GUIDE

SANTÉ HORMONALE

Mon dico **hormonal**

Comprendre ce que tes hormones font dans ton corps, et savoir quoi faire au quotidien

par Alexia

Infirmière & naturopathe

@UN.RAYON.DALEXIA

Bienvenue dans mon dico

Cortisol, progestérone, insuline… Tu entends ces mots partout, sans toujours savoir ce qu'ils font vraiment dans ton corps. Ce petit dico est là pour ça : comprendre tes hormones simplement, et savoir quoi faire au quotidien.

> Moi, c'est Alexia. Passionnée de santé, je me suis formée à la naturopathie pendant ma carrière d'infirmière. Ce que j'aime surtout, c'est transmettre (peut-être un héritage de ma maman, enseignante). Alors je partage ici avec toi ce que j'ai appris, et surtout ce que je fais pour prendre soin de mes propres hormones.

COMMENT LIRE CHAQUE MOT

La définition
ce que fait cette hormone, en une phrase

Quand ça déraille
ce que tu peux ressentir quand elle est déséquilibrée

🌿 **Mon geste naturo**
ce que je fais, moi, au quotidien

🩺 **Mon regard de soignante**
les signes qui doivent t'amener à consulter ton médecin

Tu peux le lire d'une traite, ou piocher le mot dont tu as besoin, au moment où tu en as besoin.

AU SOMMAIRE

01 **Le cycle**
Œstrogènes · Progestérone · FSH et LH · Phase folliculaire · Ovulation · Phase lutéale · SPM (syndrome prémenstruel)

02 **Le stress et l'énergie**
Cortisol · Adrénaline · Thyroïde

03 **Le sommeil et l'humeur**
Mélatonine · Sérotonine

04 **L'appétit**
Insuline · Leptine et ghréline

05 **Les petits plus**
Vitamine D · Perturbateurs endocriniens · Bonus : ocytocine et prolactine

01 Le cycle

Ton cycle est un dialogue entre ton cerveau et tes ovaires. Voici les mots qui le racontent.

Œstrogènes

Définition : les hormones de l'élan. Fabriquées surtout par les ovaires, elles montent pendant la première partie du cycle et culminent juste avant l'ovulation. Elles jouent sur ton énergie, ton humeur, ta peau et tes os.

Quand ça déraille : trop par rapport à la progestérone, ce sont souvent des seins tendus, des règles abondantes, de la rétention d'eau. Trop peu, c'est plutôt une humeur en baisse et une sécheresse.

🌿 **MON GESTE NATURO**

Des légumes et des fibres à chaque repas. Mon intestin m'aide à éliminer les œstrogènes dont je n'ai plus besoin.

🩺 **MON REGARD DE SOIGNANTE**

Consulte ton médecin ou ta gynéco si tes règles sont très abondantes, ou si tu saignes entre les règles. Des règles abondantes, c'est par exemple : changer de serviette ou de tampon (même super) toutes les 1 à 2 heures, vider ta cup aussi souvent, devoir te lever la nuit pour te changer, des caillots plus gros qu'une pièce de 2 €, ou des règles qui durent plus de 7 jours.

Progestérone

Définition : l'hormone apaisante. Elle est fabriquée après l'ovulation, pendant la deuxième partie du cycle. Pas d'ovulation, peu de progestérone.

Quand ça déraille : sa chute avant les règles peut amener irritabilité, sommeil moins bon, émotions à fleur de peau.

🌿 **MON GESTE NATURO**

Je prends soin d'avoir une bonne ovulation, puisque c'est elle qui permet de fabriquer la progestérone. Je mange suffisamment (pas de régime trop restrictif) et je n'ai pas peur des bons gras : le cholestérol est le précurseur de nos hormones sexuelles.

🩺 **MON REGARD DE SOIGNANTE**

Consulte ton médecin ou ta gynéco si tes cycles sont très irréguliers ou si tu as des saignements anormaux.

FSH et LH

Définition : les deux messagères envoyées par ton cerveau aux ovaires. La FSH fait mûrir un follicule. Le pic de LH déclenche l'ovulation : c'est lui que détectent les tests d'ovulation.

Quand ça déraille : le cycle s'allonge, devient irrégulier, ou les règles disparaissent. Le stress, le manque de sommeil ou de nourriture peuvent perturber ce dialogue.

🌿 MON GESTE NATURO

Manger assez et régulièrement. Un corps qui manque ne se sent pas en sécurité pour ovuler.

🩺 MON REGARD DE SOIGNANTE

Consulte si tu n'as plus de règles depuis plus de trois mois, en dehors d'une grossesse.

Phase folliculaire

Définition : du premier jour des règles jusqu'à l'ovulation. Sa durée varie d'une femme à l'autre : c'est elle qui explique qu'un cycle fasse 25 ou 35 jours.

Ce que tu ressens : l'énergie remonte au fil des jours, avec les œstrogènes.

