



Notre Système Hormonale

Notre système endocrinien est un ensemble de glandes et de cellules qui fabriquent des hormones et qui les libèrent dans le sang. Les hormones sont des substances naturelles qui agissent comme des messagers chimiques entre différentes parties du corps. Elles contrôlent de nombreuses fonctions dont la croissance, la reproduction, la fonction sexuelle, le sommeil, la faim, l'humeur et le métabolisme.

Dans ma vie de jeune adulte, mon cycle hormonal mensuel a toujours induit des sautes d'humeur assez proche d'une forme atténuée de bipolarité : j'avais un phase euphorique d'une dizaine de jours autour de mon ovulation et une phase dépressive avec des pulsions suicidaires la semaine qui précédait mes règles. J'ai mis plusieurs années à comprendre que ces variations d'humeur étaient liées à mon cycle et le deuxième psychothérapeute que j'ai consulté m'a aidée à traiter mes phases dépressives avec un cocktail d'homéopathie très efficace qui peut également servir à traiter le syndrome post-partum. Toujours cette fameuse semaine de fin de cycle, j'ai plusieurs nuits d'insomnies – mon cerveau sécrète beaucoup moins de mélatonine (l'hormone du sommeil) – et mon système immunitaire se fragilise me rendant perméable à la plupart des virus qui passent à ma portée sur cette période. Mon cycle hormonal a aussi un impact sur mes gencives qui connaissent des inflammations et des saignements pendant mes règles.

Il arrive parfois, selon notre physiologie ou avec l'âge, que certains de nos organes producteurs d'hormones cessent de fonctionner comme le pancréas, qui régule l'assimilation des sucres et des graisses dans notre corps, ce qui nous rend diabétique, ou la thyroïde, qui régule la croissance et le métabolisme, ce qui a une incidence sur notre poids et notre humeur. Dans ce cas, nous devons faire appel à la chimie des médicaments pour produire les hormones manquantes comme l'insuline pour les diabétiques ou les hormones thyroïdiennes ; cependant, le dosage restant propre au métabolisme



de chacun, car chaque corps a un fonctionnement unique, il faut souvent plusieurs mois pour trouver le bon.

Nos hormones peuvent avoir d'autres effets étonnants sur [notre corps](#) : Il y a une quinzaine d'années, j'avais une énorme verrue plantaire sous chaque pied dont j'avais vainement essayé de me débarrasser sans succès. J'avais également des verrues bénignes et indolores qui ressemblaient à des grains de beauté qui s'étaient greffées sur ma cicatrice d'appendicite. Quand j'ai arrêté la pilule que je prenais depuis un dizaine d'années, [les verrues](#) de ma cicatrice d'appendicite se sont mises à gonfler légèrement et à me démanger pendant plusieurs jours. Ensuite, toutes les verrues présentes sur mon corps sont tombées ou, plutôt, se sont désagrégées et je n'en ai plus jamais eues. Ma contraception, et le déséquilibre hormonal qui en découlait, avait rendu mon corps vulnérable aux verrues.

La chimie de notre corps est unique pour chaque individu. Elle est très fluctuante et son équilibre assez précaire. Elle est aussi sensible à notre environnement extérieur dont les accès de stress ou notre alimentation. Il est donc très important, comme pour le reste de notre corps, d'être attentif à son fonctionnement et ses potentiels dysfonctionnements pour vivre en harmonie avec lui, pallier ses manques et réparer ce qui peut l'être.