

LA CHRONIQUE DES FEMMES

ON SE DÉMÊLE DANS NOS HORMONES

par
Hélène gauthier, n.d.

Une fois ménopausée, la femme entendra dire : vos ovaires ne servent plus à rien, ils ne sécrètent plus d'hormones. Faux !

La partie interne de l'ovaire sécrète une hormone appelée « androsténédione » dont le recyclage se termine au foie pour donner en bout de ligne deux hormones (oestrone et oestriol) parfaitement adaptées aux besoins physiologiques de la femme à cette période de la vie. *L'hormone qui n'est plus sécrétée est l'oestradiol.*

Il existe chez la femme 3 types d'œstrogène :

L'oestradiol, l'oestrone et l'oestriol.

L'oestradiol, la plus puissante des trois, est responsable des cancers hormono-dépendants chez les femmes. Elle est le principal œstrogène avant la ménopause.

L'oestrone devient le principal œstrogène à la ménopause et, 10% de celle-ci est transformée en oestradiol.

L'oestriol est la plus faible des trois ; elle est recyclée par le foie lors de la ménopause et elle occupe nos récepteurs cellulaires nous protégeant ainsi contre la sur-stimulation des deux autres hormones. (A noter : Premarin contient surtout de l'oestrone ; Estrace et Estraderm contiennent surtout de l'oestradiol.)

On retrouve également dans notre environnement des œstrogènes qui nous empoisonnent à petit feu : les « **xénoœstrogènes** ».

Nous sommes envahis par les hormones et l'on se demande bien pourquoi nous avons tant de difficultés avec nos hormones ??

Y a-t-il des solutions ? Oui mais à travers ces solutions naturelles, plusieurs font face à des échecs. Pourquoi ?

- ❖ Parce qu'on suggère des hormones naturelles ne se fiant qu'à la description du produit et non pas au fonctionnement biologique de ces hormones naturelles dans l'organisme.
- ❖ Parmi ces hormones naturelles, il y en a qui imitent nos propres hormones et d'autres, non. Cela fait une grande différence.
- ❖ On a beau essayer une tonne d'hormones naturelles différentes, si l'on ne tient pas compte de la capacité du corps à faire son recyclage hormonal, ce sera peine perdue et les femmes continueront de croire que « les produits naturels, ça ne vaut pas grand-chose ».

Vous pouvez me consulter au Centre Santé des Femmes; je suis spécialisée en thérapie glandulaire et hormonale pour les femmes depuis 15 ans.

224 rue Belhumeur, suite 202, Gatineau.

Tel (819) 772-8827, poste 1.

LA CHRONIQUE DES FEMMES

LA SAGA DES HORMONES

Par

Hélène gauthier, n.d.

Les sécrétions hormonales, lorsqu'elles sont en déséquilibre, peuvent causer une véritable bombe atomique dans notre système! Dans un article précédent, nous avons distingué la différence qu'il y avait entre l'oestradiol, l'oestrone et l'oestriol, trois types d'œstrogène sécrétée avant ou pendant la ménopause.

L'oestradiol, œstrogène fort que les ovaires produisent avant la ménopause augmente la multiplication cellulaire d'environ 200%. Comment ? En faisant de la masse (ex : fibrome, kystes)

L'oestrone, sécrété après la ménopause est moins fort que l'oestradiol mais peut également augmenter la masse cellulaire.

L'oestriol, le plus faible des œstrogènes, est fabriqué par les ovaires et par le foie et ne provoquera jamais une multiplication cellulaire.

COMMENT ÊTRE CERTAINE QU'ON SÉCRÈTE LES BONNES HORMONES?

Ce que la plupart ne savent pas et ce qui contredit le discours médical, c'est que la majorité des femmes arrivent à la ménopause avec un surplus d'œstrogènes. J'ai toujours constaté cet état de fait par les tests salivaires.

Tout le corps médical sait maintenant que le surplus d'œstrogène augmente l'incidence des cancers hormono-dépendants.

Raison majeure pour la femme de connaître son langage hormonal par les échantillons de salive!

Et le test sanguin, lui ? Des découvertes récentes ont prouvé que les hormones mesurées dans le sang étaient inactives parce que des protéines spécifiques se fixaient sur plus de 85% de ces hormones les rendant ainsi inactives. Pour être actives, les hormones doivent rester libres. Le test standard ne distingue pas les hormones libres des hormones emprisonnées dans le sang.

Dans la salive, on retrouve des hormones libres d'où la fiabilité du test salivaire !

La méthode de la salive est unique au Québec et permet de vérifier les fluctuations hormonales à chaque jour de façon fiable et peu coûteuse.

Vous pouvez me consulter au Centre Santé des Femmes. Je suis spécialisée en thérapie glandulaire et hormonale pour les femmes depuis plus de 11 ans.

CENTRE SANTÉ DES FEMMES,
HÉLÈNE GAUTHIER, N.D.
224 rue Belhumeur, suite 202, Gatineau
Téléphone : (819) 772-8827, poste 1

LA CHRONIQUE DES FEMMES

Par
Hélène Gauthier,n.d.

UN SPM À 45 ANS, EST-CE POSSIBLE ?

Au fil des années, le terme **SPM** a été vulgarisé pour exprimer les changements d'humeur des femmes avant les menstruations.