🌿 MON GESTE NATURO

Je profite de cet élan pour les projets, le sport plus intense, les sorties.

Ovulation

Définition : le moment où un ovule est libéré. Elle a lieu environ 14 jours avant les règles suivantes, et pas forcément au 14e jour du cycle.

Les signes : une glaire plus filante, comme du blanc d'œuf, et une légère hausse de température juste après.

🌿 MON GESTE NATURO

J'observe mes signes. C'est la meilleure façon de connaître mon propre cycle.

Phase lutéale

Définition : de l'ovulation jusqu'aux règles, environ 12 à 14 jours. Sa durée varie peu d'un cycle à l'autre. C'est le règne de la progestérone.

Ce que tu ressens : plus de faim, un besoin de calme et de cocon, surtout vers la fin.

🌿 MON GESTE NATURO

Des repas réguliers pour éviter les fringales, et j'évite le sucre blanc, qui perturbe ma glycémie et mon humeur. Je suis indulgente avec moi-même et j'adapte mes activités sportives.

SPM (syndrome prémenstruel)

Définition : les symptômes physiques et émotionnels des jours avant les règles. Ils disparaissent dans les premiers jours des règles.

Ce que tu ressens : ballonnements, seins tendus, irritabilité, fatigue, envies de sucré, maux de tête.

🌿 MON GESTE NATURO

De la chaleur sur le ventre, des oléagineux ou des gâteaux faits maison (avec des alternatives au sucre blanc) en en-cas, une supplémentation si besoin (en magnésium par exemple), un sommeil protégé, et zéro culpabilité.

🩺 MON REGARD DE SOIGNANTE

Consulte si ton SPM t'empêche de vivre normalement, ou si ton humeur devient très sombre avant les règles. Il existe une forme sévère, le trouble dysphorique prémenstruel, qui se soigne.

02 Le stress et l'énergie

Ces hormones décident si tu te sens en forme, épuisée ou sur les nerfs.

Cortisol

Définition : ton réveil interne. Il est naturellement haut le matin pour te mettre en route, et bas le soir pour te laisser dormir. C'est aussi une hormone du stress.

Quand ça déraille : fatigue au réveil, coup de speed le soir, sommeil léger, envies de sucré.

🌿 **MON GESTE NATURO**

La lumière du jour dans l'heure qui suit mon réveil, et les écrans coupés le soir. Méditations et respirations conscientes (outils gratuits et puissants).

🩺 **MON REGARD DE SOIGNANTE**

Consulte si ta fatigue dure malgré le repos. Une prise de sang peut chercher une cause, comme une anémie ou un souci de thyroïde.

Adrénaline

Définition : l'hormone de l'urgence. En quelques secondes, elle accélère ton cœur et ta respiration pour faire face.

Quand ça déraille : cœur qui s'emballe, mains moites, sensation d'être toujours en alerte.

🌿 **MON GESTE NATURO**

Une longue expiration, plus longue que l'inspiration. C'est le signal le plus rapide pour dire à mon corps que le danger est passé.

🩺 **MON REGARD DE SOIGNANTE**

Consulte si tu as des palpitations fréquentes, des malaises, ou des crises d'angoisse répétées.

Thyroïde

Définition : une petite glande à la base du cou. Ses hormones, T3 et T4, règlent la vitesse de ton métabolisme, comme un thermostat. La TSH, envoyée par le cerveau, la pilote. Elle donne le rythme à tout ton corps.

Quand ça déraille : au ralenti, tu peux ressentir de la fatigue, de la frilosité, de la constipation, avoir la peau sèche ou perdre tes cheveux. En surrégime, ce sont plutôt des palpitations, de la nervosité, une perte de poids.

🌿 **MON GESTE NATURO**

Une alimentation variée, avec du poisson, des fruits de mer et des œufs (des aliments riches en iode), et surtout des protéines à chaque repas.

🩺 **MON REGARD DE SOIGNANTE**

Consulte si tu te reconnais dans ces signes. Les troubles de la thyroïde sont plus fréquents chez les femmes, et une simple prise de sang permet de vérifier.

03 Le sommeil et l'humeur

Bien dormir et se sentir bien dépendent de deux messagers qui suivent la lumière.

Mélatonine

Définition : l'hormone du sommeil. Ton cerveau la fabrique quand la lumière baisse, pour te préparer à dormir.

Quand ça déraille : difficulté à t'endormir, réveils la nuit, impression de ne jamais récupérer. La lumière des écrans le soir freine sa production.

🌿 **MON GESTE NATURO**

La lumière du jour le matin, une lumière tamisée le soir, et plus de téléphone dans l'heure qui précède le coucher. Si tu dois travailler tard, des lunettes anti-lumière bleue (Lois Kedochim, par exemple) peuvent aider.

🩺 **MON REGARD DE SOIGNANTE**

Consulte si tu dors mal depuis plus de trois mois, ou si tu ronfles fort avec des réveils en manquant d'air.

