

Bibliothèque Terre du Sud

Comprendre le système endocrinien et hormonal

système de régulation et naturopathie



Terre du Sud

SOMMAIRE



INTRODUCTION

1

LE SYSTEME ENDOCRINIEN

4

- Présentation
- Vidéo
- Les glandes
- Hypothalamus et Hypophyse
- La glande pinéale
- La Glande Thyroïde
- Les Glandes Parathyroïdes
- Les Glandes Surrénales
- Le Pancréas
- Les Gonades (Ovaires et Testicules)
- Le thymus

LE SYSTÈME HORMONAL

31

- Présentation
- Les hormones
- Le rôle des hormones
- La régulation du système hormonal
- Récepteurs Hormonaux
- Hormones Hypothalamiques
- Hormones Hypophysaires
- Hormones Thyroïdiennes
- Hormones des Glandes Surrénales
- Hormones du pancréas
- Hormones des gonades

APPROCHE NATUROPATHIQUE

44

- Dysfonctionnements Hormonaux et Pathologies
- Interaction avec d'Autres Systèmes
- Approches Naturopathiques
- Vision Globale sur l'Équilibre Hormonal et la Santé

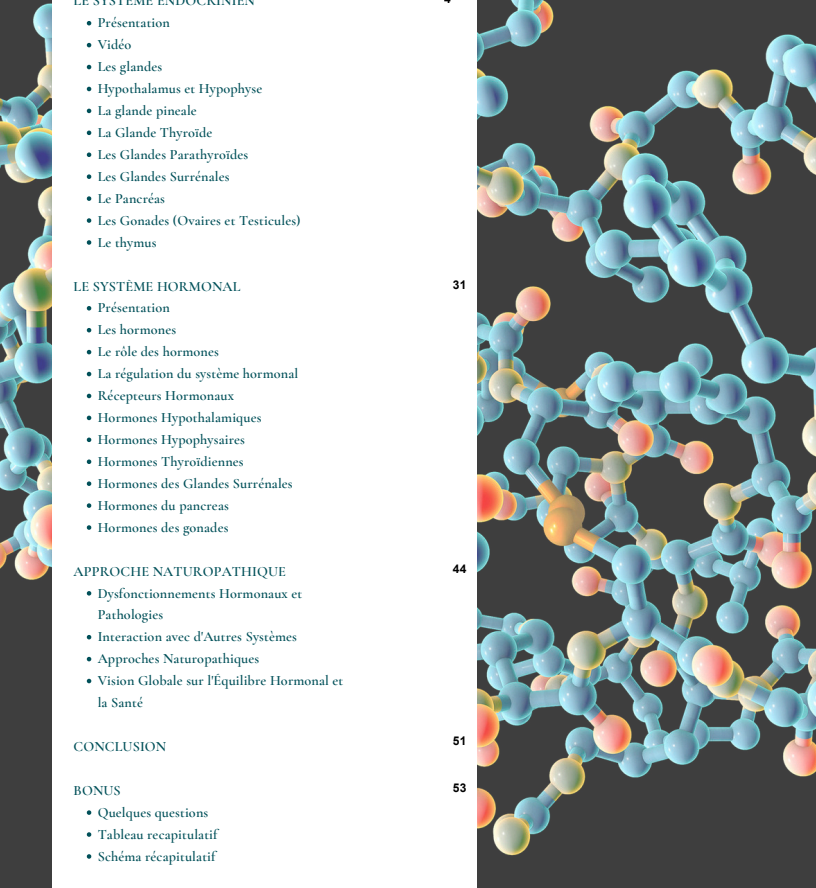
CONCLUSION

51

BONUS

53

- Quelques questions
- Tableau récapitulatif
- Schéma récapitulatif





INTRODUCTION

Dans ce module, nous allons voir les **Fondements des systèmes endocriniens et hormonaux**, qui jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement de notre corps. Ces systèmes régulent divers processus vitaux, incluant notre croissance, notre humeur, notre énergie et notre réponse au stress.

Le système endocrinien se compose de glandes qui libèrent des hormones dans le sang, qui agissent comme des messagers chimiques. Ces hormones influencent presque tous les aspects de notre santé et de notre bien-être. Ce cours vise à fournir une compréhension claire et structurée de la manière dont les hormones et les glandes endocrines interagissent, et de leur impact sur notre corps et notre esprit.

Nous explorons les rôles spécifiques de différentes hormones et glandes, comme la thyroïde, les glandes surrénales, et la glande pituitaire, et comment elles contribuent à réguler les fonctions corporelles clés. Ce faisant, nous aborderons comment ces hormones influencent notre quotidien, de la gestion du stress à la régulation de nos éléments métaboliques, et comment une compréhension approfondie de ces systèmes peut nous aider à mener une vie plus équilibrée et saine.

Rejoignez-vous à nous pour une exploration approfondie des mécanismes internes qui façonnent notre santé, à travers une approche éducative et informative.



INTRODUCTION

Pourquoi utilise-t-on les termes de système hormonal ou endocrinien ?

Le système endocrinien et le système hormonal sont comme inter-reliés, mais sont pourtant bien distincts :

- **Le système endocrinien** fait spécifiquement référence à **l'ensemble des glandes endocrines** et de leurs fonctions dans le corps. Ces glandes sécrètent des hormones directement dans le sang, qui les transportent vers les organes cibles. Le terme « endocrinien » vient de « endo », signifiant intérieur, et « crine », se référant à la sécrétion. Ce terme est souvent utilisé dans un contexte médical ou biologique plus formel pour discuter de la structure, de la fonction et des dysfonctionnements des glandes endocrines spécifiques (comme la glande thyroïde, les glandes surrénales, etc.).
- **Le système hormonal**, quant à lui, **met l'accent sur les hormones elles-mêmes** et leur rôle dans la régulation des processus physiologiques, comme la croissance, le métabolisme, et la reproduction. Bien que très lié au système endocrinien, l'usage du terme « hormonal » peut s'étendre aux effets et aux mécanismes d'action des hormones, modifiant de leur origine endocrinienne spécifique. C'est pourquoi on pourrait parler plus largement d'influences ou d'équilibres hormonaux, y compris dans des contextes non strictement liés aux glandes endocrines (par exemple, les hormones produites par certains tissus non endocriniens, comme l'adiponectine par le tissu adipeux).

INTRODUCTION



En résumé, les deux termes sont justes, mais leur utilisation peut dépendre du contexte :

- Utilisez le système endocrinien pour parler spécifiquement des glandes et de leur fonction dans la sécrétion hormonale.
- Utilisez le système hormonal pour discuter des hormones en général, de leur rôle dans le corps, et des processus physiologiques qu'elles régulent, de manière un peu plus large.

Dans la plupart des contextes, les termes peuvent être utilisés de manière interchangeable sans confusion, bien que « système endocrinien » soit techniquement plus précis pour désigner l'aspect glandulaire de la production hormonale.



