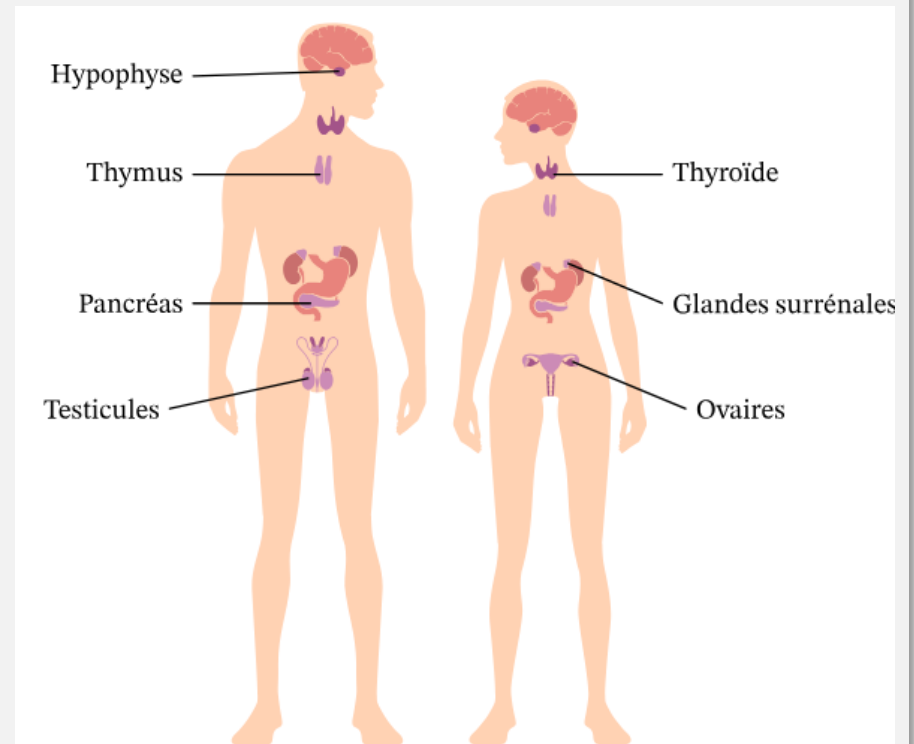


# HORMONES :

1) 7 aliments régulateurs  
d'Hormones (p3).

2) La Thyroïde  
(p6).



# Comment l'alimentation influe-t-elle sur vos hormones ?

Saviez-vous que le corps humain est constitué presque entièrement de microbes ?

**Commencez par les prébiotiques et les probiotiques (voir pages suivantes) :**

L'alimentation prébiotique inclut souvent des aliments d'origine végétale comme : l'ail, les asperges, les bananes, le poireau, la chicorée.

**Vous souffrez de faibles taux d'œstrogène ?**

L'œstrogène est une hormone très importante pour les femmes. Elle aide à maintenir le cycle menstruel et stimule la production de collagène, une protéine de structure essentielle à une peau saine d'apparence jeune ! Toutefois, avec l'âge, la production d'œstrogène diminue graduellement, culminant à la ménopause.

Heureusement, il existe quantité d'aliments qui peuvent favoriser des niveaux d'œstrogène sains, notamment les graines de citrouilles, les graines de lin, les graines de sésame, les graines de soja.

**Vous voulez soutenir votre thyroïde ? Consommez plus d'iode !**

Votre thyroïde est une glande endocrine située à l'avant du cou, qui fabrique des hormones

comme la tri-iodothyronine ou T3, laquelle sert à réguler votre métabolisme et votre niveau d'énergie.