En réalité, **il existe 4 types de SPM avec des symptômes différenciés.**

1. **le syndrome de la bombe atomique**; quelques jours avant la menstruation, le 2^{ème} pic d'œstrogène peut être 14 fois plus élevé que la normale provoquant une grande tension dans l'organisme et une circulation sanguine du cerveau accentuée d'où les sautes d'humeur .
2. **le syndrome H** parce que la femme fait beaucoup de rétention hydrique(eau); ses seins sont douloureux car il y a un déséquilibre entre la progestérone et l'œstrogène.
3. **syndrome C** (craving) que l'on retrouve chez les femmes ayant des rages de féculents et de sucre pouvant apporter des migraines et parfois des vomissements avant ou lors de la menstruation. Le taux d'œstrogène est trop élevé.
4. **syndrome D** (dépression) que l'on retrouve chez les femmes ayant un taux élevé de progestérone.

Pourquoi retrouve-t-on ces symptômes à la pré-ménopause ?

Parce qu'à l'arrivée de la pré-ménopause, un de ces déséquilibres hormonaux est déjà présent .

La transformation hormonale progressive prévue pour la ménopause est ainsi décuplée apportant son lot de difficultés. Tous ces déséquilibres peuvent se régler facilement, il s'agit d'y voir!

Je suis spécialisée en thérapie glandulaire et hormonale (méthode de la salive) depuis 12 ans. La méthode de la salive est unique au Québec et permet de vérifier les fluctuations hormonales d'une journée à l'autre. Les hormones de la salive sont des hormones libres, ce qui le différencie du test sanguin et le rend si efficace. Il peut être utile aux femmes de tous âges, de la puberté à la post ménopause.

CENTRE SANTÉ DES FEMMES

HÉLÈNE GAUTHIER,N.D.

224 Belhumeur, suite 202, Gatineau

Tel :819 - 772-8827, poste 1.

LA CHRONIQUE DES FEMMES

Par
Hélène Gauthier,n.d.

L'AUTOMNE : SAISON-CLÉ POUR LA FEMME

La femme ! Porteuse d'un pouvoir délicat, inspiratrice des valeurs de la vie, rencontre au fil des saisons des états d'âme influencés par ses fluctuations hormonales.

À l'orée de l'hiver, les plus grandes difficultés pour plusieurs d'entre elles seront mises à l'honneur par une thyroïde plus lente, un foie qui peut devenir engorgé, provoquant ainsi un manque de vitalité et un moral défaillant.

C'est le cas également pour les jeunes filles, surtout si elles utilisent la pilule contraceptive. Elles se retrouvent avec un foie surchargé d'hormones chimiques provoquant ainsi plusieurs désagréments tels que : fatigue, manque d'entrain, manque de concentration, mémoire défaillante, acné, SPM prolongé, embonpoint.

À partir d'un système hépatique engorgé, il est fréquent de retrouver chez les femmes une thyroïde un peu lente, un intestin grêle dont la fonction enzymatique est réduite et par voie de conséquences, une surcharge de bactéries nocives non dégradées et finalement, un intestin lent. Pour ces femmes au métabolisme ralenti, l'hiver sera long et pénible puisque d'autres symptômes peuvent s'y rajouter.

En effet, une femme dont les glandes sont au ralenti, perdra sa joie de vivre, sa légèreté et son enthousiasme... Bien souvent, on dira d'elle, « qu'elle fait une dépression ».

Pour les professionnels de santé, il existe plusieurs manières de vérifier s'il s'agit d'une dépression réelle ou tout simplement de glandes fatiguées. En général, ce qu'il faut retenir, c'est qu'une femme qui manque d'entrain, qui est toujours fatiguée et déprimée, est à coup sûr une femme dont les glandes sont en panne d'énergie.

Quoique les symptômes soient similaires à la dépression, cela ne signifie pas nécessairement que ce soit le cas.

La première chose à considérer chez une femme ayant perdu son enthousiasme, sa joie de vivre ainsi que son énergie, est le niveau énergétique des glandes.

Tout comme la recharge d'une batterie d'auto, il faudra prendre le temps de recharger les glandes affectées. Est-ce possible ? Oui.

La femme qui voudra prendre sa santé en main devra incontestablement prendre soin d'elle-même.

Le repos deviendra essentiel, les exercices de respiration profonde également ainsi que la maîtrise de ses émotions et du stress. Il faudra qu'elle fasse un petit ménage dans sa tête et dans sa vie.

Du point de vue alimentaire, elle pourra aider sa thyroïde en mangeant des aliments iodés tels que les algues; elle pourra donner un petit coup de pouce au foie en mangeant des aliments cholagogues (carottes, endives, radis, artichauts); elle pourra utiliser l'huile d'olive de première pression à froid pour sa capacité à rendre la bile plus fluide et permettre à celle-ci de se déverser plus rapidement dans l'intestin grêle facilitant ainsi le transit intestinal.

Ce ne sont là que de petits moyens tout à fait simples en attendant de consulter votre naturopathe, membre du Collège des naturopathes du Québec. (Le CNQ existe depuis les années 60 et n'ont eu aucune plainte ni radiation pour faute professionnelle parmi la liste de leurs membres. – voir la liste des membres sur leur site internet)

Hélène Gauthier, n.d.

Vous pouvez consulter Hélène Gauthier au Centre Santé des Femmes, 224 Belhumeur, suite 202, Gatineau. Tel : 819-772-8827, poste 1