LE SYSTEME ENDOCRINIEN

Le système endocrinien et le système hormonal



PRESENTATION

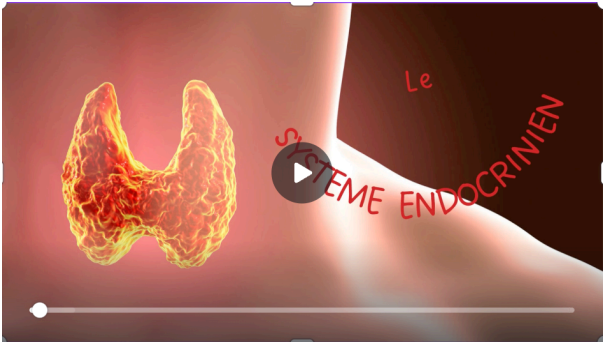
Le système endocrinien, est un réseau complexe de communication interne, qui joue un rôle vital dans la régulation des fonctions corporelles.

En tant que naturopathes, il est essentiel de comprendre ce système afin d'aider nos clients à maintenir un équilibre hormonal optimal pour une santé globale.

Le système endocrinien est constitué d'un ensemble de glandes endocrines qui produisent des hormones chimiques.

Ces hormones, se comportent **comme des messagers** et sont **responsables de la transmission d'informations** à travers le corps, régulant ainsi diverses fonctions, de la croissance et du métabolisme à la reproduction et à l'humeur. **Les hormones agissent en se liant à des récepteurs spécifiques dans les cellules cibles, déclenchant ainsi des réponses physiologiques adaptées.**

VIDEO





LES GLANDES

Attention le terme « glande » n'implique pas nécessairement que l'organe appartienne au système endocrinien.

Bien que le mot "glande" soit souvent associé au système endocrinien, toutes les glandes ne font pas partie de ce système. **Les glandes sont des organes spécialisés dans la sécrétion de substances** appelées hormones, enzymes ou autres produits, dans le sang ou dans des cavités corporelles.

Les glandes jouent un rôle essentiel dans la régulation de diverses fonctions corporelles, telles que la croissance, le métabolisme, la reproduction et la réponse au stress.

Elles peuvent être classées en deux grandes catégories : exocrines et endocrines, selon le type de sécrétion et la manière dont elles libèrent leurs produits.

Dans le cadre de notre cours sur le système endocrinien nous verrons donc essentiellement **les glandes endocrines**. A part les glandes sexuelles, les glandes du système endocrinien sont identiques chez les hommes et les Femmes.



LES GLANDES

Il existe deux types de glandes :

- **Glandes Endocrines** : les sécrétions vont directement dans le sang, ce sont celles-ci qui vont nous intéresser dans ce cours.
 - Hypothalamus,
 - Hypophyse,
 - Thyroïde,
 - Glandes parathyroïdes,
 - Pancréas,
 - Glandes surrénales,
 - Les testicules chez les hommes et les ovaires chez les femmes
- **Glandes Exocrines** : les sécrétions se font via un canal à l'extérieur du corps ou dans des cavités internes :
 - les glandes sudoripares sont les plus connues,
 - les glandes salivaires,
 - la vésicule biliaire.

On parle de **glandes mixtes** lorsque la sécrétion est à la fois endocrine et exocrine : **notez le pancréas, le foie, les reins.**



HYPOTHALAMUS ET HYPOPHYSE

L'**hypothalamus** est une petite région située dans le cerveau, juste en dessous du thalamus.

Il joue un rôle central dans la régulation de nombreuses fonctions du corps, y compris la température corporelle, la faim, la soif, le sommeil et les émotions.

L'hypothalamus produit également des hormones appelées neurohormones, qui régulent la libération d'hormones par l'hypophyse.

L'une des fonctions de l'hypothalamus est de fabriquer des hormones qui contrôlent :

- l'hypophyse : soit en inhibant ses sécrétions, soit en les stimulant,
- la pression artérielle.

L'hypothalamus :

- réagit aux changements qui affectent les taux d'hormones,
- fait partie du système nerveux central,
- fait le lien entre le système nerveux autonome et le système endocrinien.



HYPOTHALAMUS ET HYPOPHYSE

L'**hypophyse**, également appelée **glande pituitaire**, est une petite glande située à la base du cerveau, juste en dessous de l'hypothalamus. Elle est souvent appelée « **la glande maîtresse** » car elle contrôle et régule de nombreuses autres glandes endocrines dans le corps.

L'hypophyse se compose de deux parties principales :

- l'**antéhypophyse** (ou **adénohypophyse**),
- la **posthypophyse** (ou **neurohypophyse**).

L'**antéhypophyse** produit et libère différentes hormones qui agissent sur diverses fonctions corporelles, telles que la croissance, la régulation de la thyroïde, les glandes surrénales et les gonades (ovaires et testicules).

La **posthypophyse** stocke et libère deux hormones produites par l'hypothalamus : l'ocytocine, qui joue un rôle dans la contraction utérine pendant l'accouchement et l'allaitement, et la vasopressine, qui régule la rétention d'eau dans les reins.



HYPOTHALAMUS ET HYPOPHYSE

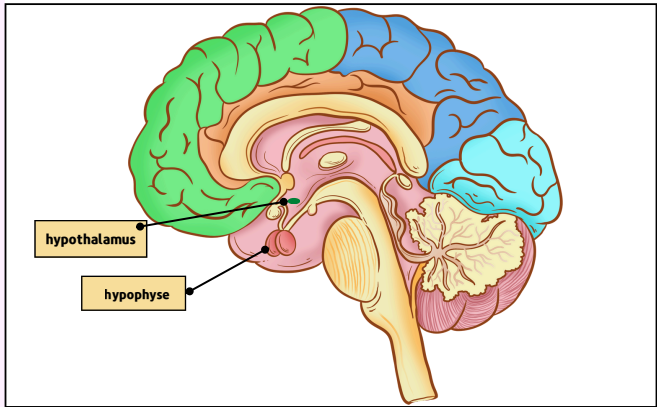
Le fonctionnement de l'hypothalamus et de l'hypophyse est étroitement lié.

Ils collaborent pour réguler la production et la libération d'hormones dans tout le corps.

L'hypothalamus détecte les besoins du corps et envoie des signaux pour stimuler ou inhiber la production d'hormones spécifiques par l'hypophyse. **Ces hormones de l'hypophyse agissent à leur tour** sur d'autres glandes endocrines pour réguler diverses fonctions corporelles.

En résumé, l'hypothalamus et l'hypophyse jouent un rôle essentiel dans la régulation des fonctions corporelles en agissant comme un système de contrôle hormonal. **Ensemble, ils coordonnent la production et la libération d'hormones dans tout le corps**, assurant ainsi un équilibre harmonieux et une communication efficace entre les différentes parties de l'organisme.

