



STRATÉGIES D'OPINION



**BOOK
PRESSE**



JOURNÉE EUROPÉENNE DES
HORMONES - 3^{ème} édition

Retombées presse au 15 mai 2024

SOMMAIRE

PRESSE PHARMACEUTIQUE / SANTÉ

Actu Santé (web)	26 avril 2024
Destination Santé – Dorothée DUCHEMIN (web)	24 avril 2024
Destination Santé – Dorothée DUCHEMIN (papier)	24 avril 2024
Pourquoi Docteur (web) – Geneviève ADRIANALY	23 avril 2024
La veille des acteurs de la sante (web)	23 avril 2024

PRESSE GRAND PUBLIC

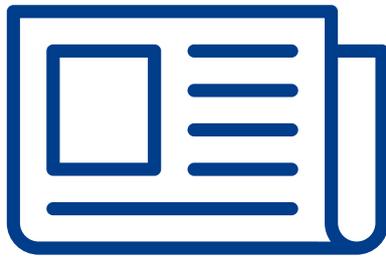
News day (web)	24 avril 2024
News day (web)	24 avril 2024
Yahoo Style (web)	24 avril 2024
Femme actuelle (web) : Louis TARDY	24 avril 2024
Femme actuelle (web) : Violaine CHANTAL	24 avril 2024

PRESSE REGIONAL

Corse Matin (web) Dorothée DUCHEMIN	25 avril 2024
France Live (web)	24 avril 2024
Octopus (web)	24 avril 2024
La Savoie (web) Dorothée DUCHEMIN	24 avril 2024
La Provence (web) Dorothée Duchemin	24 avril 2024
Le Courrier Picard (web) : Dorothée DUCHEMIN	24 avril 2024
Le Pays Gessien (web) : Dorothée DUCHEMIN	24 avril 2024
Sud-Ouest (web) : - Dorothée DUCHEMIN	24 avril 2024

PRESSE SPECIALISÉE ENVIRONNEMENT

Reporterre (web)	25 avril 2024
Association Santé environnement de France (web)	24 avril 2024



PRESSE PHARMACEUTIQUE & SANTÉ

ACTUALITÉS

Journée européenne des hormones : zoom sur le système endocrinien

Actualités > hormone
Par Jerome, publié le 26 avril 2024 à 7h00.

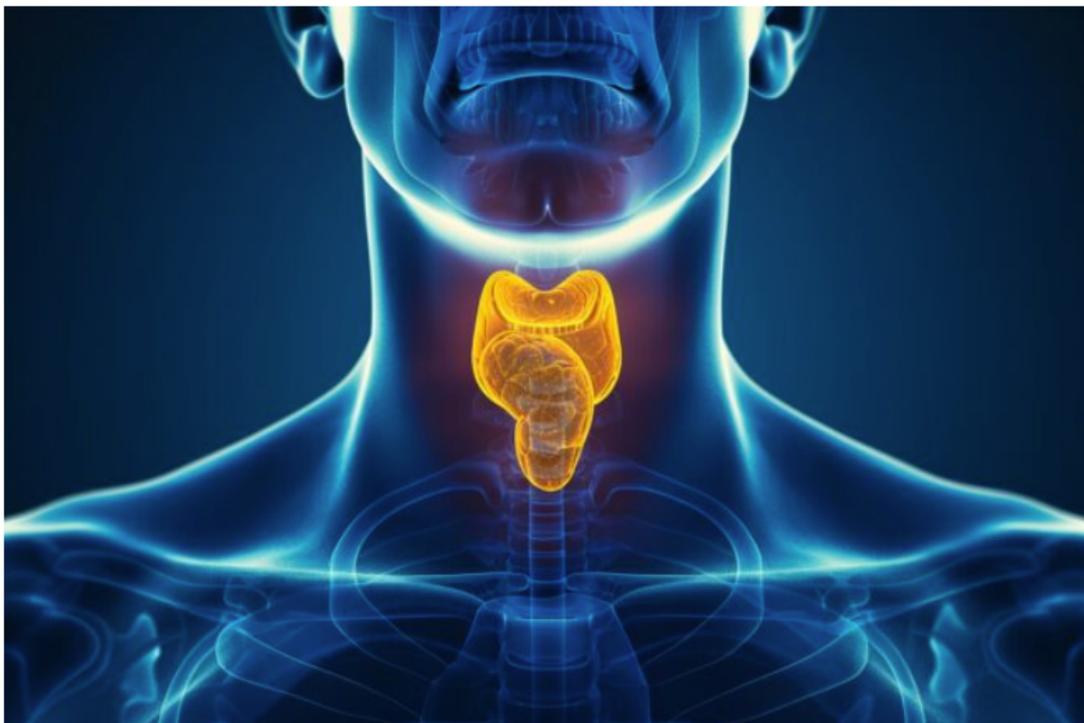


Illustration. La thyroïde, l'une des glandes du système endocrinien. - ADN

Pour la Journée européenne des hormones, la Société française d'endocrinologie (SFE) souligne combien il est crucial de se préoccuper de notre système endocrinien pour notre santé, étant donné qu'il est à la base de plusieurs maladies. Et vous, que faites-vous pour votre santé hormonale ?

Tl;dr

- Les hormones, produites par les glandes endocrines, régulent le fonctionnement du corps.
- Elles sont liées à divers organes et processus, dont la croissance, la faim et le métabolisme.
- Les déséquilibres hormonaux peuvent causer des maladies endocriniennes, dont le diabète et l'obésité.
- Plusieurs recommandations sont proposées pour prendre soin de ses hormones.

Le rôle crucial des hormones dans notre organisme

Les hormones, ces messagers chimiques discrets et essentiels, sont produites par nos glandes endocrines. Leur rôle? Réguler le fonctionnement de notre organisme en contrôlant le développement et l'activité de divers organes.

Fonctionnement et dérèglement du système endocrinien

Des ovaires produisant des œstrogènes et de la progestérone, à la glande pinéale sécrétant de la mélatonine, chaque glande de notre corps participe à cette chorégraphie hormonale. Ces "directives chimiques" gouvernent aussi bien notre sexualité que notre humeur, et aident à entretenir notre forme physique tout en régulant notre glycémie.

Cependant, le dérèglement de ce système délicat peut conduire à des troubles endocriniens. De la thyroïde à l'ostéoporose, de l'hypertension à l'obésité, ce sont plus de 400 maladies rares qui sont liées au système endocrinien. Il a également été démontré que notre environnement, en particulier certaines substances contenues dans les plastiques, peut être à l'origine de la perturbation de ce système et augmenter le risque de divers cancers hormonodépendants.