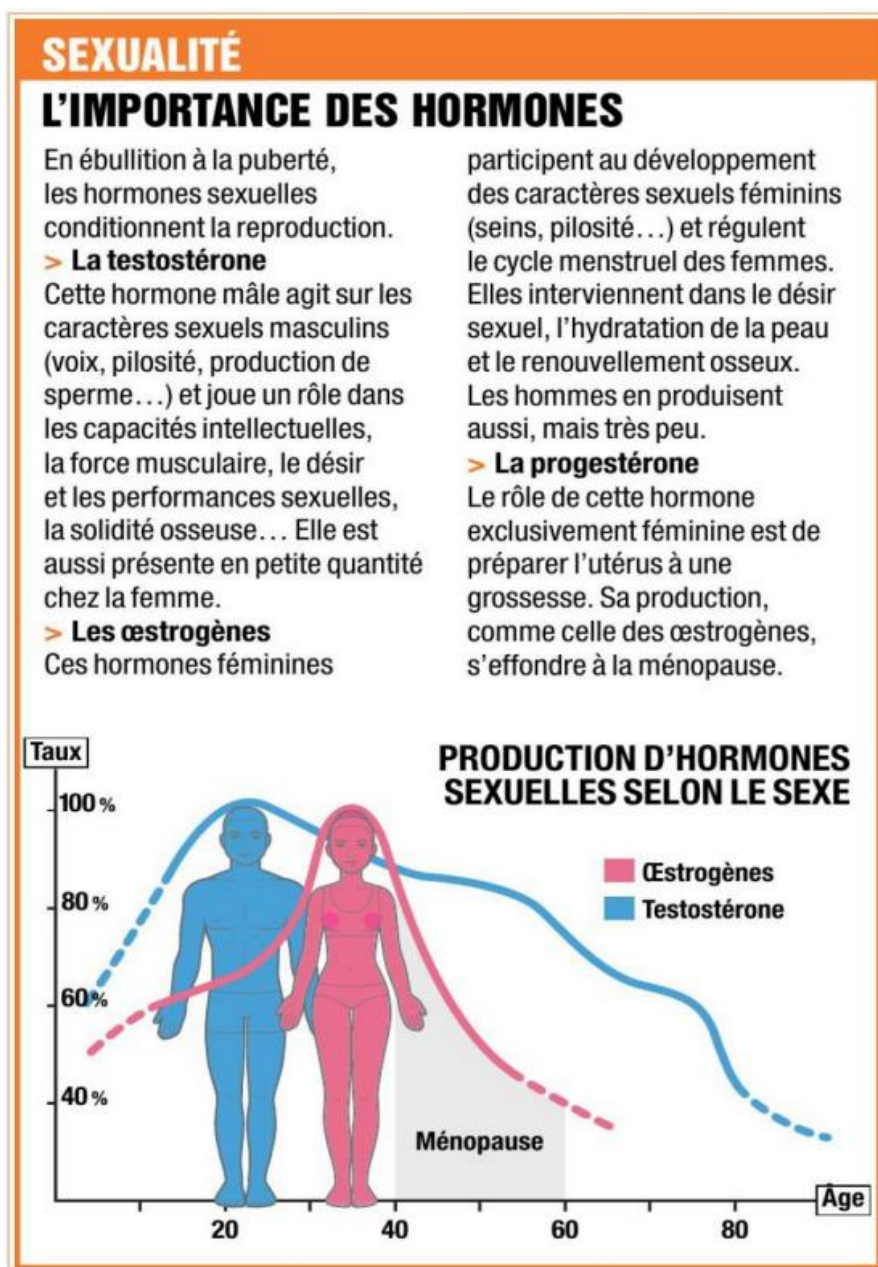
On trouve de l'iode dans les aliments quotidiens que sont : les fraises, les pruneaux, le jus de canneberge, les pommes de terre, le varech et le wakamé, deux espèces d'algues comestibles.

**Vous avez de la difficulté à dormir ? Stimulez votre production de mélatonine !**

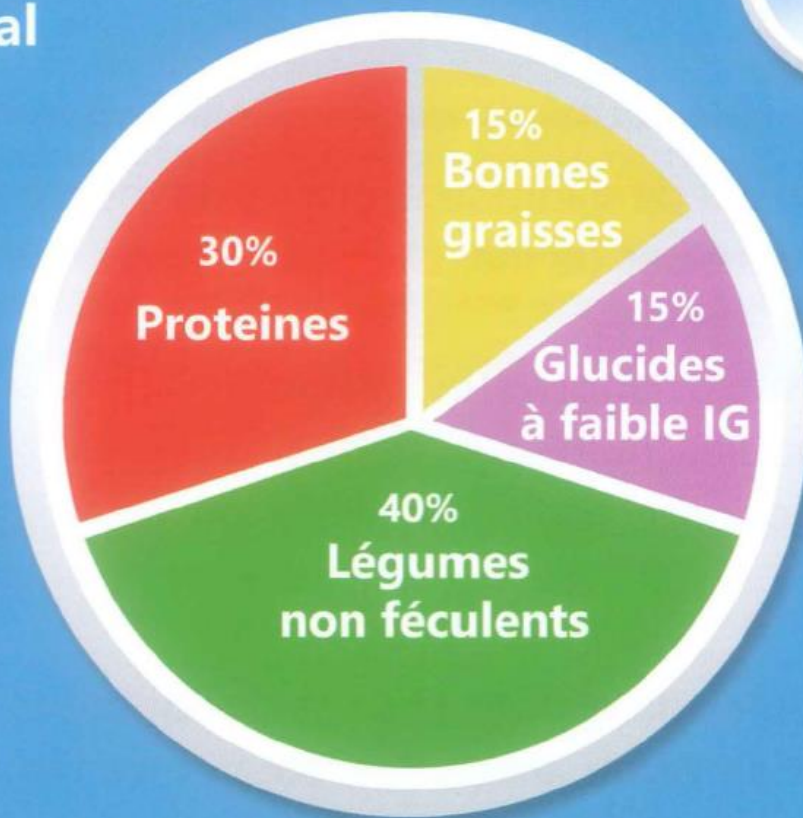
Deux hormones principales régulent vos habitudes de sommeil : le cortisol (l'hormone du stress), et la mélatonine, connue comme l'hormone du sommeil.