HYPOPHYSE ET HYPOTALAMUS



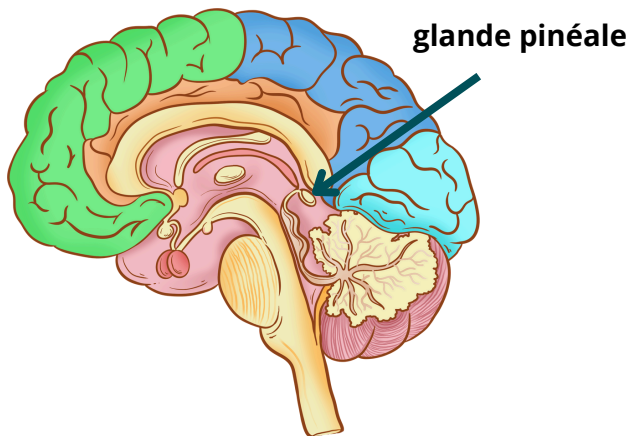


LA GLANDE PINEALE

La glande pinéale ou corps pinéal, est une petite glande du système endocrinien située au centre du cerveau, juste au-dessus du cerveau postérieur.

La glande pinéale est principalement connue pour sa production de **mélatonine**, une hormone qui régule le cycle veille-sommeil. La mélatonine est produite en plus grande quantité dans l'obscurité et en plus faible quantité en présence de lumière. Cela signifie que la glande pinéale aide à réguler notre horloge biologique et à synchroniser notre rythme circadien, ce qui influe sur nos cycles de sommeil et d'éveil.

LA GLANDE PINEALE





LA GLANDE THYROÏDE

La **glande thyroïde**, située dans le cou, joue un rôle essentiel dans la régulation hormonale du corps.

Elle a une forme semblable à un papillon et est positionnée à la base du cou, juste en dessous de la pomme d'Adam.

La **thyroïde est une glande endocrinienne**, ce qui signifie qu'elle sécrète des hormones directement dans le sang pour réguler divers processus corporels.

La fonction principale de la thyroïde est **de réguler le métabolisme**, qui est le processus par lequel le corps convertit les aliments en énergie. Elle est également impliquée dans la régulation de la température corporelle et joue un rôle crucial dans le développement cellulaire.

De plus, la glande thyroïde exerce une influence significative sur **le développement cérébral**, en particulier pendant l'enfance et l'adolescence. Elle contribue au maintien de l'énergie, de la vitalité et du bien-être général d'une personne.

La thyroïde obéit à une hormone sécrétée par l'hypophyse, **la thyroïdostimuline**.

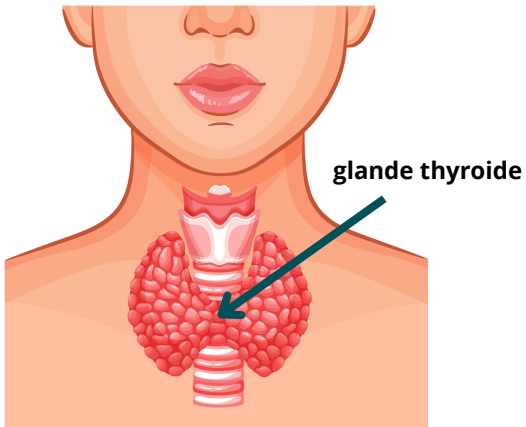


LA GLANDE THYROÏDE

Voici la liste des actions des hormones thyroïdiennes :

- la croissance,
- le développement,
- le métabolisme de quasiment toutes les cellules,
- du métabolisme des glucides, des lipides et des protéines,
- de la régulation partielle de la fréquence cardiaque,
- de la régulation thermique,
- de la croissance et du développement des tissus osseux, nerveux, du système génital,
- (puberté), de la peau (favorise la pousse des poils, des ongles, des dents),
- du contrôle de la vitesse de la conduction nerveuse,
- du contrôle du temps de transit.

LA GLANDE THYROÏDE





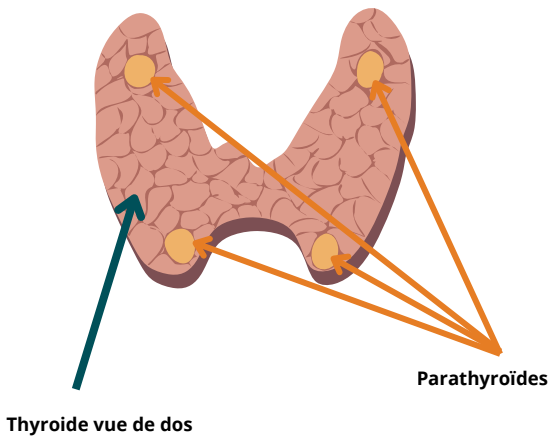
LES GLANDES PARATHYROÏDES

À l'arrière de la glande thyroïde se trouvent **les glandes parathyroïdes, au nombre de 4 !**

Elles produisent :

- **l'hormone parathyroïdienne (PTH).**
 - Cette hormone régule les niveaux de calcium et de phosphore dans le sang, influençant ainsi la santé des os et des dents.
- **la parathormone (PTH).**
 - contrôle le taux de calcium dans le sang.
 - La plus grande partie du calcium est emmagasinée dans les os.
 - Quand le taux de calcium sanguin est bas, les parathyroïdes sécrètent de la PTH pour inciter les os à libérer du calcium dans le sang.
 - Quand le taux de calcium sanguin est élevé, les parathyroïdes sécrètent moins de PTH, et le taux de calcium dans le sang diminue.

GLANDES PARATHYROÏDES





LES GLANDES SURRÉNALES

Les glandes surrénales, situées au-dessus des reins, produisent des hormones cruciales telles que le **cortisol**, impliqué dans la réponse au stress, et l'**adrénaline**, qui déclenche la réaction de "lutte ou fuite". Les surrénales jouent également un rôle dans la régulation de la pression artérielle et du métabolisme.

Les glandes surrénales sont au nombre de deux, une au-dessus de chaque rein.

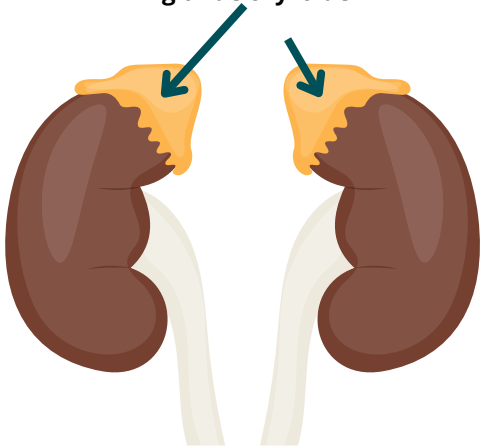
Elles sécrètent plusieurs hormones qui contrôlent :

- le métabolisme,
- la fréquence cardiaque,
- la pression artérielle,
- l'équilibre hydrique (eau),
- l'équilibre sodique (sel),
- le stress.

