages ne sont pas les miens. Mais ceux de tant de femmes que je reçois en consultation. Et chaque fois, ils me serrent le cœur.

Parce qu'à travers leurs mots, je ressens toute l'incompréhension, la solitude, la colère parfois. Parce qu'elles sont nombreuses à errer pendant des années, sans réponse, sans écoute, avec en prime cette impression sourde qu'on ne les prend pas vraiment au sérieux.

- **Ce syndrome touche environ une femme sur dix.** SOPK: un acronyme un peu barbare pour désigner un syndrome hormonal qui touche en réalité une femme sur dix, peut-être même une sur cinq si l'on en croit les estimations du professeur Michel Pugeat, spécialiste du sujet en France.
- Un syndrome aux multiples visages: prise de poids difficile à contrôler, acné, pilosité excessive, chute de cheveux, cycles menstruels anarchiques, hypofertilité, baisse de libido... Des symptômes qui, au-delà du physique, viennent abîmer l'estime de soi, la confiance, les projets de vie.

Le pire? Beaucoup de femmes n'obtiennent qu'un diagnostic, parfois au bout de plusieurs années d'errance médicale, sans véritable accompagnement derrière. Pas d'explications sur ce qui se passe réellement dans leur corps. Pas de conseils concrets sur ce qu'elles pourraient mettre en place au quotidien. Juste des phrases toutes faites: « Perdez du poids. » « Revenez quand vous voudrez un enfant. »

Alors, elles cherchent. Elles passent des heures sur Internet, dans l'espoir de trouver des solutions, de tomber sur le complément

alimentaire miracle ou la méthode cachée qui pourrait tout changer.

Certaines baissent les bras. D'autres, heureusement, refusent la fatalité.

Ces femmes m'inspirent chaque jour. Et même si je n'ai pas moi-même le SOPK, je ressens une profonde connexion avec elles. Parce qu'elles incarnent cette volonté farouche de ne pas laisser leur vie être définie par un diagnostic.

C'est pour elles que j'ai écrit la première version de ce livre en 2022. Pour toutes celles qui refusaient d'accepter qu'il n'y ait « rien à faire ». Pour toutes celles qui voulaient comprendre, agir, et retrouver leur pouvoir. Mais aussi, pour tous les professionnels de santé ou du bien-être qui souhaitaient en savoir plus sur les approches holistiques et naturelles à proposer à leurs patientes ou consultantes.

Depuis 2022, les choses ont un peu évolué : le sujet du SOPK commence enfin à sortir de l'ombre. Il était temps... De plus en plus de femmes prennent la parole pour partager leur vécu. Les professionnels de santé s'y intéressent davantage, même si beaucoup de chemin reste encore à faire. Les médias commencent à relayer l'information, des communautés se créent, et les tabous se lèvent peu à peu.

Le SOPK n'est plus un diagnostic isolé, silencieux, minimisé ; il devient un véritable sujet de santé publique, reconnu pour son impact profond sur la qualité de vie des femmes.

Cette évolution est porteuse d'espoir. Le SOPK n'est plus ce diagnostic silencieux qu'il fallait subir : il est reconnu pour ce

## Accompagnez votre SOPK au naturel

qu'il est vraiment, un trouble complexe, mais sur lequel il est possible d'agir.

Car oui, il est possible de « renverser » son SOPK. Non pas grâce à des recettes miracles, mais en accomplissant des gestes concrets, jour après jour. La naturopathie est une approche merveilleuse pour cela. Non pas en promettant des résultats instantanés, mais en redonnant à chacune les clés pour reprendre sa santé en main : par l'alimentation, l'utilisation de la micronutrition et des plantes, la gestion du stress, l'exercice, la connaissance de soi.

Ce livre ne remplace en rien un suivi médical. Mais il se veut un compagnon de route, un éclairage bienveillant pour toutes celles qui cherchent à mieux vivre avec leur SOPK. Ce livre a changé la vie de centaines de femmes. Alors, pourquoi pas la vôtre ?

Pour pouvoir agir sur le SOPK, il faut tout d'abord comprendre ce déséquilibre hormonal et savoir comment il fonctionne. Dans la première partie du livre, nous aborderons les bases de l'équilibre hormonal féminin et le cycle menstruel. C'est un préalable nécessaire pour bien comprendre le syndrome des ovaires polykystiques. Nous reviendrons longuement sur le syndrome lui-même, ses causes, ses effets, son diagnostic, les examens pratiqués. Nous verrons également ses conséquences aux différentes étapes de la vie de la femme. Puis nous aborderons les solutions naturelles : l'alimentation et la micronutrition, les troubles du cycle menstruel, la gestion du stress et des émotions, l'activité physique, l'hygiène de vie.