Heureusement, les sources alimentaires de mélatonine sont faciles à trouver, le jus de cerise acide, les bananes et les kiwis n'en constituant que quelques-unes. Il convient aussi de noter que le magnésium, un minéral essentiel pour votre humeur et vos muscles et articulations, a récemment fait la preuve qu'il pouvait réduire le taux de cortisol, alors essayez d'en inclure plus dans votre alimentation.

Le magnésium est présent dans des aliments comme les légumes à feuilles vertes, les bananes, les avocats et les graines de citrouille.



# L'assiette idéale pour l'équilibre hormonal



## ASSIETE HORMONALE EQUILIBREE

**30%**

### Protéines

- . Viande (bio)
- . Œufs (bio)
- . Poisson (sauvage) pas d'élevage
- . Haricots
- . Noix, graines
- . Coquillages et crustacés
- . Isolat de whey
- . Soja (natto, miso, tempeh)
- . Algues

**15%**

### Bonnes graisses

- . Guee BIO (beurre clarifié)
- . Avocat BIO
- . Huile d'olive pression à froid
- . Huile d'onagre
- . Huile de coco
- . Huile de bourrache
- . Amandes, noisettes
- . Noix
- . Noix de cajou,
- . Noix de macadamia
- . Graines de chia
- . Graines de lin

**40%**

### Légumes

- . Graines germées
- . Brocoli, chou
- . Choufleur
- . Courgettes
- . Betteraves
- . Carottes
- . Ail, oignon
- . Concombre
- . Asperges
- . Salades, mâche
- . Epinard, roquette, pissenlit
- . Champignons
- . Tomates

**15%**

### Glucides

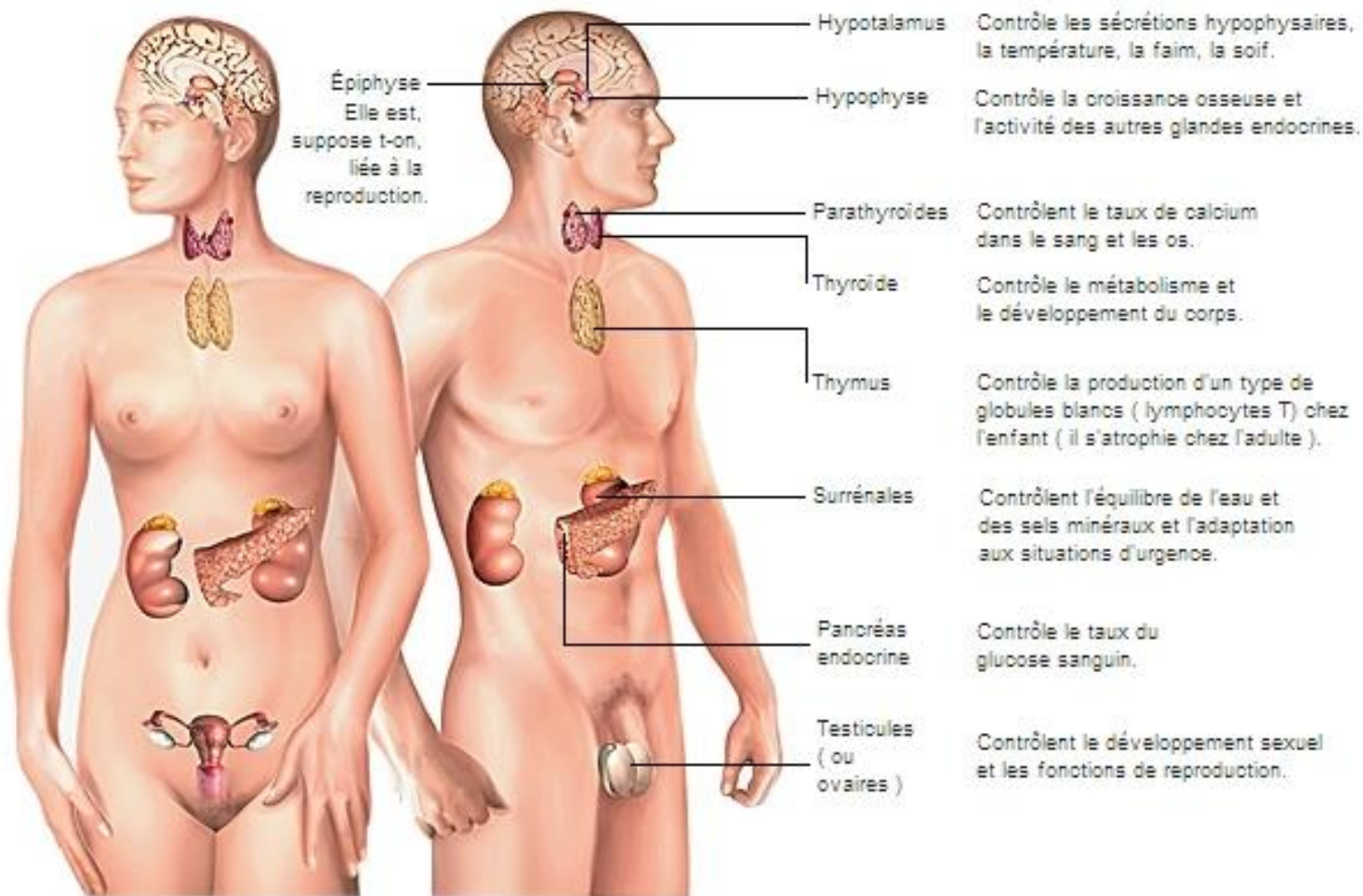
- . Patates douces
- . Sarrasin germé
- . Lentilles germées
- . Pois chiches germés
- . Riz basmati ou thai
- . Riz sauvage
- . Pâtes de sarrasin