Elles fabriquent aussi une petite quantité d'œstrogène et de testostérone, deux hormones sexuelles.

LES GLANDES SURRÉNALES

glande thyroïde





LE PANCRÉAS

Le pancréas est un organe long et mince situé dans la partie supérieure gauche de l'abdomen. Il se trouve sous l'estomac, entre le foie et la rate.

Le pancréas fait partie à la fois :

- de l'appareil digestif,
- du système endocrinien.

Le pancréas est **une glande dite mixte** car elle associe des sécrétions à la fois

- **exocrines** : production de suc pancréatique via les canaux qui se rejoignent dans le canal pancréatique principal et qui est déversé dans l'intestin pour aider dans la digestion et assimilation des graisses
- **endocrines VITALES** via la fabrication de 2 hormones sécrétées dans la sang et qui régulent la glycémie.
 - l'insuline,
 - le glucagon.

Les hormones sont fabriquées dans de petits groupes de cellules spécialisées appelés îlots de langerhans.

LE PANCRÉAS



Zoom sur ...

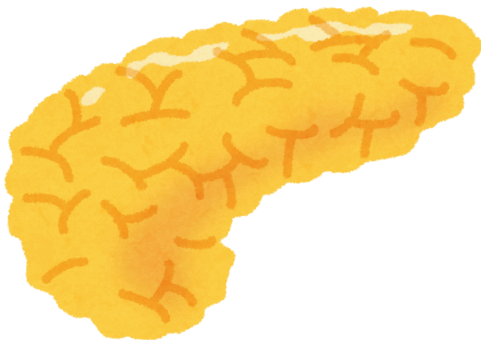
Les îlots de Langerhans sont comme des petites équipes spéciales à l'intérieur de notre pancréas. Ils travaillent dur pour gérer le sucre dans notre corps.

Imaginez que notre corps est une ville et que le sucre est une sorte de carburant pour nos cellules. Les îlots de Langerhans sont comme les régulateurs de circulation de cette ville. Ils fabriquent les "hormones" comme l'insuline qui aident à contrôler la quantité de sucre dans notre sang.

Quand nous mangeons, les îlots de Langerhans sont **attentifs**. Si le sucre monte trop, ils envoient de **l'insuline** pour ouvrir les portes des cellules et laisser entrer le sucre. Cela aide les cellules à obtenir l'énergie dont elles ont besoin. Quand le sucre est trop bas, les îlots de Langerhans envoient une autre hormone pour aider à libérer le sucre stocké : **le glucagon**.

C'est un peu comme si les îlots de Langerhans étaient les gardiens du sucre dans notre corps. **Ils veillent à ce que tout fonctionne bien** et que nos cellules aient suffisamment d'énergie pour nous faire bouger et jouer toute la journée !

LE PANCRÉAS





LES GONADES (OVAIRES ET TESTICULES)

Les ovaires chez les femmes et les testicules chez les hommes produisent des hormones sexuelles telles que :

- **les œstrogènes et la progestérone** chez les femmes,
- **la testostérone** chez les hommes.

Ces hormones influencent la reproduction, la libido, la croissance musculaire et bien d'autres aspects.

Les ovaires constituent le principal organe reproducteur féminin. Ils sont responsables de la sécrétion de l'œstrogène et de la progestérone, deux hormones qui jouent un rôle dans les menstruations et la santé du système reproductif global.

L'œstrogène représente toute une classe d'hormones, notamment l'œstradiol (E2), la principale hormone sexuelle féminine. Ce sont les fluctuations du taux d'œstrogène qui rythment les menstruations. L'augmentation soudaine du taux d'œstrogène pendant le cycle menstruel entraîne la libération d'un ovule par les ovaires. Lorsque cela se produit, le taux d'œstrogène redescend.



LES GONADES (OVAIRES ET TESTICULES)

Les testicules sont l'équivalent masculin des ovaires.

Cet organe sexuel responsable de la **secrétion de testostérone** fait partie du système reproductif masculin.

La testostérone est une hormone responsable du développement des caractéristiques physiques sexuelles masculines.

L'influence de la testostérone est particulièrement reconnaissable pendant la puberté : la voix baisse, la pilosité augmente, l'adolescent grandit et ses muscles se développent.

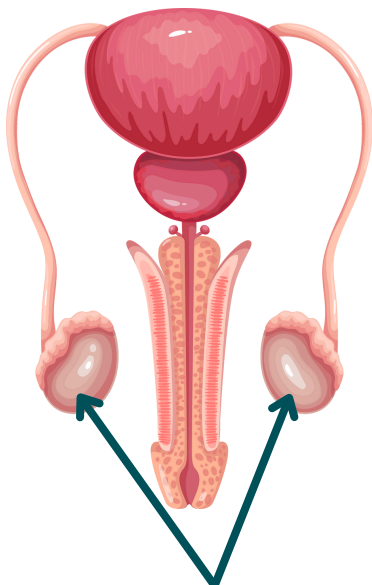
La testostérone joue également un rôle essentiel dans la production de spermatozoïdes. Le maintien d'un taux de testostérone sain et bien régulé favorise la fertilité.

Les taux des hormones sexuelles fluctuent au cours du cycle de la vie.

LES OVAIRES



LES TESTICULES



Testicules



LE THYMUS

Le thymus est une glande située dans la partie supérieure du thorax, juste derrière le sternum et entre les poumons.

Il est une glande important du système endocrinien, mais il fait également partie du **système lymphatique** et du **système immunitaire**.

Il ressemble à un petit organe en forme de triangle.

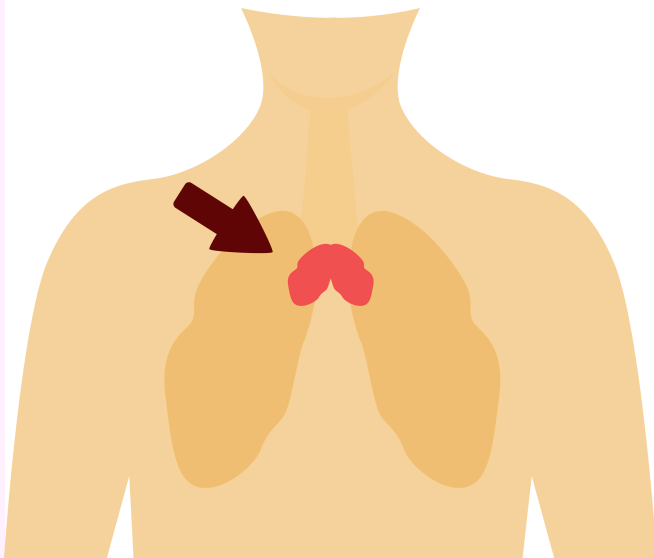
Le thymus joue un rôle essentiel dans le système immunitaire, qui est notre système de défense contre les infections et les maladies. Il est particulièrement actif pendant l'enfance et l'adolescence.