J'espère que ce guide vous permettra d'avoir une meilleure compréhension du SOPK et qu'il vous apportera de nouvelles perspectives.

Mon souhait le plus cher, en refermant ce livre, est que vous puissiez vous dire: **«Je comprends mieux ce qui m'arrive. Et surtout, je sais que je peux agir.»**

•

**La naturopathie  
et de nombreuses autres  
techniques naturelles  
peuvent être d'une aide  
précieuse pour aider  
les femmes atteintes  
de ce syndrome.**

•



PARTIE  
1

# SOPK : ce qu'il faut savoir

Dans cette première partie, nous allons nous attacher à comprendre les fondements de l'équilibre hormonal féminin. Nous verrons en détail ce qu'est le syndrome des ovaires polykystiques. Nous aborderons son diagnostic, ses causes, ses conséquences, nous verrons également les différentes formes qu'il peut prendre aux différents âges de la femme, ainsi que l'incidence qu'il peut avoir sur l'image de soi.

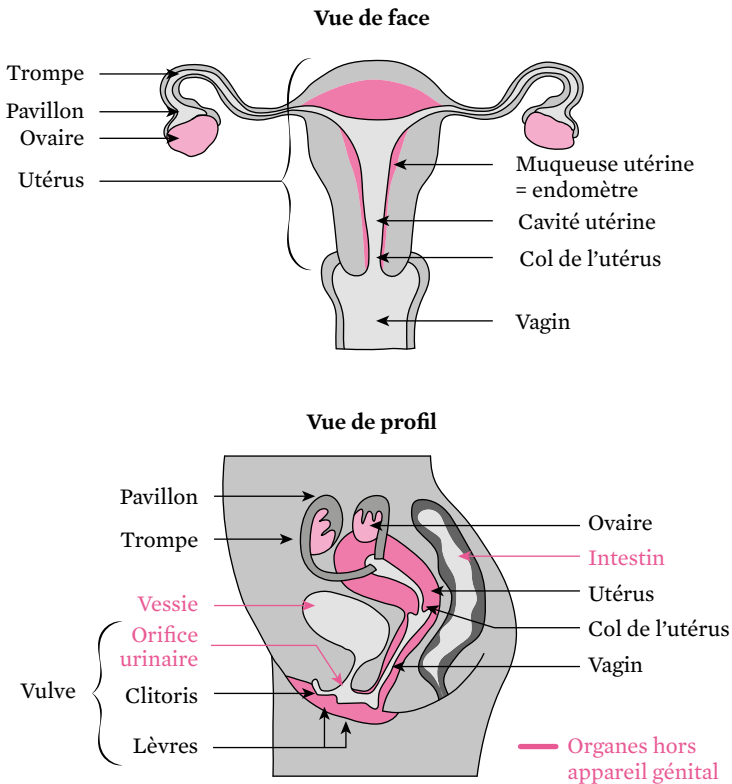
# CHAPITRE 1

---

## **Comprendre** les hormones et le cycle menstruel

L'équilibre hormonal est une harmonie subtile et surtout nécessaire à la bonne santé et au bien-être général de la femme. Afin de bien comprendre ce qu'est le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), il est essentiel d'avoir une bonne connaissance de la physiologie féminine et du cycle menstruel.

## L'anatomie et la physiologie de la femme



*Appareil reproducteur féminin de face et de profil*

## Accompagnez votre SOPK au naturel

L'appareil génital de la femme se compose de plusieurs éléments.