Prendre soin de son système endocrinien

Mais tout n'est pas perdu. À la lumière de ces informations, la Société française d'endocrinologie propose une série de recommandations pour préserver notre système endocrinien. Faire de l'exercice, manger sainement, dormir suffisamment et assurer ses apports en vitamines et minéraux essentiels sont parmi ces conseils. Mais il faut aussi être attentif à améliorer la qualité de l'air que nous respirons, choisir avec soin ses produits d'entretien et cosmétiques, **éviter les perturbateurs endocriniens** et consulter son médecin en cas de symptômes inexplicables.

Un sujet d'importance pour tous

Nous y voilà : prendre soin de notre système endocrinien ne devrait pas être une option, mais une priorité pour chacun d'entre nous. Car c'est en effet une question de santé publique, qui concerne tout le monde, à chaque instant de notre vie.

Le Récap

Tl;dr

Le rôle crucial des hormones dans notre organisme

Fonctionnement et dérèglement du système endocrinien

Prendre soin de son système endocrinien

Un sujet d'importance pour tous

Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien

24 AVRIL 2024



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



© H_Ko / Shutterstock.com

Qu'est-ce que les hormones ?

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.

A 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 sécrétion d'hormones, coordonnent l'activité du corps via la circulation sanguine.

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.

Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de **l'obésité**, du diabète, des maladies thyroïdiennes, de 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 hormonodépendant 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.

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

Les glandes et principales hormones associées sont :

- Les ovaires : œstrogènes, progestérone
- Les testicules : testostérone
- Le tissu adipeux : leptine
- Le pancréas : insuline
- Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol
- Les glandes parathyroïdes : parathormone
- La thyroïde : thyroxine
- La glande pinéale : mélatonine
- L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine
- L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique

Quels sont les 10 recommandations de la Société française d'endocrinologie pour prendre soin de ses hormones ?

- 1 – Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine)
- 2 – Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés)
- 3 – Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption)
- 4 – Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver)
- 5 – Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers)
- 6 – Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées)
- 7 – Eviter les emballages plastiques (récipients en verre ou acier inoxydable, eau du robinet...)
- 8 – Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens)
- 9 – Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évitez les phtalates, parabènes et le triclosan)
- 10 – Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexplicée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squammeuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.



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



Écrit par : Dorothée Duchemin – Edité par Emmanuel Ducreuzet

Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien

24 AVRIL 2024



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



© H_Ko / Shutterstock.com

Qu'est-ce que les hormones ?

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.

A 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 sécrétion d'hormones, coordonnent l'activité du corps via la circulation sanguine.

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.

Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de **l'obésité**, du diabète, des maladies thyroïdiennes, de 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 hormonodépendant 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.

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

Les glandes et principales hormones associées sont :

- Les ovaires : œstrogènes, progestérone
- Les testicules : testostérone
- Le tissu adipeux : leptine
- Le pancréas : insuline
- Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol
- Les glandes parathyroïdes : parathormone
- La thyroïde : thyroxine
- La glande pinéale : mélatonine
- L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine
- L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique

Quels sont les 10 recommandations de la Société française d'endocrinologie pour prendre soin de ses hormones ?

- 1 – Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine)
- 2 – Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés)
- 3 – Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption)
- 4 – Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver)
- 5 – Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers)
- 6 – Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées)
- 7 – Eviter les emballages plastiques (récipients en verre ou acier inoxydable, eau du robinet...)
- 8 – Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens)
- 9 – Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évitez les phtalates, parabènes et le triclosan)
- 10 – Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexplicée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squammeuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.



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



Écrit par : Dorothée Duchemin – Edité par Emmanuel Ducreuzet

Journée européenne de l'hormone



24/04/2024

Émis par : [European Society of Endocrinology](#)

+ Ajouter à mon agenda



Le 24 avril 2024, se tiendra la [Journée européenne de l'hormone](#). Cette troisième édition aura pour thème « **Parce que les hormones comptent** ».

10 recommandations pour une bonne santé hormonale

À cette occasion, la **Société Française d'Endocrinologie (SFE)** mettra en place un dispositif de **sensibilisation** qui vise à **enclencher une prise de conscience** du grand public sur **l'importance du rôle des hormones dans le maintien de la bonne santé de tous**. Et dévoile ainsi **10 recommandations pour une bonne santé hormonale**.

10 recommandations pour une bonne santé hormonale



ADOPTER UN MODE DE VIE

1

Faire de l'exercice

L'activité physique est essentielle pour un équilibre hormonal. Faire de l'exercice 1,5 à 2,5 heures par semaine aide le corps à produire les hormones.



2

Manger sainement

Mangez beaucoup de fruits et légumes frais et de céréales complètes, et limitez au maximum les aliments transformés.



3

Dormir suffisamment

Essayez de dormir au moins 7 heures sans interruption, à la même heure chaque nuit et vous vous réveillerez frais et plein d'énergie !



PREVENIR LES DEFICITS HORMONAUX EVITABLES

4

Assurer les apports en vitamine D

Mangez des poissons gras comme le saumon et les sardines. Envisagez de prendre des suppléments de vitamine D, comme l'huile de foie de morue, pendant les mois d'automne et d'hiver, lorsque l'exposition au soleil est faible.



5

Manger des aliments riches en iode

Les fruits de mer, les algues, les œufs et les produits laitiers peuvent contribuer à maintenir votre stock d'iode à un niveau élevé.



6

Mangez des aliments riches en calcium

Le yaourt, les amandes, les haricots et les légumes verts à feuilles foncées contribuent à protéger vos os et vos dents.



Demandez à votre médecin si des suppléments seraient bénéfiques

REDUIRE L'EXPOSITION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

7

Évitez les emballages en plastique

Utilisez des récipients en verre ou en acier inoxydable plutôt que des récipients et des bouteilles en plastique. Buvez de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille. Et ne passez jamais le plastique au micro-ondes !



8

Améliorez la qualité de l'air

L'air à l'intérieur et à l'extérieur de la maison peut contenir des perturbateurs endocriniens. Passez régulièrement l'aspirateur, dépoussiérez et ventilez pour réduire la présence de particules de poussière.



9

Choisissez vos produits d'entretien et cosmétiques judicieusement

Les produits de soin et les cosmétiques peuvent avoir un effet perturbateur sur le système endocrinien. Vérifiez les ingrédients et essayez d'éviter d'acheter des produits cosmétiques qui contiennent des perturbateurs endocriniens tels que les phtalates, les parabènes et le triclosan.