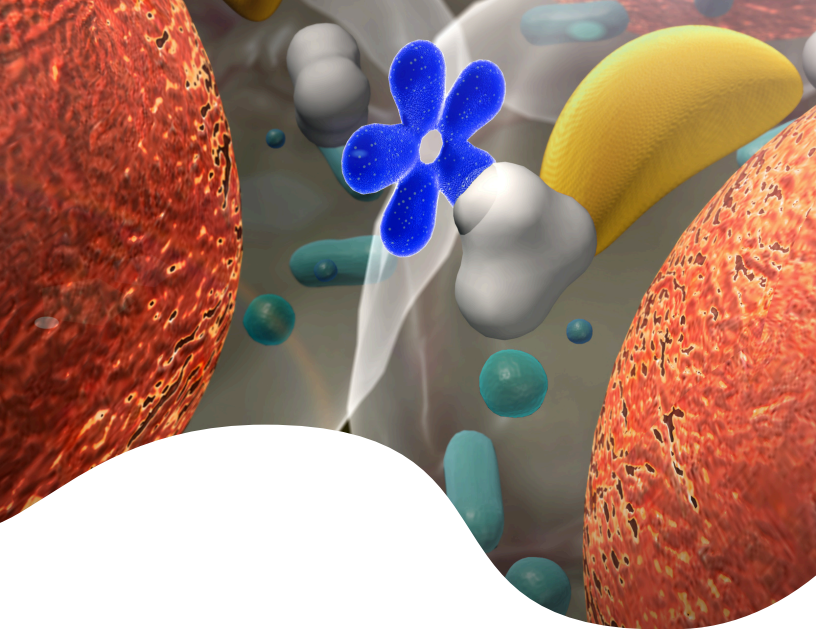
Ce qui est fascinant, c'est que le thymus fait partie du système endocrinien parce qu'il produit des hormones, comme la thymosine, qui joue un rôle dans la maturation, la formation, le développement et la fonction de certaines cellules spéciales appelées lymphocytes T, il s'agit d'un type de globule blanc.

Ces lymphocytes sont formés dans le thymus, puis ils voyagent dans tout le corps pour aider à combattre les infections (virus, bactéries et autres envahisseurs nuisibles)

Bien que le thymus réduise progressivement sa taille à mesure que nous vieillissons, il reste une partie importante de notre système immunitaire tout au long de notre vie.

LE THYMUS





LE SYSTÈME HORMONAL

Le système endocrinien et le système hormonal



PRESENTATION

Le système hormonal, un réseau complexe et fascinant, agit comme un **vaste poste de communication de l'organisme.**

À travers la sécrétion d'hormones, ces messagers chimiques, **il coordonne et régule une multitude de fonctions vitales**, allant du métabolisme à la croissance, en passant par la reproduction et les réponses au stress. Invisible mais omniprésent, il établit des liaisons entre les différentes parties du corps, assurant une harmonie et une adaptation constante aux changements internes et externes.

Par sa capacité à influencer presque tous les aspects de notre bien-être, le système hormonal est **un pilier fondamental de notre santé**, orchestrant l'équilibre délicat qui maintient notre corps en état optimal.

Découvrir et comprendre ce système extraordinaire, c'est ouvrir une porte vers une meilleure gestion de notre santé et bien-être global.



LES HORMONES

Les hormones :

- sont des substances chimiques secrétées par une glande endocrine,
- agissent à distance,
- transmettent un message chimique sur des cellules appelées cibles d'un tissu ou d'un organe qui possèdent des récepteurs pour l'hormone,
- donnent les informations nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



LE RÔLE DES HORMONES

Régulation :

- Du système immunitaire,
- Du métabolisme cellulaire,
- De la croissance,
- Des mécanismes liés au stress.

Organisation :

- de l'assimilation des sucres, des lipides, des minéraux,
- de la croissance,
- de la reproduction,
- du vieillissement,
- de nos émotions.

Quelques hormones :

- le cortisol-> l'hormone du stress,
- la mélatonine-> l'hormone du sommeil,
- l'insuline-> qui régule la glycémie,
- les hormones thyroïdiennes, etc...



LA RÉGULATION DU SYSTÈME HORMONAL

Les hormones agissent sur divers organes cibles dans le corps pour réguler une multitude de fonctions physiologiques.

Il existe deux types de régulations :

- les régulations d'urgence,
- les régulations à long terme.

Les régulations d'urgence :

- maintiennent nos liquides dans une composition stable :
 - Le sang,
 - la lymphe,
 - le liquide céphalorachidien,
 - le liquide intracellulaire,
- régule la pression artérielle.

Les régulations à long terme :

- modulent la température interne,
- assurent la croissance,
- permettent la reproduction.

Cette régulation accepte un processus plus lent et une marge de manoeuvre plus large.

LA RÉGULATION DU SYSTÈME HORMONAL

Type de réglementation	Hormone	Glande/Producteur	Effet/Rôle
D'urgence	Adrénaline (épinéphrine)	Glandes surrénales	Augmente la fréquence cardiaque, la pression artérielle, libère du glucose pour l'énergie immédiate.
D'urgence	Aldostérone	Glandes surrénales	Régule l'équilibre des électrolytes et la pression artérielle.
À long terme	Hormones thyroïdiennes	Glande thyroïde	Influence le métabolisme basal, régule la température corporelle.
À long terme	Hormone de croissance	Hypophyse	Essentielle pour la croissance et le développement.
À long terme	Œstrogènes	Ovaires (femmes)	Réguler le cycle reproducteur, soutenir la reproduction.
À long terme	Progestérone	Ovaires (femmes)	Réguler le cycle reproducteur, soutenir la reproduction.
À long terme	Testostérone	Testicules (hommes)	Régule le cycle reproducteur, soutient la reproduction.



RÉCEPTEURS HORMONAUX

Le corps possède **des cellules dites cibles**, c'est à dire des cellules spéciales capables de recevoir et de répondre aux messages chimiques envoyés par les hormones.

Ces cellules cibles possèdent **des récepteurs spécifiques** pour chaque type d'hormone. Ces récepteurs se trouvent généralement à la surface des cellules ou à l'intérieur, dans le noyau cellulaire.

Lorsqu'une hormone se lie à son récepteur, cela déclenche une série de réactions biochimiques qui influencent les fonctions cellulaires.

Cette interaction entre les hormones et leurs récepteurs est cruciale pour la transmission précise des signaux hormonaux à travers le corps.

Pour comprendre l'impact profond des hormones sur notre bien-être, explorons maintenant **les principales hormones endocrines** et leurs rôles vitaux dans la régulation de nos fonctions corporelles.



HORMONES HYPOTHALAMIQUES

Les hormones hypothalamiques et hypophysaires jouent un rôle central dans la régulation de nombreuses fonctions corporelles essentielles. Leurs interactions coordonnent les systèmes endocrinien et nerveux.