## 7 Aliments régulateurs d'Hormones :

Un taux d'Hormones déséquilibré peut causer différents problèmes :

- Manque de Force.
- Problèmes Sexuels.
- Mauvaise Digestion.
- Problèmes de Sommeil.

C'est le système endocrinien qui contrôle la libération des Hormones :



### Nos différentes Hormones :

- Les hormones thyroïdiennes, gardiennes du métabolisme. Maintien l'Energie, l'Humeur et l'Appétit
- L'insuline, gérante de la glycémie.
- La sérotonine, le messager du bonheur.
- Le cortisol, hormone du stress.
- La mélatonine, hormone du sommeil.

Bonne nouvelle, certains aliments sont de vrais régulateurs.

**1**

## LES CAROTTES CRUES

Excellente source de vitamine A, bien connues pour leurs bienfaits sur la santé oculaire, elles ont également des avantages hormonaux indéniables. La vitamine A améliore la fonction du foie, organe fortement impliqué dans la synthèse et la détoxification d'un certain nombre d'hormones. Elle contribue également à améliorer la santé de la glande thyroïde, qui produit l'hormone thyroxine, nécessaire au maintien de l'énergie et de l'appétit. En outre, la vitamine A est largement utilisée comme moyen naturel d'augmenter la production de testostérone et d'hormones de croissance, tout en réduisant les taux d'œstrogènes. Cela peut non seulement améliorer les performances sexuelles, mais aussi vous aider à développer les muscles et à perdre de la graisse. Les carottes crues contiennent également une bre unique qui aide à éliminer tout excès d'œstrogènes du corps. Une carotte de taille moyenne par jour suffit. Il faut cependant la manger crue, car la cuisson décompose la fibre et élimine ses propriétés d'équilibre hormonal. Dégustez-la râpée en salade ou en bâtonnets avec du houmous.

**2**

## LES NOIX

Les noix sont riches en acides gras oméga 3. En plus d'améliorer la santé cardiaque et cérébrale, les oméga 3 jouent un rôle crucial dans la formation de la testostérone. Les noix contiennent également beaucoup de vitamines B et de magnésium, des micronutriments tous deux associés à une meilleure production de testostérone et à des niveaux élevés de mélatonine. Et comme si cela ne suffisait pas, les noix sont une excellente source de tryptophane, l'acide aminé impliqué dans la production de sérotonine et de mélatonine, les hormones qui aident à réguler votre cycle du sommeil. En plus du tryptophane, des études ont montré que les noix contiennent également de la mélatonine, l'hormone qui est généralement produite dans le corps par la glande pinéale. Les noix sont un parfait en-cas à picorer, ou un élément à mixer dans un smoothie.

**3**

## LES GRAINES DE COURGE

Les graines de courge contiennent des concentrations élevées de magnésium minéral qui améliore les niveaux de testostérone et d'hormones de croissance, tout en aidant à réduire le cortisol. Ils sont également une source abondante de zinc, un micronutriment important associé à des niveaux sains de testostérone. La recherche a montré qu'un niveau bas de testostérone chez l'homme est souvent lié à une carence en zinc. En plus de leur teneur en micronutriments, les graines de courge sont riches en protéines, ce qui aide à développer les muscles et à maintenir la sensation de satiété. Cela peut entraîner une perte de graisse et une meilleure composition corporelle, ce qui favorise des niveaux sains de testostérone, de cortisol et d'insuline. Vous pouvez les consommer entre autres possibilités sur une salade, à picorer ou dans vos céréales du petit déjeuner.