SOYEZ CONSCIENT DES SIGNES ET SYMPTÔMES PRÉCOCES D'UNE MALADIE ENDOCRINIENNE

10

Obtenir un diagnostic précis

Consultez votre médecin si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- Prise/perte de poids inexpliquée
- Sensibilité au froid
- Modification de l'appétit
- Cheveux et ongles cassants
- Fatigue
- Peau sèche et squameuse
- Début de dépression
- Soif excessive
- Signes de puberté précoce ou tardive (au-delà de 8-13 ans chez les filles et de 9-14 ans chez les garçons)
- Spécifique à l'adulte : perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.



#BecauseHormonesMatter



© 2024 European Society of Endocrinology

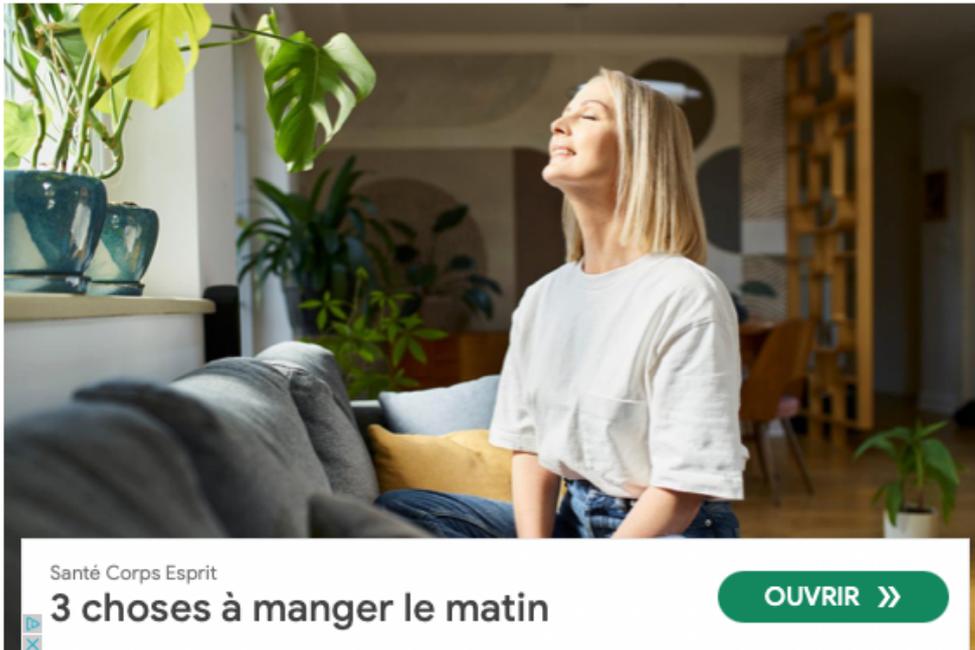
QUESTION D'ACTU

Journée européenne de l'Hormone

10 conseils pour une bonne santé hormonale

Par **Sophie Raffin**

Certaines bonnes habitudes et bons gestes aident à soutenir la production des hormones, essentielles au bon fonctionnement de l'organisme.



Publié le 24.04.2024 à 07h00 |  |  |  |  |  Commenter

Mots clés : [hormone](#) [santé](#) [organisme](#)

Croissance, reproduction, sommeil, énergie, digestion, humeur, sexualité... les hormones, messagers chimiques produits par des cellules endocrines, régulent et contrôlent différentes fonctions de notre organisme. Il s'agit d'une machinerie bien huilée, qu'un taux trop élevé ou trop bas de certaines d'entre elles peut rapidement faire dérailler.

La Société Française d'Endocrinologie (SFE) profite de la troisième édition de la [Journée européenne de l'Hormone](#), qui se tient ce 24 avril, pour rappeler l'importance de ces substances chimiques naturelles pour la santé et partage dix recommandations pour soutenir le système endocrinien.

L'ESSENTIEL

- Les hormones sont des messagers chimiques produits par des cellules endocrines. Elles régulent et contrôlent différentes fonctions de notre organisme.
- Pour le bon fonctionnement du système hormonal, il faut avoir un mode de vie sain : exercice physique, alimentation équilibrée et variée, bon sommeil.
- Près de 800 substances chimiques ont des propriétés perturbatrices endocriniennes avérées ou suspectées. Il est recommandé de limiter l'exposition à ces produits.



Sponsored by: L'Olivier de Leos

-10% pour tester ces produits

Tous les bienfaits cosmétiques de l'olivier dans de délicieux soins naturels.

Hormones : adopter une bonne hygiène de vie

Il n'y a pas vraiment de secret, une bonne santé hormonale passe par un mode de vie sain. Le premier conseil de la SFE est donc de bouger. *"L'activité physique est essentielle pour un équilibre hormonal. Faire de l'exercice 1,5 à 2,5 heures par semaine aide le corps à produire les hormones"*, explique l'organisation. Cela permet entre autres de booster la production d'endorphine, (surnommée l'hormone du bonheur), de dopamine (hormone du plaisir) ou encore d'adrénaline (hormone du stress qui donne un "coup de fouet" à l'organisme).

"Essayer de dormir au moins sept heures sans interruption, à la même heure chaque nuit", recommande également la SFE. Les hormones comme la mélanine et l'adénosine ou la sérotonine jouent un rôle essentiel dans le sommeil. Mais ce dernier favorise aussi de son côté la sécrétion de plusieurs substances essentielles comme l'hormone de croissance, la testostérone ou la prolactine.

L'autre point sur lequel il faut être vigilant est l'alimentation. Avoir une alimentation variée et équilibrée est une des clés pour assurer le bon fonctionnement du système hormonal. La société scientifique recommande de privilégier les fruits et légumes frais ainsi que les céréales complètes et surtout d'éviter au maximum les aliments transformés, riches en gras, en sucre et en additifs.

Hormones : 3 conseils pour éviter les déficits hormonaux

Certains nutriments, apportés par l'alimentation, participent et soutiennent la production des hormones. Il est recommandé d'avoir un apport suffisant en vitamine D en mangeant par exemple des poissons gras, du jaune d'œuf, du chocolat noir, certains champignons, tels que girolles, cèpes et morilles.

"Envisagez de prendre des suppléments de vitamine D, comme l'huile de foie de morue, pendant les mois d'automne et d'hiver, lorsque l'exposition au soleil est faible."

La SFE conseille aussi de faire le plein d'aliments riches en :

- Iode : fruits de mer, algues, produits laitiers...
- Calcium : yaourts, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées...

Perturbateurs endocriniens : 3 astuces pour réduire l'exposition

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de produits qui altère les fonctions du système endocrinien. Ce qui peut entraîner des effets néfastes pour l'organisme, ou même celui des enfants.