Hormones hypothalamiques

L'hypothalamus, situé à la base du cerveau, produit plusieurs hormones qui régulent la libération d'hormones dans l'hypophyse. Ces hormones incluent :

1. **Hormone de libération de la thyrotropine (TRH)** : stimule la libération de TSH (hormone stimulant la thyroïde) par l'hypophyse.
2. **Hormone de libération de la corticotropine (CRH)** : stimule la libération de l'ACTH (hormone corticotrope) par l'hypophyse.
3. **Hormone de libération de l'hormone de croissance (GHRH)** : stimule la libération de l'hormone de croissance (GH) par l'hypophyse.
4. **Somatostatine** : inhibe la libération de GH et de TSH par l'hypophyse.
5. **Hormone de libération des gonadotrophines (GnRH)** : stimule la libération de LH (hormone lutéinisante) et de FSH (hormone folliculo-stimulante) par l'hypophyse.
6. **Dopamine** (inhibiteur de la prolactine) : inhibe la libération de prolactine par l'hypophyse.



HORMONES HYPOPHYSAIRES

L'hypophyse se divise en deux parties principales : l'antéhypophyse (lobe antérieur) et la posthypophyse (lobe postérieur), chacune sécrétant des hormones différentes.

Antéhypophyse

1. **Thyroid-Stimulator Hormone (TSH)** : stimule la thyroïde pour qu'elle produise des hormones thyroïdiennes.
2. **Hormone adrénocorticotrope (ACTH)** : stimule la production de cortisol par les glandes surrénales.
3. **Hormone de croissance (GH)** : stimule la croissance des os et des muscles.
4. **Prolactine** : stimule la production de lait maternel.
5. **Hormone folliculo-stimulante (FSH)** : régule le développement, la croissance, la maturation pubertaire et les processus reproductifs.
6. **Hormone lutéinisante (LH)** : régule le cycle menstruel et la production de spermatozoïdes.
7. **Ocytocine** : stimule les contractions utérines pendant l'accouchement et la libération du lait maternel.
8. **Vasopressine** (hormone antidiurétique, ADH) : régule la rétention d'eau par les reins.



HORMONES THYROÏDIENNES

Les hormones thyroïdiennes sont :

- la **thyroxine (T4)**,
- la **triiodothyronine (T3)**,

Ces hormones jouent un rôle central dans le corps en régulant divers processus physiologiques. Elles sont contrôlées par une autre hormone, la **thyroïdostimuline**, qui est sécrétée par l'hypophyse.

Les fonctions principales des hormones thyroïdiennes incluent la **régulation du métabolisme**, la **croissance**, le **développement cellulaire** et le **maintien de la température corporelle**.

Elles sont essentielles pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme. Lorsque la thyroïde dysfonctionne, elle peut soit produire un excès d'hormones (**hyperthyroïdie**), soit ne pas en produire suffisamment (**hypothyroïdie**).



HORMONES DES GLANDES SURRENALES

Les glandes surrénales, situées au-dessus des reins, produisent des hormones comme **le cortisol** en réponse au stress.

- **Le cortisol, souvent appelé « l'hormone du stress »**, est essentiel dans la réponse de l'organisme au stress, aidant à mobiliser l'énergie rapidement.
- Il joue un **rôle clé dans le métabolisme** en influençant la production de glucose, le métabolisme des graisses, des protéines et des glucides.
- Le cortisol a également des **propriétés anti-inflammatoires et immunosuppressives**, contribuant à la gestion de l'inflammation et influençant le système immunitaire.
- Il participe à la **régulation de la pression artérielle**, du volume sanguin, et à l'équilibre des électrolytes, tout en affectant les fonctions cérébrales telles que la mémoire et l'humeur.

Un équilibre est crucial, car un excès ou un déficit en cortisol peut engendrer des problèmes de santé.



HORMONES DU PANCREAS

Le pancréas est responsable de la **production d'insuline et de glucagon**, deux hormones vitales pour maintenir la glycémie stable.

- **L'insuline**, sécrétée par les cellules bêta des îlots de Langerhans du pancréas, aide à **réduire la glycémie** en facilitant l'entrée du glucose dans les cellules pour être utilisé comme énergie ou stocké. Elle joue donc un rôle clé dans la digestion des glucides, des lipides et des protéines.
- **Le glucagon**, produit par les cellules alpha des îlots de Langerhans du pancréas, à l'effet inverse ; **il augmente la glycémie** en stimulant la libération de glucose stocké dans le foie.

Ensemble, l'insuline et le glucagon assurent l'équilibre de la glycémie, crucial pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Nous développerons cette notion lors du cours sur le glucose et celui sur le diabète.



HORMONES DES GONADES

Les hormones sexuelles, comme **les œstrogènes, la progestérone et la testostérone**, jouent un rôle essentiel dans la régulation de la reproduction et du développement sexuel. Elles influencent également d'autres fonctions, de la croissance osseuse à la régulation de l'humeur.

- **Œstrogènes** : Principalement produits par les ovaires chez les femmes, ils jouent un rôle clé dans le développement et le maintien des caractéristiques sexuelles féminines et la régulation du cycle menstruel. Ils influencent également de nombreux autres tissus, y compris le cerveau, les os et le système cardiovasculaire.
- **Progestérone** : Hormone également sécrétée par les ovaires, elle prépare l'utérus à la grossesse après l'ovulation et régule le cycle menstruel. En cas de grossesse, elle aide à maintenir l'environnement utérin nécessaire.
- **Testostérone** : Principalement produite dans les testicules chez les hommes et en petites quantités dans les ovaires chez les femmes et les glandes surrénales des deux sexes. Elle est cruciale pour le développement des caractéristiques sexuelles masculines, la production de sperme, la libido, la croissance musculaire et des effets sur l'humeur.



APPROCHE NATUROPATHIQUE

Le système endocrinien et le système hormonal



DYSFONCTIONNEMENTS HORMONAUX ET PATHOLOGIES

Lorsque l'équilibre délicat de nos hormones est perturbé, cela peut avoir un impact considérable sur notre santé générale et notre bien-être. Voici quelques exemples de dysfonctionnements hormonaux et de pathologies associées :

- **Hypothyroïdie** : Faible production d'hormones thyroïdiennes, caractérisée par la fatigue, la prise de poids, et une sensibilité au froid.
- **Hyperthyroïdie** : Production excessive d'hormones thyroïdiennes, se manifestant par un rythme cardiaque accéléré, l'irritabilité, et une perte de poids.
- **Hyperthyroïdie et Maladie de Basedow** : Caractérisées par l'anxiété, la perte de poids, et des troubles du sommeil.
- **Syndrome Métabolique** : Ensemble de conditions incluant des déséquilibres hormonaux, l'obésité, la résistance à l'insuline, l'hypertension et des désordres lipidiques, qui augmentent le risque de développer des maladies cardiovasculaires et le diabète.
- **Ménopause** : (pas une pathologie mais peut provoquer des dérèglements). Diminution des hormones sexuelles entraînant des bouffées de chaleur, des changements d'humeur, et des irrégularités menstruelles.
- **Dominance œstrogénique** : Peut entraîner le syndrome prémenstruel, la prise de poids, le stress et un ralentissement du métabolisme.
- **Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)** : Peut causer l'infertilité, l'acné, et un risque accru de développer le diabète.
- **Faible taux d'œstrogène** : Associé à une faible libido, des irrégularités menstruelles, et du stress.
- **Faible taux de testostérone** : Peut mener à la dysfonction érectile, à la perte musculaire, et à la fatigue.
- **Diabète** : Peut provoquer une prise de poids, un risque d'accumulation de perte de vision et de fatigue.
- **Épuisement surrénalien** : Symptômes incluant la fatigue chronique, les douleurs musculaires, l'anxiété et des problèmes de sommeil.