## 4 ▲

### LES AVOCATS

Les avocats sont une autre source parfaite de graisses saines, qui, comme nous l'avons mentionné, sont importantes dans la production de testostérone. Ils sont également riches en glutathion, un antioxydant qui bloque l'absorption des graisses nocives pouvant causer des dommages oxydatifs aux cellules. Les avocats contiennent beaucoup de vitamine B6, qui aide le corps dans la production des hormones du sommeil mélatonine et sérotonine. La vitamine B6 aide également le corps à absorber plus de zinc, un oligoélément qui agit comme un stimulant naturel de la testostérone – le plus puissant de la nature soit dit en passant. Il est délicieux en tartine, sur du pain complet en accompagnement d'une salade.

## 5

### LES BANANES

Les bananes sont une excellente source de fibres solubles, ce qui aide à maintenir la satiété et favorise une réponse saine à l'insuline.

Elles sont également riches en bromélaïne, une enzyme qui améliore la capacité du corps à décomposer les protéines en acides aminés. Il a aussi été démontré que la bromélaïne augmente le taux de testostérone chez les hommes adultes. Avec les avocats, les bananes sont une autre source de vitamine B, qui augmente l'absorption du zinc, le taux de testostérone et la production de mélatonine. À consommer nature ou en smoothie, ou encore en salade de fruits.



## 6 ▲

### L'AIL

L'ail est l'un des aliments les plus courants. Il offre une large gamme d'avantages, notamment une bonne protection contre le rhume, et un bon coup de pouce pour perdre les kilos superflus. Avoir une composition corporelle équilibrée, (ou un bon IMC) est un facteur clé pour maintenir un bon équilibre hormonal. L'ail est également une source puissante de l'alicine, qui s'est avérée efficace pour réduire les niveaux de cortisol, l'hormone du stress. L'alicine est également un antibiotique naturel. Le cortisol, lui, est utile dans une situation de stress à court terme, mais lorsque les niveaux restent élevés pendant de longues périodes en raison du stress chronique, le niveau d'autres hormones telles que la testostérone baisse et certains problèmes de santé apparaissent. Vous pouvez déguster l'ail dans une large variété de plats. Mais si vous ne souhaitez pas avoir l'haleine chargée, vous pouvez en consommer sous forme de gélules, vous aurez les effets sans l'odeur.

## 7

### L'ÉPIMÈDE

L'épimède (aussi appelée « herbe cornée de chèvre ») est une herbe ancienne utilisée dans la médecine traditionnelle chinoise comme traitement naturel de l'impuissance et des faibles taux de testostérone. On pense que la plante a été nommée ainsi par des éleveurs de chèvres ayant remarqué un accroissement de l'activité sexuelle de leurs bêtes après l'avoir consommée. L'épimède contient de l'icariine, un flavonoïde qui se comporte de manière similaire à la testostérone, l'hormone liée à la performance sexuelle. En plus de son comportement imitant la testostérone, l'épimède est connue pour être un adaptogène, ce qui signifie qu'elle aide à soutenir la santé générale du système endocrinien et améliore la réponse du corps au stress.



# La Thyroïde.

dossier  
SPÉCIAL  
THYROÏDE

## ● C'est quoi la thyroïde?

Il s'agit d'une glande endocrine située à la base du cou, en forme de papillon et d'un poids plume d'une vingtaine de grammes. Elle produit des hormones, des messagers chimiques qui circulent dans le sang, se fixent à des récepteurs spécifiques sur des cellules cibles et apportent une information vitale au bon fonctionnement de l'organisme.

La thyroïde produit majoritairement deux hormones : la thyroxine ou T4 (qui contient 4 atomes d'iode) et la triiodothyronine ou T3 (qui contient 3 atomes d'iode). Dans le corps, la T3, forme active de l'hormone, provient surtout de la conversion de la T4 en T3 par le foie. Le fonctionnement de la thyroïde est régulé par une autre glande endocrine, l'hypophyse, située à la base du cerveau, qui sécrète, elle, la TSH (*thyroid-stimulating hormone*). Lorsqu'il n'y a pas assez d'hormones thyroïdiennes dans le corps, la sécrétion de TSH augmente, et inversement, lorsqu'il y en a trop, elle diminue.