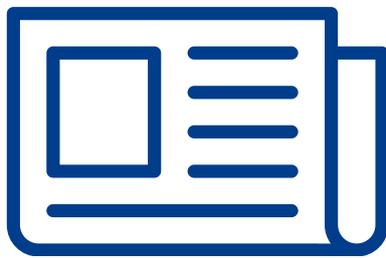
D'après le rapport OMS-PNUE 2012, on compte près de 800 substances chimiques ayant des propriétés perturbatrices endocriniennes avérées ou suspectées. Pour réduire au maximum l'exposition, il faut :

- Éviter les emballages plastiques : *"utilisez des récipients en verre ou en acier inoxydable plutôt que des récipients et des bouteilles en plastique. Buvez de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille. Et ne passez jamais le plastique au micro-ondes"*.
- Améliorer la qualité de l'air : il est conseillé d'aérer la maison tous les jours en ouvrant les fenêtres au moins 30 min, de passer l'aspirateur et de dépoussiérer régulièrement pour réduire la présence de particules de poussière.
- Bien choisir les produits ménagers et cosmétiques : *"les produits de soin et les cosmétiques peuvent avoir un effet perturbateur sur le système endocrinien. Vérifiez les ingrédients et essayez d'éviter d'acheter des produits cosmétiques qui contiennent des perturbateurs endocriniens tels que les phtalates, les parabènes et le triclosan"*.

Maladie endocrinienne : faire attention aux signes

Pour éviter que les troubles endocriniens ne s'installent ou s'aggravent, il est essentiel de consulter un médecin quand ces symptômes surviennent :

- prise/perte de poids inexplicable ;
- sensibilité au froid ;
- modification de l'appétit ;
- cheveux et ongles cassants ;
- fatigue ;
- peau sèche et squameuse ;
- début de dépression ;
- soif excessive ;
- chez les enfants : signes de puberté précoce ou tardive (au-delà de 8-13 ans chez les filles et de 9-14 ans chez les garçons) ;
- chez l'adulte : perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.



PRESSE GÉNÉRALISTE

QUESTION D'ACTU

Journée européenne de l'Hormone

10 conseils pour une bonne santé hormonale

Par

Certaines bonnes habitudes et bons gestes aident à soutenir la production des hormones, essentielles au bon fonctionnement de l'organisme.



BARTEKSZEWCZYK/ISTOCK



Croissance, reproduction, sommeil, énergie, digestion, humeur, sexualité... les hormones, messagers chimiques produits par les cellules endocriniennes, régulent et contrôlent différentes fonctions de notre organisme. C'est une machine bien huilée, dont un régime trop élevé ou trop faible de certains d'entre eux peut rapidement faire dérailler.

La Société française d'endocrinologie (SFE) profite de la troisième édition de la Journée européenne des hormones, qui se tient ce 24 avril, pour rappeler l'importance de ces substances chimiques naturelles pour la santé et partage dix recommandations pour soutenir le système endocrinien.

Hormones : adopter une bonne hygiène de vie

Il n'y a pas de véritable secret, une bonne santé hormonale passe par une bonne hygiène de vie. Le premier conseil du SFE est donc de déménager. « *L'activité physique est essentielle à l'équilibre hormonal. Faire de l'exercice 1,5 à 2,5 heures par semaine aide le corps à produire des hormones* », explique l'organisation. Cela permet, entre autres, de booster la production d'endorphine (surnommée l'hormone du bonheur), de dopamine (hormone du plaisir) ou encore d'adrénaline (hormone du stress qui donne un « coup de pouce » à l'organisme).

« *Essayez de dormir au moins sept heures de façon ininterrompue, à la même heure chaque nuit.* », recommande également le SFE. Les hormones comme la mélanine et l'adénosine ou la sérotonine jouent un rôle essentiel dans le sommeil. Mais cette dernière favorise également la sécrétion de plusieurs substances essentielles comme l'hormone de croissance, la testostérone ou encore la prolactine.

L'autre point sur lequel il faut être vigilant est l'alimentation. Avoir une alimentation variée et équilibrée est l'une des clés pour assurer le bon fonctionnement du système hormonal. La société scientifique recommande de privilégier les fruits et légumes frais ainsi que les céréales complètes et surtout d'éviter autant que possible les aliments transformés, riches en graisses, en sucre et en additifs.

Hormones : 3 conseils pour éviter les déficits hormonaux

Certains nutriments, apportés par l'alimentation, participent et soutiennent la production d'hormones. Il est recommandé d'avoir un apport suffisant en vitamine D en mangeant par exemple des poissons gras, du jaune d'œuf, du chocolat noir, certains champignons, comme les girolles, les cèpes et les morilles.

"Envisagez de prendre des suppléments de vitamine D, comme l'huile de foie de morue, pendant les mois d'automne et d'hiver, lorsque l'exposition au soleil est faible."

Le SFE conseille également de s'approvisionner en aliments riches en :

- Iode : fruits de mer, algues, produits laitiers...
- Calcium : yaourts, amandes, haricots, légumes à feuilles vertes foncées...

Perturbateurs endocriniens : 3 conseils pour réduire l'exposition

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, un perturbateur endocrinien est une substance ou un mélange de produits qui altère les fonctions du système endocrinien. Ce qui peut entraîner des effets néfastes pour l'organisme, voire celui des enfants.

Selon le rapport OMS-PNUE 2012, il existe près de 800 substances chimiques ayant des propriétés avérées ou suspectées de perturbateurs endocriniens. Pour minimiser l'exposition, vous devez :

- Évitez les emballages en plastique : *« utilisez des récipients en verre ou en acier inoxydable au lieu de récipients et de bouteilles en plastique. Buvez de l'eau du robinet plutôt que de l'eau en bouteille. Et ne mettez jamais de plastique au micro-ondes.*
- Améliorer la qualité de l'air : il est conseillé d'aérer la maison chaque jour en ouvrant les fenêtres pendant au moins 30 minutes, d'aspirer et de dépoussiérer régulièrement pour réduire la présence de particules de poussière.
- Bien choisir ses produits ménagers et cosmétiques : *« Les produits de soin et cosmétiques peuvent avoir un effet perturbateur sur le système endocrinien. Vérifiez les ingrédients et essayez d'éviter d'acheter des produits cosmétiques contenant des perturbateurs endocriniens tels que les phtalates, les parabènes et le triclosan.*

For Latest Updates Follow us on [Google](#) News

🏠 News Day FR > Santé

✔ 5 choses à savoir sur le système endocrinien

SANTÉ Sandra ✔ International ⌚ 2 days ago



Très nombreux, ils ont tous une fonction principale précise : nous faire grandir, nous développer, gérer le stress, rester en forme et en bonne santé, contrôler 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 les glandes forment le système endocrinien qui, grâce à la sécrétion d'hormones, coordonne l'activité de l'organisme via la circulation sanguine.