Sérotonine

Définition : le messager de l'humeur et de l'apaisement. La plus grande partie de la sérotonine du corps est fabriquée dans l'intestin, même si celle du cerveau est produite sur place. Elle sert aussi à fabriquer la mélatonine.

Quand ça déraille : humeur en baisse, envies de sucré, sommeil moins bon. Elle varie aussi avec ton cycle, ce qui explique une partie des émotions du SPM.

🌿 **MON GESTE NATURO**

De la lumière naturelle, du mouvement chaque jour, et des protéines à chaque repas (poulet, œufs, saumon…), riches en tryptophane, le précurseur de la sérotonine.

🩺 **MON REGARD DE SOIGNANTE**

Consulte sans attendre si une tristesse ou une perte d'envie dure plus de deux semaines.

04 L'appétit

Tes fringales ne sont pas un manque de volonté : ce sont souvent des hormones qui parlent.

Insuline

Définition : celle qui range le sucre dans tes cellules. Quand le sucre arrive vite et fort, elle monte vite et fort, puis la glycémie redescend brutalement.

Quand ça déraille : fringales, coups de fatigue après les repas, envie de sucré qui revient sans cesse.

🌿 MON GESTE NATURO

Des protéines au petit-déjeuner, mon geste n°1 pour stabiliser ma glycémie toute la matinée. Et je commence mes repas par les légumes.

🩺 MON REGARD DE SOIGNANTE

Consulte si tu as une soif intense et une envie d'uriner très fréquente. Consulte aussi si tes règles sont irrégulières, avec de l'acné et une pilosité inhabituelle : ces signes peuvent évoquer un SMOP (aussi appelé SOPK), souvent lié à l'insuline.

Leptine et ghréline

Définition : le duo de la faim. La ghréline, fabriquée par l'estomac, te dit « j'ai faim ». La leptine te dit « j'ai assez mangé ».

Quand ça déraille : le manque de sommeil fait monter la ghréline et baisser la leptine. Résultat : plus faim, et moins vite rassasiée.

🌿 MON GESTE NATURO

Dormir, c'est mon premier anti-fringales. Et je mange lentement, assise, sans écran.

05 Les petits plus

Vitamine D

Définition : malgré son nom, elle fonctionne comme une hormone. Ta peau la fabrique au soleil, et elle agit sur tes os, ton immunité et ton humeur.

Quand ça déraille : la carence est fréquente en France, surtout en hiver. Elle peut se traduire par de la fatigue et une humeur en berne.

🌿 MON GESTE NATURO

Un peu de soleil chaque jour, raisonnablement. Mais surtout, je me supplémente en vitamine D, en surveillant régulièrement mon taux par une prise de sang.

🩺 MON REGARD DE SOIGNANTE

Fais doser ta vitamine D par une prise de sang, pour te faire accompagner dans ta supplémentation si besoin.

Perturbateurs endocriniens

Définition : des substances qui imitent ou brouillent tes hormones. On les trouve dans certains plastiques (bisphénols, phtalates), certains emballages (PFAS) et certains pesticides.

Pourquoi c'est important : ils agissent à faibles doses et s'accumulent avec le temps. C'est l'exposition répétée qui compte, pas un geste isolé.

🌿 MON GESTE NATURO

Je ne chauffe jamais d'aliments dans du plastique, je préfère le verre et l'inox, et j'aère chaque jour. J'essaie aussi de faire attention à la qualité de mes vêtements, de mes produits de beauté et de mes produits ménagers.

🩺 MON REGARD DE SOIGNANTE

Si tu es enceinte ou as un projet de grossesse, parles-en à ta sage-femme ou ton médecin : c'est la période où la vigilance compte le plus.

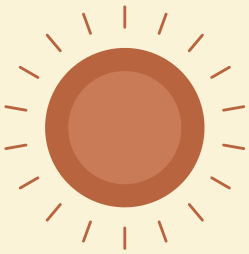
Bonus : ocytocine et prolactine

Ocytocine : l'hormone du lien. Elle est libérée pendant les câlins, l'accouchement et l'allaitement, et elle apaise.

Prolactine : l'hormone de la lactation. Elle fait produire le lait après l'accouchement.

🌿 **MON GESTE NATURO**

Des câlins, des rires, des moments avec ceux que j'aime. L'ocytocine n'est pas réservée aux jeunes mamans !



Et maintenant ?

Choisis un seul mot de ce dico, et un seul geste. C'est comme ça que les vrais changements commencent : petit à petit, sans pression mais avec régularité.

Envie d'aller plus loin ? Je partage chaque semaine mes rituels, mes astuces et mes voyages sur Instagram et YouTube : **@un.rayon.dalexia**

Et si tu as besoin d'un regard personnalisé sur ton quotidien, je propose aussi des accompagnements en naturopathie : écris-moi en message, on en parle.

Avec tout mon soleil,
Alexia ☀️

Ce guide est informatif. Il ne remplace pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical. Ne modifie jamais un traitement sans en parler à ton médecin.