## L'HYPOPHYSE

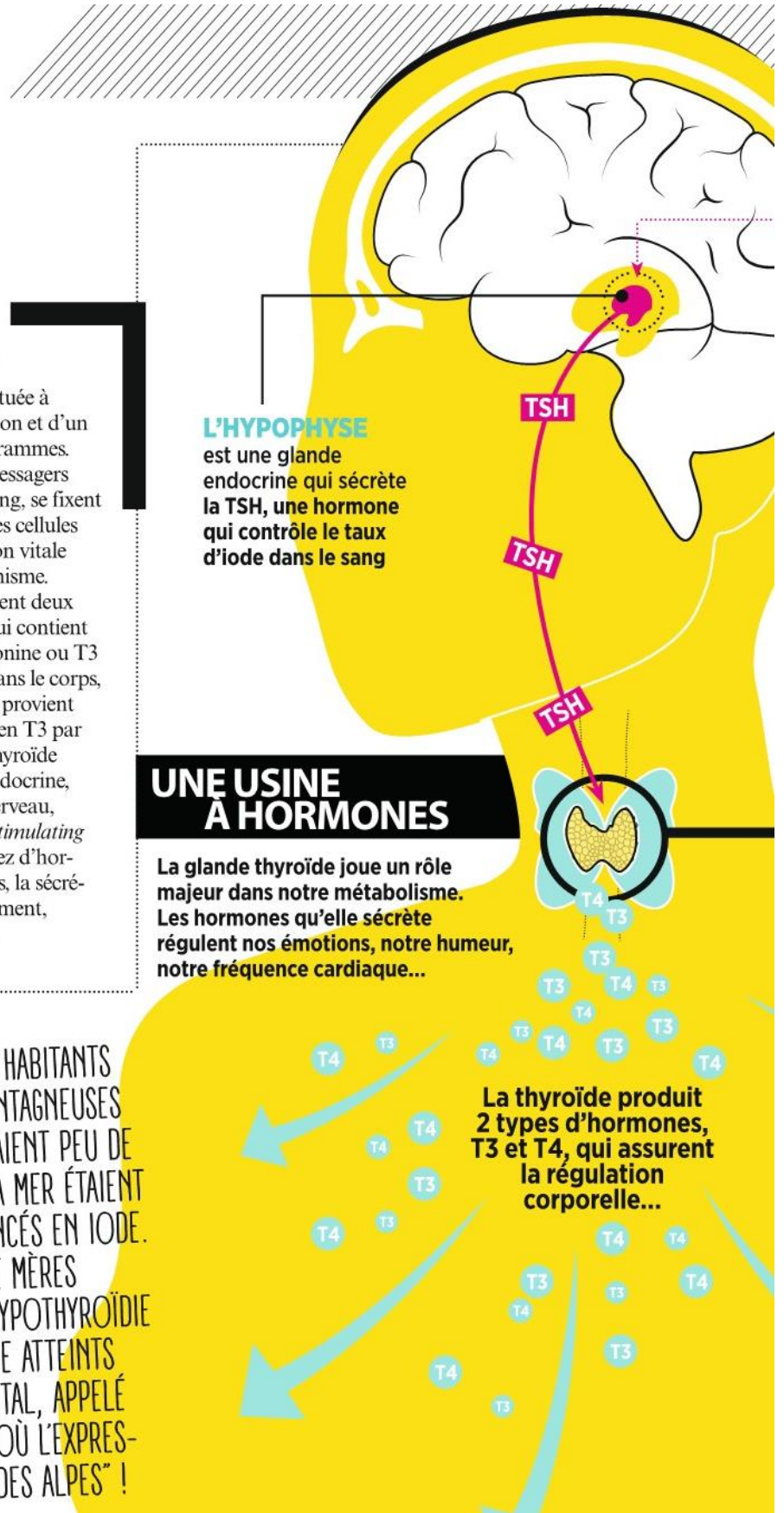
est une glande endocrine qui sécrète la TSH, une hormone qui contrôle le taux d'iode dans le sang

## UNE USINE À HORMONES

La glande thyroïde joue un rôle majeur dans notre métabolisme. Les hormones qu'elle sécrète régulent nos émotions, notre humeur, notre fréquence cardiaque...

La thyroïde produit 2 types d'hormones, T3 et T4, qui assurent la régulation corporelle...

AUTREFOIS, LES HABITANTS DES ZONES MONTAGNEUSES QUI CONSOMMAIENT PEU DE PRODUITS DE LA MER ÉTAIENT SOUVENT CARENCÉS EN IODE. LES ENFANTS DE MÈRES SOUFFRANT D'HYPOTHYROÏDIE POUVAIENT ÊTRE ATTEINTS DE RETARD MENTAL, APPELÉ CRÉTINISME. D'OÙ L'EXPRESSION "CRÉTIN DES ALPES" !