- **Les ovaires**<sup>\*3</sup> : ce sont les glandes génitales dans lesquelles sont produits les ovules\* (ou ovocytes\*) selon un cycle de 28 jours en moyenne. Les ovules sont les cellules destinées à être fécondées par les spermatozoïdes. Ils commencent à se développer dès la vie embryonnaire sous forme d'ovogonies\*. À cinq mois, un fœtus est pourvu de sept millions d'ovogonies. Ce stock tombe à 700 000 à la naissance. À mesure que nous vieillissons, il s'amointrit sous l'effet d'une atrophie\* cellulaire, c'est-à-dire d'un processus d'auto-destruction. Seules quelques centaines de ces follicules\* deviendront matures au cours des cycles menstruels de la femme adulte et permettront de relâcher un ovule lors de l'ovulation. Ils se développent au sein des ovaires sous l'action des hormones\* sexuelles féminines.
- **Les trompes de Fallope** : il s'agit de deux canaux permettant de recueillir les ovules libérés par les ovaires et de les acheminer vers la cavité utérine. C'est là que se rencontrent l'ovule et le spermatozoïde ; autrement dit, le lieu de la fécondation.
- **L'utérus** : c'est un muscle tapissé par l'endomètre\* dont les cellules desquament à la fin du cycle, donnant lieu aux menstruations. L'utérus est également le siège du développement de l'embryon puis du fœtus au cours de la grossesse.
- **Le col de l'utérus** : c'est la partie basse de l'utérus. Il débouche sur le vagin. Le col sécrète la glaire cervicale\* qui régule le passage des spermatozoïdes selon la phase du cycle menstruel.

---

3. Les termes marqués d'un astérisque sont explicités dans le lexique en fin d'ouvrage.

- **Le vagin** : il s'agit d'un conduit de 7 à 12 cm.
- **La vulve** : elle comprend les organes génitaux externes de la femme –les grandes lèvres et les petites lèvres– qui enserrant l'entrée du vagin. On y retrouve également le méat urinaire et le clitoris.
- **Le clitoris** : c'est l'organe du plaisir de la femme.

Les seins font également partie de l'appareil reproducteur féminin. Ils sécrètent le lait maternel sous l'effet de la prolactine, qui permet de nourrir les nouveau-nés et les nourrissons.

## Le système endocrinien

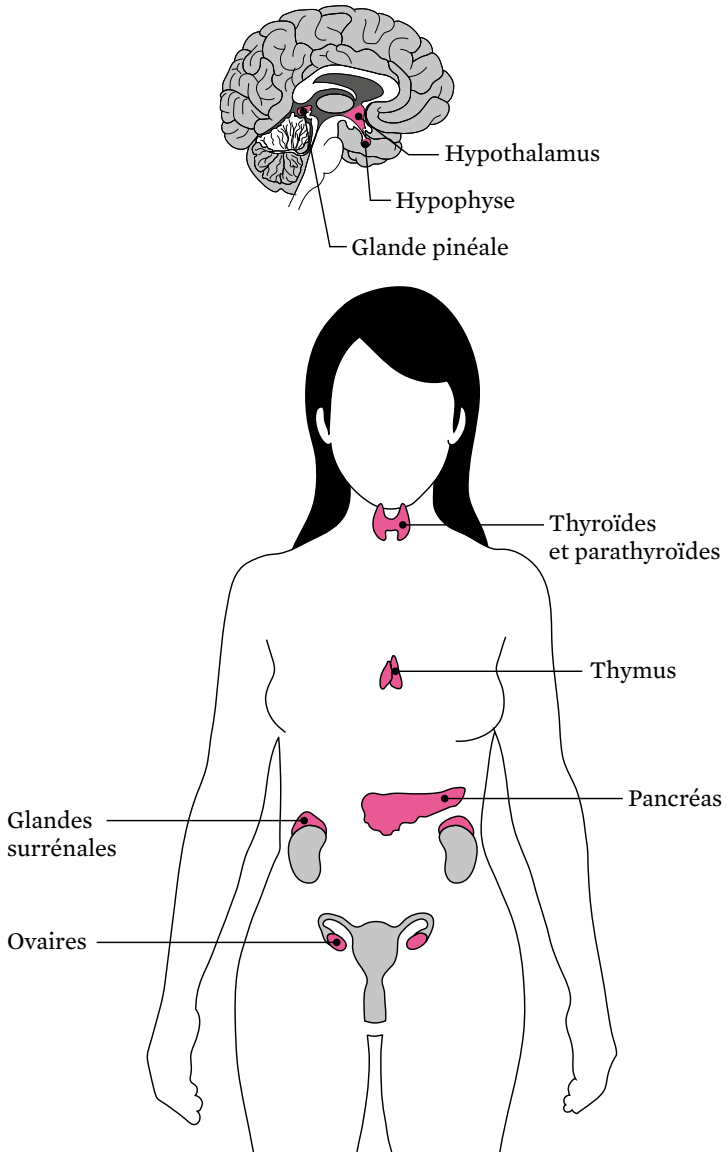
Le système endocrinien\* est composé de glandes qui produisent des hormones.

