

Femmes, qu'avez-vous fait de votre estradiol ???

Les hormones sont des substances chimiques fabriquées par votre corps, qui circulent dans votre sang, et qui vont se fixer sur des tissus-cibles pour en modifier le fonctionnement.

C'est donc un moyen très pratique pour la glande qui produit l'hormone d'avoir un effet à distance sur l'organe cible, sans avoir besoin de se déplacer.

L'exemple le plus connu est bien sûr celui des hormones sexuelles . Au début de l'adolescence, plusieurs glandes dans le corps des enfants se mettent à produire des hormones, qui déclenchent des changements prodigieux :

Les joues potelées des petits garçons deviennent osseuses, puis y poussent de longs poils d'abord disgracieux et clairsemés. Mais bientôt, c'est un gazon, pour ne pas dire un paillason, qui couvre cette peau naguère si douce qu'on ne pouvait se lasser de l'embrasser.

Les pieds, le nez et d'autres organes encore que je ne citerai pas, s'allongent de façon inquiétante : les mignons petits orteils de poupon deviennent d'affreux panards nécessitant un nettoyage quotidien et méticuleux sous peine de devenir odorants.

Mais c'est le prix à payer pour qu'écluse quelques années plus tard, un beau jeune homme capable de faire tourner la tête des demoiselles, comme le Prince William par exemple, qui n'a pas toujours été ce qu'il est.

Chez les femmes, on connaît bien sûr aussi les changements d'anatomie, mais ils me semblent nettement plus plaisants. Avec la production d'hormones féminines commence pour elles un âge d'or, qui durera plus de trente ans : c'est l'époque où leurs ovaires produisent, à plein régime, de l'estradiol.

L'hormone reine chez la femme

Il existe de nombreuses hormones féminines mais la plus importante de loin est l'estradiol, qui fait partie de la catégorie des œstrogènes.

L'estradiol est produit par les ovaires pendant les années de reproduction de la femme. Il est ensuite déversé dans le sang et envoyé partout dans le corps où il influence des centaines de tissus et organes : l'estradiol compte en effet pas moins de 300 tissus-cibles, sur lesquels il se fixe et modifie (en bien) le fonctionnement, ce qui est énorme.

La deuxième hormone ayant le plus de tissus-cibles est la testostérone, qui a 110 tissus-cibles, soit trois fois moins. A noter que, contrairement à un préjugé répandu, la testostérone est aussi importante pour les femmes que pour les hommes. Chez les deux sexes, c'est l'hormone qui commande le désir sexuel.

Mais revenons à l'estradiol qui, nous le disions, va se fixer sur 300 tissus-cibles à travers le corps.

Il y a bien sûr la poitrine, les hanches, les cycles féminins... mais le premier organe qui est influencé par la présence d'estradiol est le cerveau : toutes les cellules du cerveau des femmes ont des récepteurs à estradiol : l'humeur, la mémoire et un grand nombre de fonctions cognitives sont régulés, chez les femmes, par l'estradiol. Il stimule la croissance des cellules cérébrales, et maintient

la production de l'acétylcholine, un neurotransmetteur très important pour les neurones (une baisse de l'acétylcholine augmente le risque d'Alzheimer).

Le second organe le plus influencé par l'estradiol est le cœur, et les artères : on dit souvent que les femmes ont moins de risque cardiovasculaire que les hommes. C'est exact, mais cette différence n'existe que pour la période où la femme produit de l'estradiol. Lorsqu'une femme a ses ovaires qui cessent de fabriquer de l'estradiol, son risque cardiovasculaire devient immédiatement aussi élevé que celui d'un homme. Cela se produit lorsque les ovaires s'atrophient et cessent de fonctionner, et que les règles s'arrêtent, à la ménopause. Il s'agit là d'un problème à prendre au sérieux puisque les femmes ont dix fois plus de risque d'avoir une pathologie cardiaque qu'un cancer du sein.

Le troisième organe le plus influencé par l'estradiol est la peau : l'estradiol stimule fortement le collagène qui est la principale protéine du derme. Beaucoup d'estradiol, c'est la garantie d'une peau épaisse, souple, veloutée. Les rides apparaissent lorsque manque l'estradiol.

Enfin, l'estradiol augmente l'activité des cellules produisant des os. C'est pourquoi l'ostéoporose est courante après la ménopause.