Lorsque le taux de T3 et T4 est bas, l'hypophyse augmente sa production de TSH pour stimuler la thyroïde. On parle alors d'hypothyroïdie

Lorsque le taux de T3 et T4 est élevé, l'hypophyse est mise au repos et baisse sa production de TSH pour réguler la thyroïde. On parle alors d'hyperthyroïdie

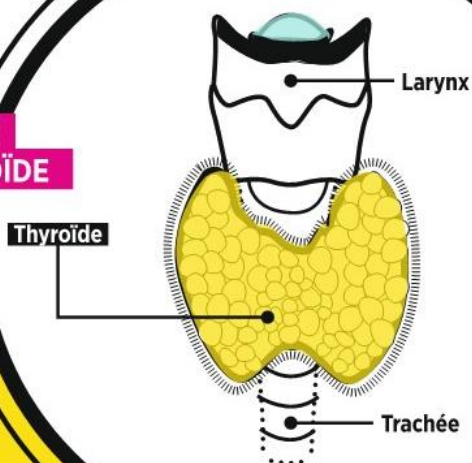
### ● Quels sont ses rôles ?

Ils sont multiples. "Les hormones thyroïdiennes régulent le métabolisme du corps, la façon dont il utilise l'énergie, explique la Dr Emmanuelle Lecornet-Sokol. Elles régulent la température corporelle, le rythme cardiaque, le transit intestinal, le renouvellement cellulaire (peau, ongles, cheveux), le poids, le système nerveux... Pendant la grossesse, elles participent au bon développement neurologique du bébé." Des rôles variés, à tous les niveaux de l'organisme, ce qui explique que lorsque la quantité de ces hormones est trop élevée ou trop basse, de nombreux troubles peuvent survenir.

### ● Quels sont les signes d'un dérèglement ?

En cas d'hypothyroïdie (pas suffisamment d'hormones thyroïdiennes), l'organisme fonctionne au ralenti et les signes sont : la fatigue, la prise de poids, la frilosité, la constipation, les troubles de l'attention, la peau sèche, la perte de cheveux, la pâleur, ou encore le visage un peu bouffi. En cas d'hyperthyroïdie (trop d'hormones thyroïdiennes), l'organisme marche en sursis et les signes sont : l'insomnie, la perte de poids, la transpiration, la diarrhée, les sautes d'humeur, l'hyperactivité, les palpitations, les tremblements, ou encore les yeux exorbités. "Chaque personne ressent les effets d'une hypo- ou d'une hyperthyroïdie de manière très personnelle. Certaines vont présenter tous les symptômes quand d'autres pratiquement aucun", précise la docteur Emmanuelle Lecornet-Sokol.

### COUPE DE LA THYROÏDE



### ● D'où vient le problème ?

La carence en iode est la première cause d'hypothyroïdie dans le monde. Dans les pays à niveau de vie élevé, où l'iode est assez présent dans l'alimentation, la principale cause est plus la maladie de Hashimoto (du nom du médecin japonais qui l'a décrite au début du XX<sup>e</sup> siècle). "Il s'agit d'une maladie auto-immune : l'organisme produit des anticorps dirigés contre les cellules thyroïdiennes, ce qui entraîne une inflammation et une baisse de la production d'hormones", explique l'endocrinologue.

Les autres causes fréquentes sont l'hypothyroïdie atrophique, due au vieillissement, et l'hypothyroïdie iatrogène, causée par certains médicaments (lithium, interféron, amiodarone...). Pour l'hyperthyroïdie, qui est 10 fois moins fréquente que l'hypothyroïdie, la principale cause est aussi une maladie auto-immune appelée maladie de Basedow. Des nodules thyroïdiens ou la prise de certains médicaments peuvent également être à l'origine d'une trop forte sécrétion d'hormones thyroïdiennes.



## LE B.A.-BA

# du régime hypothyroïdique

Si certains aliments participent au bon fonctionnement de la thyroïde en lui apportant des nutriments spécifiques, d'autres sont à éviter, et on ne le sait pas toujours. On repère les bons et les moins bons et on ouvre l'œil sur le contenu de son assiette.

## Les 5 minéraux clés



### L'IODE, LE PLUS IMPORTANT

La thyroïde a besoin d'iode pour fabriquer des hormones. Les stocks d'iode étant faibles, il faut en apporter quotidiennement par son alimentation.

**Toute carence en iode finit par entraîner des dysfonctionnements, à commencer par l'apparition d'un goitre :** la thyroïde

n'arrive plus à produire assez d'hormones, son volume augmente, provoquant parfois un état inflammatoire qui intensifie le problème.

**Apports recommandés :**  
150 µg/j pour l'adulte,  
200 µg/j pour la femme enceinte.

**Principales sources :** algues, sel iodé, poissons, fruits de mer, œufs, fromage.



### LE ZINC, L'ACTIVATEUR

Cet oligo-élément impliqué dans de nombreuses réactions enzymatiques intervient dans la conversion de la T4 en T3, la forme active qui va se fixer aux récepteurs des cellules cibles.