Les hormones sont des messagers chimiques qui permettent la communication au sein de notre organisme. Elles sont sécrétées directement dans le sang par lequel elles se diffusent et vont délivrer leurs messages à différentes cellules, tissus ou organes cibles munis de récepteurs spécifiques.



Les hormones sont produites par différentes glandes : **l'hypophyse\***, **l'hypothalamus**, **la thyroïde**, **les glandes surrénales**, **le pancréas**, **les ovaires**.

## Accompagnez votre SOPK au naturel



*Les glandes endocrines chez la femme*

## Comprendre les hormones et le cycle menstruel

Glande	Localisation	Fonctions	Hormones sécrétées
Hypothalamus	Cerveau	<p>Permet la liaison entre le système nerveux autonome et le système endocrinien.</p> <p>Contrôle la sécrétion de différentes hormones qui interagissent avec l'hypophyse.</p>	<p><b>Neurohormones</b> (qui signalent à l'hypophyse de sécréter ses propres hormones)</p> <p><b>GHRH</b> Hormone de libération de l'hormone de croissance</p> <p><b>TRH</b> Hormone thyroïdolibérine</p> <p><b>Somatostatine</b> Hormone inhibitrice de l'hormone de croissance (GH)</p> <p><b>Corticolibérine</b> Hormone stimulant la libération de l'ACTH (hormone adrénocorticotrope)</p> <p><b>Ocytocine</b> Stimule les contractions utérines et la montée de lait</p> <p><b>Dopamine</b> Neurotransmetteur*</p> <p><b>Vasopressine</b> Contrôle les pertes d'eau par les reins et maintient le taux de sodium dans le sang</p>

...

## Accompagnez votre SOPK au naturel

...

Glande	Localisation	Fonctions	Hormones sécrétées
Hypophyse	Cerveau (sous l'hypothalamus)	<p>Fonction de « chef d'orchestre » du système hormonal</p> <p>Elle produit des hormones qui contrôlent la fabrication d'hormones des autres glandes du système endocrinien.</p>	<p><b>ACTH</b> (adrénocorticotrophine) — Stimule la glande corticosurrénale</p> <p><b>FSH*</b> (hormone folliculo-stimulante) — Stimule les ovaires</p> <p><b>LH*</b> (hormone lutéinisante) — Provoque l'ovulation</p> <p><b>GH</b> (hormone de croissance) — Agit sur la composition de l'organisme</p> <p><b>Prolactine</b> Intervient dans la lactation, la reproduction, la croissance et l'immunité</p> <p><b>ADH</b> (hormone antidiurétique) — Contrôle la perte d'eau par les reins (diurèse) afin de maintenir normal le taux de sodium dans le sang</p> <p><b>TSH</b> (thyroestimuline) — Stimule la thyroïde pour produire les hormones thyroïdiennes</p> <p><b>Ocytocine</b> Stimule les contractions utérines et la montée de lait</p>
Glande pinéale	Cerveau	Convertit les signaux du système nerveux en hormones	<b>Mélatonine</b> (hormone du sommeil)

Glande	Localisation	Fonctions	Hormones sécrétées
Thyroïde	Cou	Agit sur le métabolisme* de toutes les cellules et la croissance	TSH (thyroestimuline) T4 (thyroxine) T3 (triiodothyronine)
Parathyroïdes	Cou	Augmente le contrôle du taux de calcium sanguin  Contraction musculaire, nerveuse, solidité des os	PTH (parathormone)
Thymus	Sternum	Organe majeur du système immunitaire	Thymosine Stimule la production de globules blancs
Pancréas	Dans l'abdomen	Contrôle le taux de sucre sanguin (glycémie*)	Insuline* (hormone hypoglycémisante) Glucagon (hormone hyperglycémisante)
Surrénales	Au-dessus des reins	Immunosuppresseur et réaction au stress	Cortisol*  Norépinéphrine et Épinéphrine/adrénaline*  Aldostérone (hormone de la station debout, pression sanguine, pH)  De faibles niveaux d'hormones sexuelles (œstrogènes)
Ovaires	Pelvis de la femme	Production des hormones sexuelles	Œstrogènes Progesterone