La baisse de la production d'estradiol se ressent immédiatement

L'estradiol influence tellement le corps et l'esprit que toute baisse de production se ressent immédiatement, de façon désagréable.

Cela peut commencer dès l'âge de 40 ans et les signes sont malheureusement aussi nombreux que les tissus-cibles ayant besoin d'estradiol pour fonctionner : parmi les plus courants, on citera les bouffées de chaleur, les insomnies, l'anxiété, la perte de densité osseuse, la perte de mémoire, la dépression, le gain de poids, les yeux secs, les pertes de cheveux, les vertiges, l'atrophie vaginale.

Ces phénomènes sont renforcés par un phénomène hormonal très regrettable : au moment où votre corps arrête de produire de l'estradiol, il se met à fabriquer une autre hormone de la famille des œstrogènes, l'estrone.

Or, de grandes quantités d'estrone empêchent l'estradiol de se lier aux récepteurs sur les tissus-cibles, aggravant les symptômes de la ménopause. Les effets sont particulièrement graves sur le cerveau, imposant à de nombreuses femmes une épreuve morale tout-à-fait terrible au moment de la ménopause, où leurs émotions autant que leur fonctionnement cérébral, sont bouleversés.

Goutte d'eau faisant déborder le vase, à 50 ans, ces changements hormonaux entraînent la disparition chez les femmes de 500 g de muscles par an, transformés en graisse.

Il est alors capital à ce moment-là d'avoir profondément conscience que ce n'est pas vous qui avez un problème, mais que c'est votre corps qui lutte de toutes ses forces pour s'adapter à ce nouvel environnement hormonal. L'épreuve est d'autant plus brutale que la chute d'estradiol est rapide, par exemple lorsque les ovaires sont enlevés chirurgicalement.

Il est toutefois possible de prendre des hormones pour accompagner la transition, permettre au corps de s'habituer, et limiter les effets désagréables de la ménopause.

La guerre des THS

Ces apports d'hormones à la ménopause sont connus sous le nom de « thérapie hormonale de

substitution » (THS). Les THS ont une épouvantable réputation dans les milieux bio parce qu'on leur reproche d'augmenter le risque de cancer du sein.

Comme je ne tiens pas à me faire taper dessus sur ce sujet ultra-sensible, je me contente de vous donner les chiffres. Vous jugerez par vous-même :

L'affaire remonte en 2002, lorsqu'une grande étude sur les THS aux Etats-Unis, la Women's Health Initiative, fut interrompue parce que les chercheurs avaient constaté un taux de cancer du sein plus élevé chez les femmes suivant la THS que chez les femmes prenant le placebo.

Sur cent femmes participant à l'étude, 1,5 avaient déclaré un cancer du sein dans le groupe placebo, et 1,9 dans le groupe THS.

Avec leur calculatrice, nos brillants savants ont donc calculé que le risque de cancer du sein était de 34 % plus élevé avec la THS, un chiffre en effet terrifiant, qui fit la une de milliers de journaux.

Cela justifiait, selon eux, d'interrompre d'urgence l'expérience.

Personnellement, je trouve un peu trompeur une telle présentation. Il m'aurait semblé plus juste de parler d'une hausse du risque de 0,4 % (1,9 % contre 1,5 %), un taux qui, du coup, n'est peut-être même pas significatif sur le plan statistique.

Mais, comme le disait Winston Churchill, il y a trois catégories de mensonges : les petits mensonges, les gros mensonges, et les statistiques.

Je laisse donc aux mathématiciens lecteurs de *S&N* le soin de trancher cette épineuse question, qui divisa le monde médical en deux camps aussi ennemis qu'irréconciliables. Quant à vous, chère lectrice, vous jugerez si, d'après ces chiffres, vous avez plutôt l'impression que la THS augmente votre risque de cancer du sein de 34 %, ou de 0,4 %.

De l'urine de jument donnée aux femmes (sans leur dire bien sûr)

La THS utilisée dans la *Women's Health Initiative* était un traitement, non de la médecine naturelle, mais de la médecine conventionnelle, farfelu et, à mon sens, dangereux (mais je ne suis peut-être pas objectif sur ce sujet). Il s'agissait d'hormones prélevées dans l'urine de juments enceintes, la Prémarin, un traitement de cheval (elle était facile...) dont on imagine fort bien qu'il ait pu faire « flamber » des cancers du sein.

Il existe aujourd'hui des THS-B, c'est-à-dire Thérapie Hormonale de Substitution Bio-identique, où les hormones, comme leur nom l'indique sont les mêmes que celles que vous produisez naturellement, et non celle d'un animal de trait.

