



# CES HORMONES QUI NOUS GOUVERNENT

Les hormones déterminent notre sexe de multiples façons. Bref aperçu.

Jürg Lendenmann

Les hormones sexuelles jouent un rôle central dans le développement des glandes sexuelles – les testicules et les ovaires. Chez l'homme, les testicules produisent les spermatozoïdes et les hormones sexuelles masculines (les androgènes, principalement la testostérone); chez la femme, les ovaires produisent les ovules et les hormones sexuelles féminines: œstrogènes et gestagènes.

## Les hormones sexuelles masculines

La **testostérone** est la principale hormone sexuelle masculine. Son nom vient du grec testis (testicules) et du mot stéroïde. Elle est produite à 95 % dans les testicules et en faible proportion dans les corticosurrénales. Elle est également produite par les corticosurrénales et les ovaires chez la femme.

Chez les individus de sexe masculin, elle influence ou stimule de nombreux processus, notamment:

- le développement du pénis, du scrotum et des glandes sexuelles comme la prostate à la puberté
- le développement de la pilosité sur le corps et le visage (barbe), la mue de la voix
- la croissance corporelle, la régénération du cartilage et des os
- la formation des globules rouges
- le développement musculaire (effet anabolisant)
- les glandes sébacées au niveau de la peau
- la libido et la puissance sexuelle

Dans les études réalisées chez l'animal, on a constaté que la testostérone augmentait l'agressivité.

## Défier le vieillissement

La production de testostérone chez l'homme diminue progressivement à partir de 30 ans – un processus naturel qui passe généralement inaperçu. Ce n'est qu'en cas de troubles sérieux ou de taux de testostérone pathologiquement bas et après un avis médical qu'on peut utiliser des composés de testostérone «rajeunissants», car ils ont divers effets indésirables. Un mode de vie sain, qui fait la part belle à l'activité physique (entraînement par

intervalles, rééducation périnéale), une diminution du surpoids, une consommation modérée d'alcool et une alimentation saine y sont toujours préférables. Comme le souligne le Prof. Dr méd. Frank Sommer, certains aliments peuvent influencer favorablement le taux de testostérone, par exemple les flocons d'avoine, les crucifères comme le brocoli, la salade, les épinards et le chou blanc, les noix (surtout les arachides) ainsi que les huiles de chanvre et de carthame. Le mental doit aussi se travailler. En effet, une étude a montré que prendre une attitude de vainqueur permet de doubler le taux de testostérone en l'espace de trois minutes.

## Les hormones sexuelles féminines

Les **œstrogènes** (ou estrogènes) sont produits principalement dans les follicules des ovaires – c'est pourquoi on les appelle aussi «hormones folliculaires» –, mais aussi dans le corps jaune et les corticosurrénales. Les œstrogènes résultent de la transformation des hormones sexuelles masculines produites dans les ovaires, le placenta et les corticosurrénales.

Les œstrogènes

- stimulent le développement de la vulve, du vagin, de l'utérus, des ovaires et des trompes,
- stimulent le développement des caractères sexuels féminins secondaires comme la croissance des seins et des poils pubiens,
- agissent sur les os et inhibent la perte de substance osseuse,
- stimulent le système immunitaire,
- augmentent la sensibilité à l'écoute et
- sont importants pour le stockage des souvenirs des sons et du langage.

## Préménopause et ménopause

Avec l'avancée en âge, la production d'œstrogènes et leur taux dans l'organisme diminuent. Des troubles de la ménopause comme les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil, une

perte de poids, une baisse de la libido, des variations d'humeur et, à long terme, une ostéoporose et un risque accru de problèmes cardiovasculaires peuvent survenir. Chez un tiers des femmes, ces troubles affectent fortement la qualité de vie. S'ils ne sont pas très intenses, des préparations phytothérapeutiques, par exemple à base de gattilier ou d'actée à grappes, peuvent apporter un soulagement. En cas d'humeur dépressive, on recourt au millepertuis et, contre les palpitations, à l'aubépine.

Parmi les traitements non médicamenteux, un mode de vie sain avec suffisamment d'activité physique, une alimentation riche en légumes et pauvre en graisses, une bonne hygiène de sommeil ainsi que la suppression de facteurs de risque comme le tabagisme, l'alcool, la caféine et le surpoids jouent aussi un rôle. Les contacts sociaux et les exercices de relaxation aident à préserver l'équilibre intérieur.

Les avantages et les inconvénients d'un traitement hormonal substitutif doivent être évalués au cas par cas.

Les **hormones gestagènes** (du lat. gestatio = grossesse) forment le second groupe d'hormones sexuelles féminines. Elles sont aussi appelées hormones lutéiniques. Leurs principales représentantes sont la progestérone, le prégnandiol et la prégnénolone.

Pour information, les contraceptifs hormonaux contiennent en général deux substances: un œstrogène et un progestatif. <

### Des analogies étonnantes

**Adam et Ève:** dans le récit de la création, Ève est créée à partir de la côte d'Adam – ou plus exactement de son flanc. Les auteurs des récits préchrétiens ont-ils intuitivement pressenti les découvertes de la science moderne? Car nous le savons aujourd'hui, les principales hormones sexuelles féminines (œstrogènes) sont formées à partir de leurs pendants masculins (les androgènes).

**Yin et Yang** (principes féminin et masculin): comme le montre le célèbre symbole taiji, le yin renferme un peu de yang et vice versa. C'est également vrai pour les hormones sexuelles chez l'homme comme chez la femme: dans le corps de la femme, on trouve toujours des hormones sexuelles masculines en petites quantités, précurseurs des œstrogènes. Les hommes produisent aussi de petites quantités d'hormones sexuelles féminines à partir de la testostérone dans les testicules et les tissus adipeux.