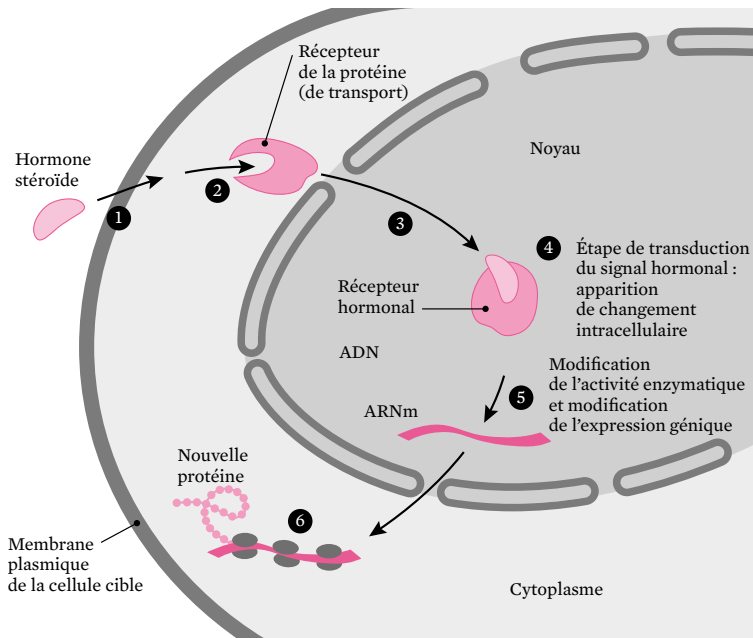
*Tableau synthétique des différentes glandes du système endocrinien et production des hormones associées*

## Le mode d'action des hormones

Une hormone est un message qui doit atteindre une cellule spécifique appelée « cellule cible ».

Elle doit d'abord être reconnue et se lier à un récepteur spécifique. Ainsi, elle agit à l'image d'une clé dans une serrure. À chaque serrure, une clé spécifique.

L'hormone va se lier au récepteur pour former un complexe qui déterminera les modifications intra- ou extracellulaires. Cela engendra des réactions et modifications selon l'action de certaines cellules ou de l'expression de certains gènes.



*Mode d'action d'une hormone*

## Les principales fonctions des hormones

Elles peuvent être divisées en quatre catégories :

- la différenciation sexuelle et la reproduction ;
- la croissance et le développement ;
- l'action dans l'homéostasie\* de l'organisme ;
- la régulation du métabolisme et l'apport en nutriments.

Une hormone a rarement une seule fonction, elle agit en général sur plusieurs organes.

## LES HORMONES SEXUELLES FÉMININES

### Les œstrogènes

Les principales hormones sexuelles chez la femme sont, d'une part, les œstrogènes. Ce sont les hormones qui donnent les caractères sexuels féminins. Elles sont responsables notamment du développement des seins lors de la puberté, de la maturation des follicules, de la répartition du tissu adipeux\* sous la peau.

Il existe trois types d'œstrogènes :

- **l'œstrone, appelé E1** : il est principalement produit par le tissu adipeux, le placenta et les ovaires chez la femme non ménopausée ;
- **l'œstradiol, appelé E2** : il est considéré comme l'œstrogène le plus puissant des trois. Il est sécrété par les ovaires et le placenta. Il stimule la muqueuse utérine pour la préparer à recevoir un ovule fécondé. L'œstradiol stimule également la production de la glaire cervicale ;
- **l'œstriol, appelé E3** : il est produit principalement par le placenta au cours de la grossesse. Les glandes surrénales ainsi que le tissu adipeux en produisent également en plus faible quantité.

## Accompagnez votre SOPK au naturel

### La progestérone

D'autre part, la progestérone\*. Elle est sécrétée principalement par le corps jaune\* qui n'est autre qu'un follicule vide ayant libéré son ovule. La progestérone est l'hormone progestation; c'est-à-dire qu'elle permet de maintenir une grossesse. C'est également une hormone qui a des effets relaxants et apaisants sur le psychisme.

Les œstrogènes et la progestérone sont des hormones antagonistes. C'est-à-dire que leurs effets s'annulent .