Il aurait été en effet très dommage de renoncer aux THS car elles ont l'avantage énorme de fonctionner : on constate en effet une baisse phénoménale des symptômes de la ménopause, du risque cardiovasculaire (- 50 %), du risque de décès après une attaque (- 46 %), et du risque de cancer du côlon (- 55 % après 10 ans de traitement).

Maintenir un bon niveau d'estradiol, sans risque

J'ai la chance de connaître un des plus grands, si ce n'est le plus grand spécialiste mondial de la médecine anti-âge et des thérapies hormonales, le Docteur Thierry Hertoghe, dont je vous

reparlerai.

Le Dr Hertoghe recommande aux femmes qui ont encore leurs règles de maintenir une bonne production d'estradiol par leur régime alimentaire : beaucoup de protéines et d'acides gras de haute qualité, peu de céréales, de caféine, et de fibres. En effet, les fibres se lient aux estrogènes et favorisent leur élimination du corps.

Les meilleurs aliments pour l'estradiol sont le bœuf, les œufs, le flétan, le rôti de porc, le saumon, les épinards, le thon et le blanc de poulet.

Ensuite, il existe des crèmes à l'estradiol naturel, qui peuvent être utilisées en faible quantité car elles sont beaucoup plus efficaces que les traitements hormonaux conventionnels.

Je vais maintenant vous donner des indications plus précises sur la THS Bio-identique mais attention, le but de cette lettre n'est pas de vous donner un protocole complet.

Ces informations sont données à titre purement indicatif et ne doivent pas être utilisées en auto-médication. Même « naturelle » et « bio-identique » la thérapie hormonale de substitution n'est pas un jeu de petit chimiste à expérimenter seul, sans supervision médicale.

Le but des informations suivantes est simplement de vous donner une petite idée du fonctionnement des THS, pour que vous puissiez voir que 1) cela existe, 2) avoir des éléments de base pour engager le dialogue avec votre médecin.

Ne soyez donc pas déçu si vous trouvez ces informations trop brèves :

Selon le Docteur Claude Dalle, un autre médecin spécialiste de la médecine anti-âge, il est de toutes façons impossible de donner des recommandations de dosage, car tout dépend de votre situation particulière.

Sous la supervision de votre médecin, vous devez commencer par un dosage de vos estrogènes, et du rapport estrogènes/estradiols, qui doit être de 2,5, ou moins. Les tests sanguins et urinaires sont à privilégier, les tests salivaires étant peu fiables.

Une fois que vous connaissez l'écart à combler, vous appliquez la quantité adaptée de crème chaque jour. La crème est à appliquer le matin, car elle a un effet énergisant. Vous devez la frotter environ 10 fois, activement, à l'intérieur du bras ou des cuisses, sur peau fine, et changer chaque jour d'endroit. Ce traitement est à éviter pour les personnes souffrant de cancer du sein et de l'utérus.

Le traitement hormonal ne s'arrête pas là : il doit être complété par d'autres hormones, qui agissent en interaction avec l'estradiol, en particulier la progestérone.

Là aussi, il faut de la progestérone naturelle bio-identique. Le Docteur Claude Dalle conseille, sous la supervision de votre médecin toujours, les recommandations suivantes, valables pour une crème de progestérone dosée à 30 mg par quart de cuillère à café :

- femmes en pré-ménopause : 1/8 à 1/4 de cuillère à café par jour en seconde partie de cycle ;
- femmes en post-ménopause : 1/8 à 1/4 de cuillère à café par jour ;
- femmes avec ostéoporose : 1/8 à 1/4 de cuillère à café, deux fois par jour.

Il existe enfin des traitements par voie orale, qui peuvent être préférables car la crème est parfois mal absorbée : on contrôle mieux le dosage avec des perles de progestérone, à prendre également sur prescription médicale.

Je m'arrête là pour aujourd'hui.

Toutefois, dans la mesure où les thérapies hormonales naturelles sont une des clés principales de la médecine naturelle, et que les effets contre le vieillissement peuvent en effet être considérables lorsqu'elles sont bien pratiquées, et pas seulement pour les femmes en phase de ménopause, nous allons publier une série spéciale consacrée aux thérapies hormonales, beaucoup plus complète.

Surveillez votre boîte électronique.

A votre santé,

Jean-Marc Dupuis