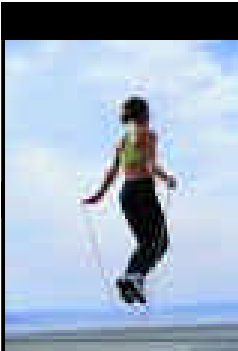


Attention aux Oestrogènes synthétiques !!!!

Les polluants chimiques sont une véritable menace pour le système hormonal endocrinien, en affectant diverses fonctions corporelles, y compris la sexualité. Un exemple ! savez vous que la boîte en fer blanc dans laquelle sont conditionnés de nombreux produits alimentaires, souvent recouverte d'une fine couche de plastique, n'est pas aussi inoffensive que cela...S'il est vrai que ces boîtes conservent les produits sans les corrompre, elles nous « abîment » par la réaction chimique qu'elles produisent en fabricant des oestrogènes synthétiques.

Votre style de vie (régime, activité physique, etc.) est-il une source de déséquilibre de votre système hormonal ?



S'il ne fait aucun doute que non seulement les polluants chimiques interfèrent sur notre équilibre hormonal il faut aussi ajouter l'influence néfaste des régimes alimentaires déséquilibrés, du manque d'exercice physique, du non respect des règles d'hygiène vitale en harmonie avec notre environnement. Notre humeur, la couleur de notre teint,

L'hypophyse

Parfois appelée "le troisième œil" ou glande pituitaire, l'hypophyse est une petite glande du système endocrinien. C'est notre horloge biologique.

Un joueur de Basket de la Selección Espagnole mesure 2'40m. Il est sûrement atteint d'une maladie, le gigantisme, dûe à l'hypersécrétion de l'adénohypophyse

En très petites doses :

Les concentrations d'hormones dans le sang sont très petites (autour de 10^{-12} mol/L). On peut donner comme comparaison une goutte d'huile (hormone) dans une piscine (corps). Malgré leur faible quantité dans le sang, cela est suffisant pour réguler les différents systèmes du corps en agissant sur les cellules cibles.

Altérer le système endocrinien artificiellement : est-ce toujours mauvais ?

- des plantes comme le soja et le brocoli contiennent beaucoup d'oestrogènes et sont pourtant généralement considérées comme étant bonnes pour la santé. Elles seraient, entre autres, actives dans la lutte contre le cancer;
- la pilule contraceptive est également riche en oestrogènes. Elle est couramment et délibérément prise pour créer une perturbation du système hormonal, ce qui est voulu par l'utilisatrice et donc considéré comme bénéfique.

Pour devenir un homme:

Il suffit de s'injecter l'hormone corticosurrénales pour viriliser la femme.

Ce sacré acné...

Les hormones appelées **androgène** et **testostérone** stimulent les glandes sébacées (risque d'acné à la puberté) et jouent un rôle dans la régulation de la croissance des poils. Les oestrogènes contribuent au maintien de l'hydratation de la peau.

Adrénocorticotropine. ACTH ou hormone de la vigilance.

Principalement sécrétée par l'hypophyse, l'ACTH est également produite par certains neurones du cerveau. Cette hormone régule la sensibilité au stress et l'anxiété. Elle rend plus attentif, augmente la concentration et éveille la mémoire. Elle donne enfin un aspect bronzé à la peau et joue un rôle dans la repousse des cheveux.

Vasopressine ou hormone du souvenir

La Vasopressine est principalement sécrétée par la glande hypophyse. Certains neurones du cerveau en produisent également.

La vasopressine ravive le souvenir visuel, la reconnaissance et le rappel ; elle suscite un sentiment de bien être, réduit la dépendance vis-à-vis des drogues, aiguise l'attention et la concentration et incite, enfin, à bouger et à être actif.

On maintient son taux de vasopressine en buvant beaucoup d'eau plate.

Progestérone ou hormone de la tranquillité

La progestérone provient essentiellement des ovaires chez la femme. Elle est fabriquée en infime quantité par les glandes surrénales des deux sexes et par les testicules chez l'homme.

La progestérone apporte calme, quiétude et sérénité. Surabondante chez la femme en période de grossesse, elle la rend plus insouciant et un peu paresseuse... La progestérone rend également les règles moins douloureuses.