Effets des œstrogènes	Effets de la progestérone
Déclenchent la prolifération de l'endomètre	Maintient l'activité sécrétoire de l'endomètre
Stimulent les seins et la formation de kystes	Protège contre la formation des kystes
Augmentent le tissu adipeux	Aide à l'utilisation du tissu adipeux pour produire de l'énergie
Augmentent la rétention hydrique*	Agit comme un diurétique naturel
Occasionnent dépression et maux de tête	Agit comme un antidépresseur
Interfèrent avec les hormones thyroïdiennes	Facilite l'action des hormones thyroïdiennes
Augmentent les risques de caillots sanguins	Normalise la coagulation sanguine
Font baisser la libido	Restaure la libido

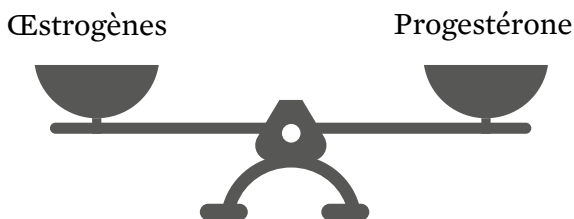
Effets des œstrogènes	Effets de la progestérone
Altèrent le contrôle de la glycémie	Normalise la teneur du sang en glucose
Entraînent une perte de zinc et une rétention de cuivre	Normalise les concentrations de zinc et de cuivre
Réduisent l'oxygénation des tissus	Rétablit l'oxygénation correcte des cellules
Accroissent le risque de cancer de l'endomètre	Protège contre le cancer de l'endomètre
Accroissent le risque de cancer du sein	Aide à la protection contre le cancer du sein
Freinent légèrement la fonction des ostéoclastes	Stimule le remodelage de l'os par les ostéoblastes
Réduisent la tonicité vasculaire	Rétablit la tonicité vasculaire
Accroissent le risque de troubles auto-immuns	Fonctionne comme précurseur des corticostéroïdes

*Effets comparés des œstrogènes et de la progestérone  
(liste non exhaustive)<sup>4</sup>*

Ainsi, pour que le cycle menstruel soit harmonieux et se déroule correctement, les niveaux globaux des œstrogènes et de la progestérone doivent s'équilibrer.

<sup>4</sup> Source: Dr John R. Lee

## Accompagnez votre SOPK au naturel



Situation d'équilibre

=

Pleine santé

*La balance hormonale*

De manière générale, les hormones travaillent toutes en étroite collaboration les unes avec les autres. C'est un vrai travail d'équipe et en cas de mauvaise communication, cela peut vite mettre à mal la balance hormonale générale.

Il existe d'autres hormones qui vont jouer un rôle majeur dans l'équilibre hormonal féminin.

### LES HORMONES STÉROÏDES

On les appelle hormones stéroïdes car elles sont produites à partir du cholestérol\*. Dans l'opinion générale, le cholestérol est souvent diabolisé. Pendant longtemps, il a été pointé du doigt, considéré comme un ennemi à bannir de l'alimentation. Or le cholestérol est essentiel à la vie car, sans lui, il est impossible de produire les hormones sexuelles et donc d'assurer le processus de reproduction.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Lorsque l'on parle du cholestérol, il est d'usage de parler «du bon» et «du mauvais» cholestérol. Or il s'agit bien du même cholestérol. La différence provient plutôt de ses transporteurs, appelés lipoprotéines, qui vont avoir deux rôles bien distincts. On distingue :

- **Les LDL** (*low density lipoprotein*) : elles apportent le cholestérol aux cellules ;
- **Les HDL** (*high density lipoprotein*) : elles récupèrent le cholestérol périphérique et peuvent le ramener au foie.

Une quantité trop élevée de LDL aura des conséquences négatives. En effet, s'il y a plus de cholestérol transporté par les LDL que les cellules n'en ont besoin, ces LDL ne seront pas utilisées par les cellules et resteront dans le sang. Par conséquent, elles vont se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins, avec le risque de provoquer un accident vasculaire. C'est pourquoi les LDL sont appelées «mauvais cholestérol». Il ne s'agit donc pas d'une molécule de cholestérol particulière, mais d'une particule spécifique de transport du cholestérol.

Au contraire, les HDL assurent le captage du cholestérol excédentaire de l'organisme et son élimination en l'apportant au foie. Elles ont donc une action de «nettoyage» des vaisseaux sanguins à l'opposé de l'action des LDL. C'est pourquoi les HDL sont appelées «bon cholestérol».

## La prégnénolone

Il s'agit d'une hormone produite par les glandes surrénales, les organes sexuels et le cerveau à partir du cholestérol. Elle sert de précurseur chimique à la fabrication d'autres hormones, en particulier la DHEA, le cortisol (l'une des hormones du stress) et la progestérone.