Les glandes et les principales hormones associées sont :

Les ovaires : œstrogène, progestérone Les testicules : testostérone Le tissu adipeux : leptine Le pancréas : insuline Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol Les glandes parathyroïdes : hormone parathyroïdienne La thyroïde : thyroxine La glande pinéale : mélatonine L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine L'hypothalamus : ocytocine, anti hormone - diurétique
Qu'est-ce qu'une maladie endocrinienne ?

Les maladies endocriniennes se caractérisent par des taux trop faibles ou trop élevés d'une ou plusieurs hormones. Une situation provoquant une pathologie ou 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 taux anormal d'une hormone dans l'organisme et donc au dysfonctionnement d'une glande endocrine.

Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1 500 composants essentiels des plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de l'obésité, du diabète, des maladies thyroïdiennes, de l'ostéoporose et de l'infertilité. Plus spécifiquement concernant les cancers, les hormones jouent un rôle dans la prolifération des cellules cancéreuses lorsque le cancer est hormonodépendant ou hormonosensible. C'est notamment le cas de nombreux cancers du sein et de la prostate. C'est également le cas du cancer de l'endomètre, du cancer de la thyroïde et des tumeurs neuroendocrines.

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

Quelles sont les 10 recommandations de la Société Française d'Endocrinologie pour prendre soin de vos hormones ?

- 1 – Exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine)
- 2 – Mangez sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés)
- 3 – Dormez suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption)
- 4 – Assurer son apport en vitamine D (poissons gras, supplémentation possible en hiver)
- 5 – Mangez des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers)
- 6 – Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes à feuilles vertes foncées)
- 7 – Évitez les emballages en plastique (récipients en verre ou en inox, eau du robinet, etc.)
- 8 – Améliorer la qualité de l'air (aspirer, aérer, dépoussiérer contre les perturbateurs endocriniens)

9 – Faites attention aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évitez les phtalates, les parabènes et le triclosan)

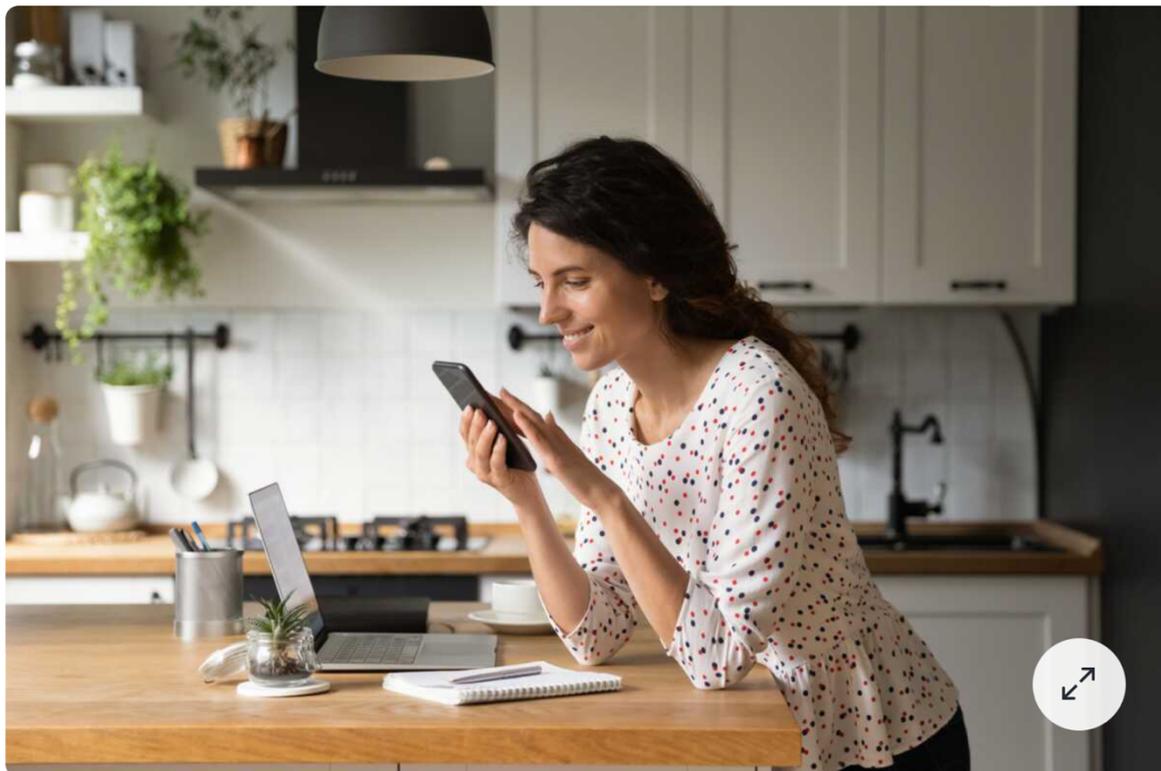
10 – Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexpliquée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squameuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.

Moustique tigre : le nombre de cas de dengue importés en France métropolitaine bat un record

Voici 10 bonnes habitudes à prendre pour maintenir une bonne santé hormonale, selon des experts

Femme Actuelle

mer. 24 avril 2024 à 8:53 AM UTC+2



Pour la troisième année consécutive se tient la Journée Européenne de l'Hormone. Le but ? Sensibiliser le public à l'importance vitale des hormones pour la santé. Car de nombreux facteurs peuvent entraîner un déséquilibre des hormones. Que ce soit par certaines habitudes de vie, comme la sédentarité, l'exposition aux perturbateurs endocriniens ou encore une [carence en vitamine D](#) par exemple.

“Lorsque les hormones sont déséquilibrées ou défaillantes, cela peut conduire au développement de maladies chroniques telles que [le diabète](#), les troubles de la thyroïde, le cancer, [l'ostéoporose](#) et l'obésité, ainsi que d'autres défis de santé tels que [l'infertilité](#)”, explique sur son site internet la Société Française d'Endocrinologie (SFE).

Les hormones jouent un rôle fondamental dans le bon fonctionnement de l'organisme. Elles “sont des messagers biologiques qui circulent dans tout le corps, indiquant aux cellules et aux tissus que faire”, explique la Société Française d'Endocrinologie (SFE) sur son site internet. Un déséquilibre pouvant entraîner l'apparition de certaines maladies. La Société Française d'Endocrinologie a ainsi mis en ligne 10 recommandations pour aider à prendre soin de la santé hormonale.