INTERACTION AVEC D'AUTRES SYSTÈMES

Le système hormonal pour fonctionner à besoin d'**interagir** étroitement avec d'autres systèmes corporels, notamment **le système nerveux**.

Le système hormonal (endocrinien) et le système nerveux sont comme deux équipes qui travaillent ensemble pour que notre corps fonctionne bien. **Le système nerveux envoie des messages électriques rapides pour des actions immédiates**, comme bouger une main. **Le système hormonal envoie des messages chimiques appelés hormones pour des choses plus lentes**, comme la croissance. Ils se parlent pour ajuster les actions et garder notre corps en équilibre. C'est un peu comme une danse où ils se complètent pour que tout se passe bien.



APPROCHES NATUROPATHIQUES

En tant que naturopathes, notre approche consiste à rétablir l'équilibre hormonal en utilisant des méthodes naturelles et holistiques.

- **Nutrition Équilibrée** : L'alimentation joue un rôle fondamental dans la régulation hormonale. Des choix alimentaires nutritifs, riches en fibres et en antioxydants, peuvent aider à maintenir l'équilibre hormonal.
- **Plantes Médicinales** : Certaines plantes, comme le gattilier pour l'équilibre hormonal féminin ou la réglisse pour soutenir les glandes surrénales, peuvent être utilisées pour rétablir les déséquilibres hormonaux.
- **Gestion du Stress** : Le stress chronique peut perturber l'équilibre hormonal. Des techniques de gestion du stress telles que la méditation, le yoga et la respiration profonde peuvent aider à stabiliser les niveaux d'hormones.

Le système hormonal est complexe et délicat, mais avec une approche holistique et naturelle, nous pouvons travailler avec nos clients pour rétablir l'harmonie hormonale et promouvoir une santé optimale.



APPROCHES NATUROPATHIQUES

- **Vérifier L'état de santé des émonctoires**, celui du foie et des intestins en priorité !
 - Le foie est celui qui dégradent nos hormones lorsqu'elles ne sont plus utiles. S'il est engorgé par un mode de vie qui n'est pas adapté, par certaines émotions rentrées (colères et frustrations sont des émotions qu'on associe au foie) les hormones ne sont pas correctement dégradées et stagnent à l'intérieur de nous.
 - La santé de notre intestin et de notre microbiote est aussi essentielle. Pour rappel, la flore intestinale est notre premier rempart contre les agressions extérieures. Si des bactéries traversent cette barrière poreuse, c'est le système immunitaire qui se met en alerte ! Et que fait-il pour détruire les intrus ? Il lance un processus bien connu : L'inflammation !
- **Gérer son stress** : le stress serait 4 à 5 fois plus inflammatoire que tout le reste (alimentation, toxiques, mauvaise hygiène de vie etc)
 - Anxiété, angoisse,
 - Changements du quotidien : excès de sport, conflits avec l'entourage, carences et surcharges de l'alimentation.
- **Adapter son alimentation** : bio, raisonnée,
 - besoin de vitamines, de minéraux,
 - Le rôle des Acides Gras est essentiel,
 - Les protéines : les hormones sont essentiellement faite de protéines.
- **Penser à la phytothérapie** :
 - Les plantes adaptogènes,
 - Les huiles essentielles.



VISION GLOBALE SUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL ET LA SANTÉ

Lorsque nous abordons la santé hormonale, il est essentiel de prendre en compte tous les aspects de notre être, non seulement sur le plan physique, mais aussi sur les plans émotionnel, mental et spirituel. Adopter une approche holistique permet de considérer l'individu dans sa globalité et de reconnaître que ces différentes dimensions sont étroitement liées à la santé hormonale.

Les émotions, les pensées et la spiritualité jouent un rôle crucial dans la régulation hormonale.

Les émotions négatives telles que le stress, la colère ou la tristesse peuvent perturber le système hormonal, tandis que des émotions positives comme la joie et la gratitude peuvent favoriser l'équilibre hormonal. De même, le stress mental et les schémas de pensée négatifs peuvent influencer la production d'hormones.

L'approche holistique reconnaît également l'importance de la dimension spirituelle. La pratique régulière de la méditation, de la prière ou de la connexion avec la nature peut contribuer à équilibrer les hormones en réduisant le stress et en favorisant un sentiment de bien-être global.



VISION GLOBALE SUR L'ÉQUILIBRE HORMONAL ET LA SANTÉ

L'écoute attentive de notre corps est une compétence clé pour maintenir une santé hormonale optimale.

Cela signifie reconnaître les signaux que notre corps nous envoie, qu'il s'agisse de signes émotionnels, physiques ou énergétiques. Si nous ressentons une fatigue persistante, des changements d'humeur ou d'autres symptômes, notre corps essaie peut-être de nous indiquer un déséquilibre hormonal.

En adoptant une approche holistique de la santé hormonale, nous reconnaissons que chaque aspect de notre être est connecté et interagit. En prenant soin de notre équilibre émotionnel, mental et spirituel, ainsi que de notre corps physique, nous pouvons cultiver une santé hormonale optimale qui contribue à notre bien-être global.



CONCLUSION

Le système endocrinien et le système hormonal



CONCLUSION

Le système hormonal, complexe et interconnecté, joue un rôle vital dans la régulation de nombreuses fonctions corporelles.

De la croissance à la reproduction, en passant par le métabolisme et les émotions, les hormones sont les messages chimiques qui orchestrent notre bien-être.

Comprendre l'interaction subtile entre les glandes endocriniennes, les hormones et leur impact sur notre santé nous permet d'adopter des approches holistiques pour maintenir l'équilibre hormonal.

En tant que clé de voûte de notre système, le système hormonal nous rappelle l'importance d'écouter notre corps et de cultiver un mode de vie qui soutient notre équilibre interne.



BONUS

Le système endocrinien et le système hormonal



QUELQUES QUESTIONS

Quelles sont les causes d'un dérèglement hormonal ?

