



Actu Vie quotidienne

Santé

Pour tout savoir sur votre système endocrinien

La Société française d'endocrinologie (SFE) veut sensibiliser le grand public à l'importance vitale des hormones pour la santé. À l'origine de nombreuses maladies, le système endocrinien mérite qu'on prenne soin de lui. La SFE nous explique comment.

► **En partenariat avec**
 Destination Santé

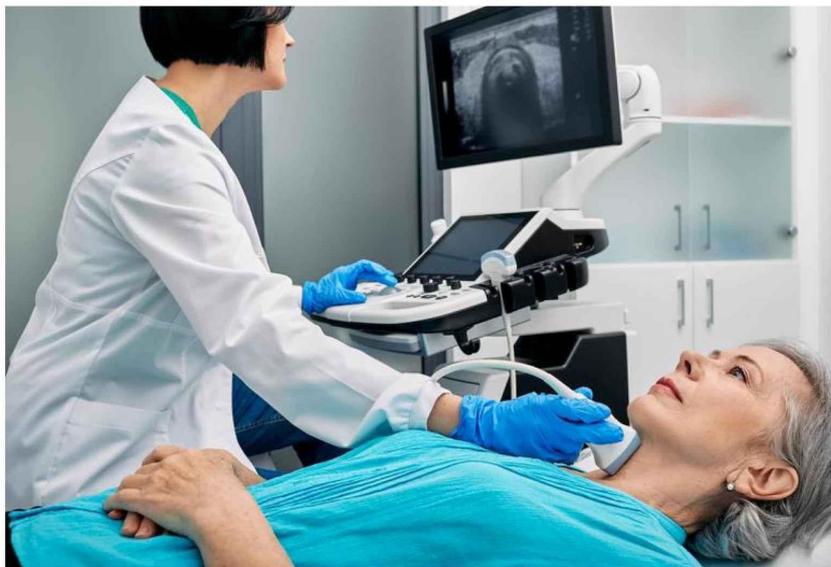
Les hormones sont des substances fabriquées par les glandes endocrines. Ce sont des messagers chimiques qui indiquent aux cellules ou organes ce qu'ils doivent faire. Les hormones agissent sur le développement ou le fonctionnement d'un ou plusieurs organes.

À quoi servent les hormones ?

Très nombreuses, elles ont toutes une fonction principale précise : nous faire grandir, nous développer, gérer le stress, rester en forme et en bonne santé, piloter le métabolisme, agir sur la sexualité, le sommeil, la faim, l'humeur, réguler la glycémie...

Qu'est-ce que le système endocrinien ?

Les organes et glandes forment le système endocrinien qui, par le biais de la sécré-



La thyroïde, qui se situe au niveau du cou, est une glande qui fait partie du système endocrinien. Photo AdobeStock

tion d'hormones, coordonne l'activité du corps via la circulation sanguine. Les glandes et principales hormones associées sont :

- Les ovaires : œstrogènes, progestérone.
- Les testicules : testostérone.
- La thyroïde : thyroxine.
- Le tissu adipeux : leptine.
- Le pancréas : insuline.
- Les glandes surrénales :

adrénaline, noradrénaline, cortisol.

- Les glandes parathyroïdes : parathormone.
- La glande pinéale : mélatonine.
- L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine.
- L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique.

Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien.

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien

Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1 500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de l'obésité, du diabète, des maladies thyroïdiennes, de

Qu'est-ce qu'une maladie endocrinienne ?

Les maladies endocriniennes sont caractérisées par des niveaux trop bas ou trop élevés d'une ou plusieurs hormones.

Une situation à l'origine d'une pathologie ou d'un trouble. Diabète, troubles de la thyroïde, ostéoporose, puberté précoce, troubles de la fertilité, obésité, hypertension, troubles de la croissance sont liés (ou parfois liés) au niveau anormal d'une hormone dans l'organisme et donc au dysfonctionnement d'une glande endocrine.

l'ostéoporose et de l'infertilité. Plus précisément concernant les cancers, les hormones jouent un rôle dans la prolifération des cellules cancéreuses lorsque le cancer est hormono-dépendant ou hormonosensible. C'est notamment le cas pour de nombreux cancers du sein et de la prostate. C'est aussi le cas pour le cancer de l'endomètre, de la thyroïde et des tumeurs neuroendocrines.

Source : Société française d'endocrinologie, fondation Arc, INRS

Chouchouter son système endocrinien

Pour prendre soin de son système endocrinien, la Société française d'endocrinologie (SFE) recommande :

- ▶ Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine)
- ▶ Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés)
- ▶ Dormir suffisamment (au moins sept heures par nuit sans interruption)
- ▶ Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver)
- ▶ Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers)



Faire de l'exercice régulièrement, c'est bon pour le système endocrinien. Photo AdobeStock

- ▶ Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées)
- ▶ Éviter les emballages plastiques (récipients en

verre ou acier inoxydable, eau du robinet...)

- ▶ Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens)
- ▶ Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évités les phtalates, parabènes et le triclosan).
- ▶ Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexplicable, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squameuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.