La Société Française d'Endocrinologie (SFE) rappelle que le sport est essentiel pour “un équilibre hormonal”. Aussi, elle recommande de faire entre 1,5 et 2,5 heures d'[activité physique](#) par semaine.

Les experts indiquent qu'une [alimentation équilibrée](#), riche en fruits, légumes et céréales (...)

(...) [Cliquez ici pour voir la suite](#)

Ces bonnes habitudes à adopter pour maintenir une bonne santé hormonale, selon des experts



Ces bonnes habitudes à adopter pour maintenir une bonne santé hormonale, selon des experts

Alors que se tient la troisième Journée Européenne de l'Hormone ce 24 avril, la Société Française d'Endocrinologie (SFE) publie ses 10 habitudes à adopter au quotidien.

>>> Voici 10 bonnes habitudes à prendre pour maintenir une bonne santé hormonale, selon des experts

photo 1/11

© iStock / dragana991



Pratiquer une activité physique

photo 2/11

© iStock / Drazen Zigic



Adopter une alimentation équilibrée

photo 3/11

© iStock / RossHelen



Avoir un apport en vitamine D

photo 4/11

© iStock / Yulia Gusterina



Manger des aliments riches en iode

photo 5/11

© iStock / AlexRaths



Avoir un apport suffisant en calcium

photo 6/11

© iStock / baibaz



Conserver un bon rythme de sommeil

photo 7/11

© iStock / g-stockstudio



Éviter les emballages plastiques

photo 8/11

© iStock / Pablo Rasero



Améliorer la qualité de l'air intérieur

photo 9/11

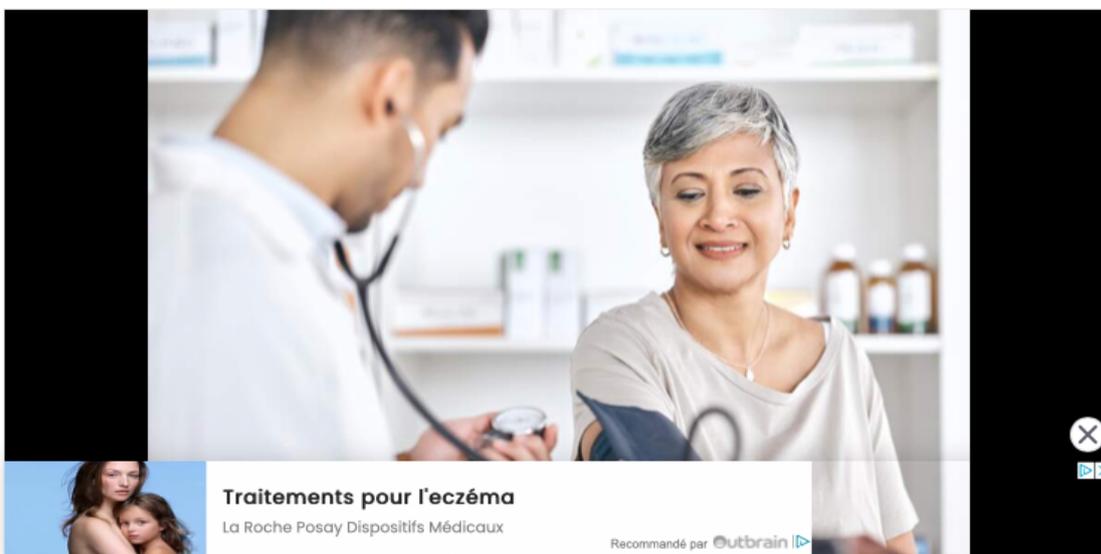
© iStock / dangrytsku



Choisir avec ses soins ses cosmétiques et produits d'entretien

photo 10/11

© iStock / insta_photos



Être à l'écoute de son corps

A lire aussi :

>>> **Cette maladie hormonale rare est responsable d'une prise de poids au niveau du ventre**

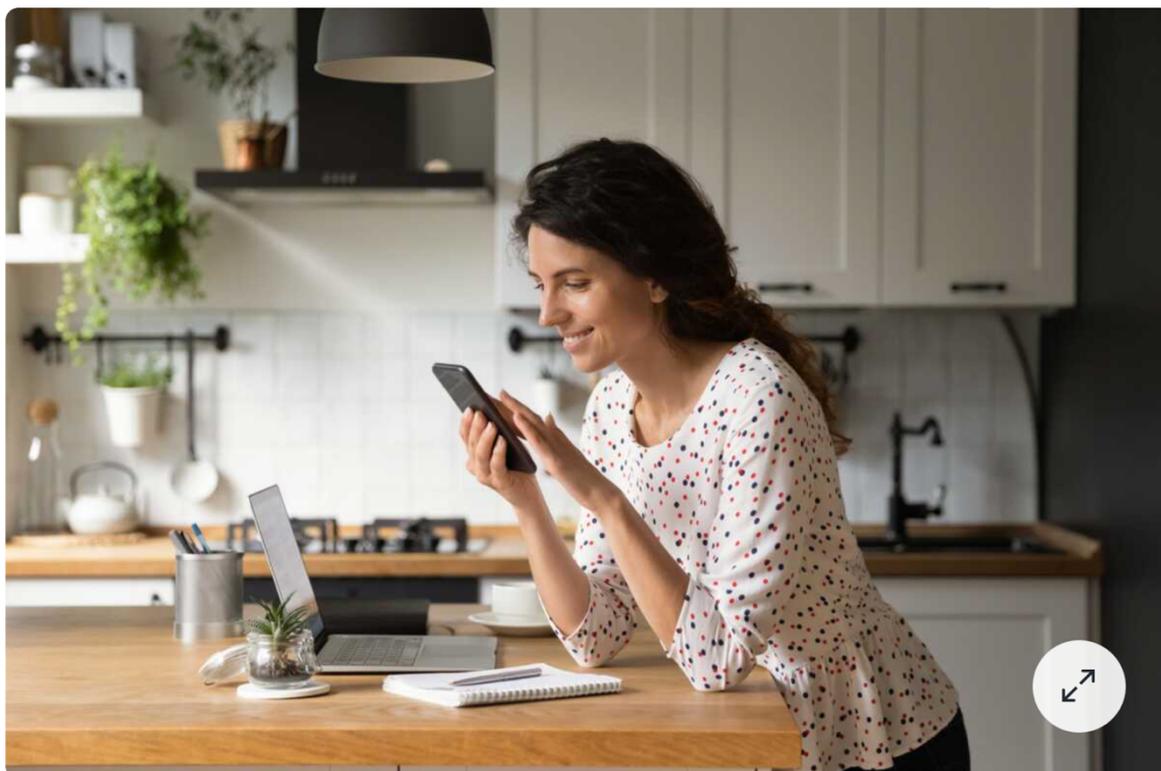
photo 11/11

© iStock / Jacob Wackerhausen

Voici 10 bonnes habitudes à prendre pour maintenir une bonne santé hormonale, selon des experts

Femme Actuelle

mer. 24 avril 2024 à 8:53 AM UTC+2



Pour la troisième année consécutive se tient la Journée Européenne de l'Hormone. Le but ? Sensibiliser le public à l'importance vitale des hormones pour la santé. Car de nombreux facteurs peuvent entraîner un déséquilibre des hormones. Que ce soit par certaines habitudes de vie, comme la sédentarité, l'exposition aux perturbateurs endocriniens ou encore une [carence en vitamine D](#) par exemple.