Pour avoir de bons taux de progestérone, n'hésitez pas à manger suffisamment et ne négligez pas les protéines animales. Evitez les situations de stress, qui perturbent l'ovulation et diminuent la sécrétion de progestérone.

Le désir sexuel de la femme évolue en fonction de son cycle. On observe chez la femme un maximum de libido à moitié cycle, c'est à dire, au moment de l'ovulation.

Le système endocrinien

Le corps humain est un système complexe d'organes en relation les uns avec les autres, qui doivent travailler ensemble pour fonctionner correctement. Les glandes endocrines contrôlent les fonctions de l'organisme par l'intermédiaire de substances chimiques appelées hormones, qui sont libérées dans la circulation générale. Les hormones agissent comme des messagers chimiques qui voyagent dans tout le corps grâce à la [circulation sanguine](#).

Les hormones régulent les pulsions et émotions fondamentales, comme les pulsions sexuelles, la violence, la colère, la peur, la joie et le chagrin. Elles stimulent également la croissance et l'identité sexuelle, contrôlent la température corporelle, contribuent à la réparation des tissus lésés et aident à générer de l'énergie.

L'insuline est une hormone produite par le **pancréas**. L'insuline et le glucagon fonctionnent en complémentarité. Si la sécrétion d'insuline est trop faible, le taux de glucose augmente: c'est ce qui se passe dans le diabète, pathologie la plus courante du système endocrinien.

L'**hypophyse** (ou **glande pituitaire**) est une petite glande de la taille d'un petit pois, située à la base du [cerveau](#), dans une petite dépression de l'os sphénoïde appelée la selle turcique. Elle est sous le contrôle de l'hypothalamus à laquelle elle est attachée. On la qualifie parfois de glande maîtresse, car elle sert d'agent de liaison entre le système nerveux et le système endocrinien. L'hypophyse produit plusieurs hormones qui servent à réguler les autres glandes endocrines, mais aussi la **antidiurétique**, pour la rétention d'eau par les reins. Une autre, l'**oxytocine**, déclenche les contractions de l'utérus pendant l'[accouchement](#), et stimule ensuite la production de lait par les glandes mammaires. L'une des hormones pituitaires les plus importantes est l'hormone de croissance (GH). Elle contrôle la croissance en régulant la quantité de nutriments absorbée par les cellules. L'hormone de croissance agit également en conjonction avec l'insuline pour réguler la glycémie.

La glande **thyroïde** est située au niveau du cou et sécrète deux hormones. Une de ces hormones, la **tiroxine**, intervient sur la vitesse de croissance et le métabolisme de toutes les cellules du corps. L'autre hormone diminue la quantité de calcium présente dans le sang (**calcémie**).

Les petites glandes **parathyroïdes**, situées à l'arrière de la glande thyroïde, produisent une hormone, la **parathormone**, qui travaille étroitement avec les hormones thyroïdiennes pour maintenir l'homéostasie de la calcémie et éviter un excès de calcium (appelé **hypercalcémie**) dans le sang.

Surplombant le [coeur](#), le **thymus** est un organe bilobé comportant essentiellement des lymphocytes en cours de maturation. Bien que la fonction du thymus ne soit pas encore complètement comprise, on sait qu'il constitue un élément important dans le développement de l'immunité à l'égard de diverses maladies.

Les glandes **surrénales** coiffent la partie supérieure de chaque rein. Elles sécrètent des hormones qui aident à lutter contre le stress. De grandes quantités d'**adrenaline** sont libérées chaque fois que le système nerveux sympathique réagit à des émotions intenses, telles que la peur ou la colère. Ce phénomène peut déclencher une réaction de "lutte ou de fuite" au cours de laquelle la pression artérielle augmente, les pupilles se dilatent et le sang est dirigé en priorité vers les organes vitaux et les muscles squelettiques. Le coeur est également stimulé. Les glandes surrénales produisent aussi des **corticoïdes** intervenant dans la production d'énergie, qui régulent le métabolisme des glucides, lipides et protéines. Une autre hormone, l'**aldostérone**, contrôle l'équilibre hydroélectrolytique. Cet équilibre est primordial pour la contractilité des [muscles](#).