**Apports recommandés :**  
10 mg/j pour la femme,  
12 mg/j pour l'homme.

**Principales sources :** fruits de mer, graines oléagineuses, viandes, fromages.



### LE MAGNÉSIUM, LE SOUTIEN

Le magnésium évite la diminution de l'activité de la thyroïde qui se produit après un effort intense, mais aussi chez la personne âgée. 75 % de la population ne couvrirait pas ses besoins en ce précieux minéral qui intervient dans de nombreuses fonctions de l'organisme. La faute à une alimentation trop transformée ainsi qu'aux régimes, car le magnésium se trouve principalement dans les aliments bruts et énergétiques.

**Apports recommandés :**  
360 mg/j pour la femme,  
420 mg/j pour l'homme.

**Principales sources :** fruits oléagineux, céréales complètes, légumes secs.



## LE SÉLÉNIUM, LE PROTECTEUR

Le sélénium participe à la production d'hormones thyroïdiennes. **Il joue par ailleurs un rôle contre l'inflammation et est intéressant pour prévenir les maladies auto-immunes de la thyroïde.** Le sélénium provenant des produits d'origine végétale serait mieux assimilé que celui provenant des produits d'origine animale. Mais la teneur en sélénium des végétaux dépend de la richesse en sélénium du sol où il pousse. Aussi, les poissons, qui ne connaissent pas ces variations, restent, comme pour l'iode, la source la plus intéressante.

**Apports recommandés :**  
70 µg/j pour l'adulte.

**Principales sources :** poissons, noix du Brésil, fruits de mer, légumes secs, céréales complètes.



## LE FER, L'ANTI-FATIGUE

Le fer est un cofacteur de l'enzyme impliquée dans la conversion de T4 en T3. Il est aussi indispensable à la synthèse des globules rouges et évite donc l'anémie. Le fer d'origine végétale est moins bien assimilé que le fer d'origine animale, mais on peut augmenter son absorption en l'associant à une source de vitamine C (citron, persil...).

**Apports recommandés :**  
16 mg/j pour la femme,  
9 mg/j pour l'homme.

**Principales sources :**  
viandes, légumes secs, céréales complètes.

## Les bons gestes

### POUR LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION

- Manger à chaque repas des fruits et légumes frais, riches en fibres.
- Préférer les aliments bruts, non transformés, et les céréales complètes pour leur apport en fibres.
- Boire suffisamment, au moins 1,5 l par jour, pour permettre aux fibres de jouer leur rôle bénéfique sur le transit.

### POUR LUTTER CONTRE LA DÉPRIME

- Manger un à deux (maxi) poissons gras - sardine, maquereau, hareng, saumon... - par semaine, pour l'apport en oméga 3, des acides gras indispensables, bons pour le cerveau et le moral.
- Utiliser des huiles riches en oméga 3 (colza, noix, lin, cameline...) pour assaisonner ses salades.
- Consommer une poignée de noix, riches en oméga 3 et en minéraux, de temps en temps.
- Parsemer de temps en temps ses plats de graines de lin moulues au dernier moment.

### POUR LUTTER CONTRE LES POLLUANTS

- Éviter les contenants en plastique, préférer ceux en verre ou en inox; ne jamais réchauffer un aliment dans un contenant en plastique.
- Préférer les fruits et légumes bio ou d'un petit producteur dont on connaît les pratiques; sinon, bien les laver ou les éplucher.
- Limiter la consommation de poisson gras à deux par semaine; préférer les petits qui ont moins de risque d'avoir accumulé les polluants.

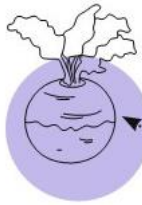
### POUR LUTTER CONTRE LA PRISE DE POIDS

- Manger suffisamment aux repas pour éviter les grignotages.
- Limiter au maximum les aliments à IG élevé (produits sucrés, produits raffinés) qui ne rassasient pas.
- Éviter les produits transformés, qui contiennent des conservateurs mauvais pour la thyroïde et ne rassasient pas.
- Manger à chaque repas un peu de céréales complètes ou de légumes secs, riches en minéraux et rassasiant.
- Garnir son assiette pour moitié de légumes frais (courgette, carotte, haricots verts, poivron, épinards...), ils sont légers et riches en micronutriments.

## Les aliments à limiter

Ils sont dits "goitrogènes", car ils favorisent l'apparition d'un goître. Certains de leurs composés (thiocyanates, thio-oxazolidones) empêchent la bonne utilisation de l'iode par la thyroïde. On peut en manger, mais pas tous les jours et pas trop.

LA PATATE DOUCE

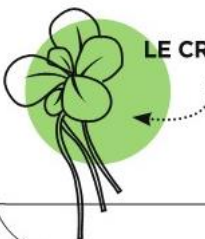


LE NAVET



LES CHOUX

LE SOJA



LE CRESSON



LE RADIS

LE MANIOC