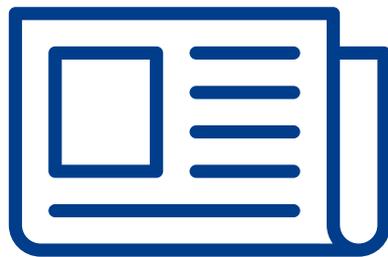
“Lorsque les hormones sont déséquilibrées ou défaillantes, cela peut conduire au développement de maladies chroniques telles que [le diabète](#), les troubles de la thyroïde, le cancer, [l'ostéoporose](#) et l'obésité, ainsi que d'autres défis de santé tels que [l'infertilité](#)”, explique sur son site internet la Société Française d'Endocrinologie (SFE).

Les hormones jouent un rôle fondamental dans le bon fonctionnement de l'organisme. Elles “sont des messagers biologiques qui circulent dans tout le corps, indiquant aux cellules et aux tissus que faire”, explique la Société Française d'Endocrinologie (SFE) sur son site internet. Un déséquilibre pouvant entraîner l'apparition de certaines maladies. La Société Française d'Endocrinologie a ainsi mis en ligne 10 recommandations pour aider à prendre soin de la santé hormonale.

La Société Française d'Endocrinologie (SFE) rappelle que le sport est essentiel pour “un équilibre hormonal”. Aussi, elle recommande de faire entre 1,5 et 2,5 heures d'[activité physique](#) par semaine.

Les experts indiquent qu'une [alimentation équilibrée](#), riche en fruits, légumes et céréales (...)

(...) [Cliquez ici pour voir la suite](#)



PRESSE RÉGIONALE

À la Une > Santé > **Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien**

Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien

Par Destination Santé (en partenariat avec Corse Matin)
Publié le 25/04/24 à 14:02



Qu'est-ce que les hormones ? Les hormones sont des substances fabriquées par les glandes endocrines. Ce sont des...

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

Qu'est-ce que les hormones ?

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.

A 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 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. Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de **l'obésité**, du diabète, des maladies thyroïdiennes, de 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 hormonodépendant 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. Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

Quels sont les 10 recommandations de la Société française d'endocrinologie pour prendre soin de ses hormones ?

1 – Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine) 2 – Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés) 3 - Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption) 4 – Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver) 5 – Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers) 6 – Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées) 7 – Eviter **les emballages plastiques** (récipients en verre ou acier inoxydable, **eau du robinet...**) 8 – Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens) 9 – Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évités les phtalates, parabènes et le triclosan) 10 – Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexplicquée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squammeuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.

Qu'est-ce que le système endocrinien ?

Les organes et glandes forment le système endocrinien qui, par le biais de la sécrétion d'hormones, coordonnent l'activité du corps via la circulation sanguine. Les glandes et principales hormones associées sont :

Les organes et glandes forment le système endocrinien qui, par le biais de la sécrétion d'hormones, coordonnent l'activité du corps via la circulation sanguine. Les glandes et principales hormones associées sont :

- Les ovaires : œstrogènes, progestérone
- Les testicules : testostérone
- Le tissu adipeux : leptine
- Le pancréas : insuline
- Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol
- Les glandes parathyroïdes : parathormone
- La thyroïde : thyroxine
- La glande pinéale : mélatonine
- L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine
- L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique

 Destination Santé

Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien



Publié le 24/04/2024 à 14h57

Destination Santé

 Partager

Qu'est-ce que les hormones ?

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.

A 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 sécrétion d'hormones, coordonnent l'activité du corps via la circulation sanguine. Les glandes et principales hormones associées sont : Les ovaires : œstrogènes, progestérone Les testicules : testostérone Le tissu adipeux : leptine Le pancréas : insuline Les glandes

[Lire l'article complet](#)

Vie quotidienne

Santé

Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien

Qu'est-ce que les hormones ? 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. A quoi servent les hormones ? Très nombreuses, elles ont toutes une fonction principale [...]



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

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.

Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de [l'obésité](#), du diabète, des maladies thyroïdiennes, de 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 hormonodépendant 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.

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

- Les ovaires : œstrogènes, progestérone
- Les testicules : testostérone
- Le tissu adipeux : leptine
- Le pancréas : insuline
- Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol
- Les glandes parathyroïdes : parathormone
- La thyroïde : thyroxine
- La glande pinéale : mélatonine
- L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine
- L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique

Quels sont les 10 recommandations de la Société française d'endocrinologie pour prendre soin de ses hormones ?

- 1 – Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine)
- 2 – Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés)
- 3 – Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption)
- 4 – Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver)
- 5 – Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers)
- 6 – Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées)
- 7 – Eviter [les emballages plastiques](#) (récipients en verre ou acier inoxydable, [eau du robinet](#)...)
- 8 – Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens)
- 9 – Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évitez les phtalates, parabènes et le triclosan)
- 10 – Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexpliquée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squammeuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.

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

Lire aussi

À la Une > Santé > Bien être > [Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien](#)

Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien

Par Destination Santé (en partenariat avec La Provence)

Publié le 25/04/24 à 12:29



Source : Destination Santé
Destination Santé



Qu'est-ce que les hormones ? Les hormones sont des substances fabriquées par les glandes endocrines. Ce sont des...

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

Qu'est-ce que les hormones ?

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.

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

- Les ovaires : œstrogènes, progestérone
- Les testicules : testostérone
- Le tissu adipeux : leptine
- Le pancréas : insuline
- Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol
- Les glandes parathyroïdes : parathormone
- La thyroïde : thyroxine
- La glande pinéale : mélatonine
- L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine
- L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique

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. Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de **l'obésité**, du diabète, des maladies thyroïdiennes, de 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 hormonodépendant 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. Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

Quels sont les 10 recommandations de la Société française d'endocrinologie pour prendre soin de ses hormones ?