Les dérèglements hormonaux peuvent résulter de divers facteurs, notamment :

- **Alimentation et style de vie** : Une alimentation déséquilibrée, l'obésité, un manque d'exercice physique et un excès de stress peuvent tous influencer les niveaux hormonaux.
- **Problèmes de santé** : Des conditions comme les troubles de la thyroïde (hypothyroïdie ou hyperthyroïdie), le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), le diabète, et les troubles surrénaux peuvent causer des déséquilibres hormonaux.
- **Exposition aux produits chimiques** : L'exposition à certains produits chimiques dans l'environnement, comme les perturbateurs endocriniens présents dans certains plastiques, pesticides, et cosmétiques, peut affecter le fonctionnement hormonal.
- **Médicaments** : Certains médicaments, y compris les stéroïdes et les hormones utilisées en thérapie hormonale de substitution ou comme contraceptifs, peuvent provoquer des déséquilibres hormonaux.
- **Cycle de vie et changements hormonaux** : Les étapes naturelles de la vie, comme la puberté, la grossesse, et la ménopause, peuvent également entraîner des changements hormonaux significatifs.
- **Problèmes génétiques ou maladies auto-immunes** : Certaines conditions génétiques ou maladies auto-immunes peuvent perturber la production hormonale ou la réponse du corps aux hormones.
- **Stress** : Le stress chronique peut perturber l'équilibre hormonal, notamment en augmentant la production de cortisol, l'hormone du stress.



QUELQUES QUESTIONS

Pourquoi un dérèglement hormonal entraîne parfois une difficulté à perdre du poids ?

Plusieurs mécanismes hormonaux expliquent ce phénomène :

- **Insuline** : Cette hormone, sécrétée par le pancréas, joue un rôle clé dans la gestion de l'absorption du glucose par les cellules pour produire de l'énergie. Un déséquilibre de l'insuline, souvent observé dans le syndrome métabolique ou l'insulinorésistance, peut favoriser l'accumulation de graisse et compliquer la mobilisation des réserves lipidiques, contribuant ainsi à une prise de poids.
- **Hormones thyroïdiennes** : Ces hormones sont cruciales pour le métabolisme. Une production insuffisante d'hormones thyroïdiennes, ou hypothyroïdie, peut ralentir le métabolisme. Cela peut se traduire par une prise de poids et une difficulté à accumuler à perdre les kilos superflus, malgré un régime alimentaire contrôlé et une activité physique régulière.
- **Cortisol** : Connue comme l'hormone du stress, le cortisol peut influencer la répartition des graisses dans l'organisme. Un taux élevé de cortisol sur une longue période peut favoriser l'accumulation de graisse, particulièrement dans la région abdominale.
- **Hormones de la faim et de la satiété** : Le déséquilibre des hormones qui régulent l'appétit et la sensation de satiété peut entraîner une augmentation de l'appétit et des envies alimentaires difficiles à contrôler, rendant ainsi la gestion du poids plus complexe.



QUELQUES QUESTIONS

Quel est le lien entre l'alimentation et le système hormonal ?

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la régulation du système hormonal.

- **Les nutriments que nous consommons influencent** la production, la libération et l'équilibre des hormones dans notre corps. Par exemple, les glucides complexes permettent de réguler la glycémie et l'insuline, les graisses saines sont nécessaires pour la production d'hormones stéroïdes, et les protéines soutiennent la synthèse des hormones et des neurotransmetteurs.

- **Certains aliments peuvent également avoir des effets directs sur les glandes endocriniennes.** Par exemple, les aliments riches en iode sont importants pour la fonction thyroïdienne, tandis que les aliments riches en magnésium peuvent aider à réguler le cortisol, l'hormone du stress. De plus, une alimentation équilibrée et riche en antioxydants peut contribuer à réduire l'inflammation, favorisant ainsi l'équilibre hormonal.



QUELQUES QUESTIONS

Qu'est-ce que sont les perturbateurs endocriniens ?

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme. Elles peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien et induire des effets néfastes sur l'organisme d'un individu ou sur ses descendants (OMS, 2002).

Ces perturbateurs agissent de 3 façons :

- En mimant l'action d'une hormone
- En se fixant sur les récepteurs d'hormones
- En bloquant la production des hormones

Le problème... est qu'ils sont PARTOUT ! Alors comment limiter leur exposition ?

- En aérant chaque jour son intérieur
- En évitant les parfums d'ambiance
- En lavant ses vêtements neufs avant de les porter pour la première fois
- En choisissant consciencieusement ses produits d'entretien et ses produits cosmétiques
- En privilégiant la seconde main
- En mangeant bio, local, de saison

En clair, pour équilibrer nos hormones :

- Mangez bien et insistez sur les acides gras de qualité (petits poissons gras, huiles oméga 3, oléagineux, ghee...). Notre corps en a besoin pour synthétiser nos hormones (notamment les hormones sexuelles). Évitez les aliments raffinés, industrialisés qui regorgent de perturbateurs endocriniens.
- Usez et abusez des plantes adaptogènes qui vont protéger notre organisme du stress oxydatif : Ashwaganda, Basilic Sacré, Astragale, Rhodiole..
- Prenez soin de votre santé émotionnelle : Respiration, méditation, sophrologie, acupuncture, massages, réflexologie..

TABLEAU RECAPITULATIF

Glande Endocrinien	Hormone(s) Principale(s)	Rôle(s) dans le corps
Hypothalamus	Hormone de libération des gonadotrophines (GnRH), etc.	Régule la sécrétion d'hormones par l'antéhypophyse; lien entre le système endocrinien et le système nerveux.
Glande pituitaire (Hypophyse)	Hormone de croissance (GH), Prolactine, Hormone stimulante de la thyroïde (TSH), Hormones adrénocorticotropes (ACTH), Hormones folliculo-stimulantes (FSH), Hormones lutéïnisantes (LH)	Contrôle la croissance, la production de lait, la fonction thyroïdienne, les réponses au stress, la fonction reproductrice.
Glande thyroïde	Thyroxine (T4), Triiodothyronine (T3)	Régule le métabolisme, la croissance et le développement.
Glandes parathyroïdes	Parathormone (PTH)	Régule le calcium et le phosphate dans le sang.
Glandes surrénales	Cortisol, Aldostérone, Adrénaline	Régule la réponse au stress, le métabolisme, la balance électrolytique et la pression sanguine.
Pancréas	Insuline, Glucagon	Régulent la glycémie (taux de glucose dans le sang).
Ovaïres (chez la femme)	Œstrogènes, Progestérone	Régule le cycle menstruel, la reproduction, et ont divers effets sur d'autres tissus.
Testicules (chez l'homme)	Testostérone	Régule le développement des caractères sexuels masculins, la production de spermatozoïdes.

SCHÉMA RÉCAPITULATIF

Systeme endocrinien