1 – Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine) 2 – Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés) 3 - Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption) 4 – Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver) 5 – Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers) 6 – Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées) 7 – Eviter **les emballages plastiques** (récipients en verre ou acier inoxydable, **eau du robinet**...) 8 – Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens) 9 – Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évités les phtalates, parabènes et le triclosan) 10 – Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexplicquée, 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.

Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien

Qu'est-ce que les hormones ? 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. A quoi servent les hormones ? Très nombreuses, elles ont toutes une fonction principale [...]



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

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.

Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de [l'obésité](#), du diabète, des maladies thyroïdiennes, de 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 hormonodépendant 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.

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

- Les ovaires : œstrogènes, progestérone
- Les testicules : testostérone
- Le tissu adipeux : leptine
- Le pancréas : insuline
- Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol
- Les glandes parathyroïdes : parathormone
- La thyroïde : thyroxine
- La glande pinéale : mélatonine
- L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine
- L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique

Quels sont les 10 recommandations de la Société française d'endocrinologie pour prendre soin de ses hormones ?

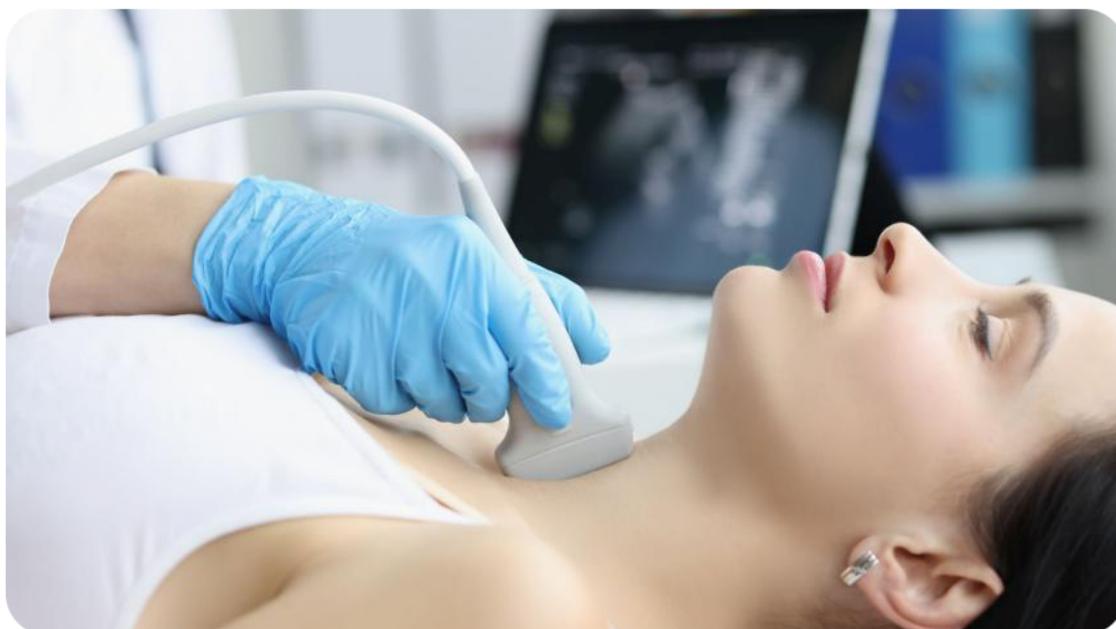
- 1 – Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine)
- 2 – Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés)
- 3 – Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption)
- 4 – Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver)
- 5 – Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers)
- 6 – Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées)
- 7 – Eviter [les emballages plastiques](#) (récipients en verre ou acier inoxydable, [eau du robinet](#)...)
- 8 – Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens)
- 9 – Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évitez les phtalates, parabènes et le triclosan)
- 10 – Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexpliquée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squammeuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.

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

Lire aussi

Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien

Qu'est-ce que les hormones ? 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. A quoi servent les hormones ? Très nombreuses, elles ont toutes une fonction principale [...]



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

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.

Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de [l'obésité](#), du diabète, des maladies thyroïdiennes, de 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 hormonodépendant 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.

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

- Les ovaires : œstrogènes, progestérone
- Les testicules : testostérone
- Le tissu adipeux : leptine
- Le pancréas : insuline
- Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol
- Les glandes parathyroïdes : parathormone
- La thyroïde : thyroxine
- La glande pinéale : mélatonine
- L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine
- L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique

Quels sont les 10 recommandations de la Société française d'endocrinologie pour prendre soin de ses hormones ?

- 1 - Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine)
- 2 - Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés)
- 3 - Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption)
- 4 - Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver)
- 5 - Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers)
- 6 - Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées)
- 7 - Eviter [les emballages plastiques](#) (récipients en verre ou acier inoxydable, [eau du robinet...](#))
- 8 - Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens)
- 9 - Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évitez les phtalates, parabènes et le triclosan)
- 10 - Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexplicquée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squammeuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.

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

Lire aussi



M

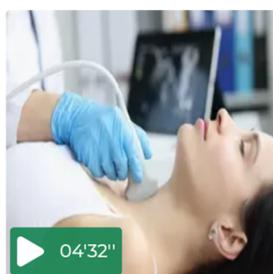
Épisodes

Émissions



Octopus

La santé à votre oreille



24 avril 2024

4 minutes, 32 secondes

Journée européenne des hormones : 5 choses à savoir sur le système endocrinien

Qu'est-ce que les hormones ? 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. A quoi servent les hormones ? Très nombreuses, elles ont toutes une fonction principale [...]

Émission : La santé à votre oreille

Animé par : Groupe LE MESSENGER

Produit par : Groupe Le Messenger





© H_Ko / Shutterstock.com

Par destinationsante.com
Publié le 24/04/2024 à 17h05.



Écouter



Réagir



Voir sur la carte



Partager

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.

Qu'est-ce que les hormones ? A 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 sécrétion d'hormones, coordonnent l'activité du corps via la circulation sanguine.

Les glandes et principales hormones associées sont :

Les ovaires : œstrogènes, progestérone
Les testicules : testostérone
Le tissu adipeux : leptine
Le pancréas : insuline
Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol
Les glandes parathyroïdes : parathormone
La thyroïde : thyroxine
La glande pinéale : mélatonine
L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine
L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique
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.

Notre environnement peut être directement responsable d'un trouble endocrinien. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de l'obésité, du diabète, des maladies thyroïdiennes, de 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 hormonodépendant 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.

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

Quels sont les 10 recommandations de la Société française d'endocrinologie pour prendre soin de ses hormones ?

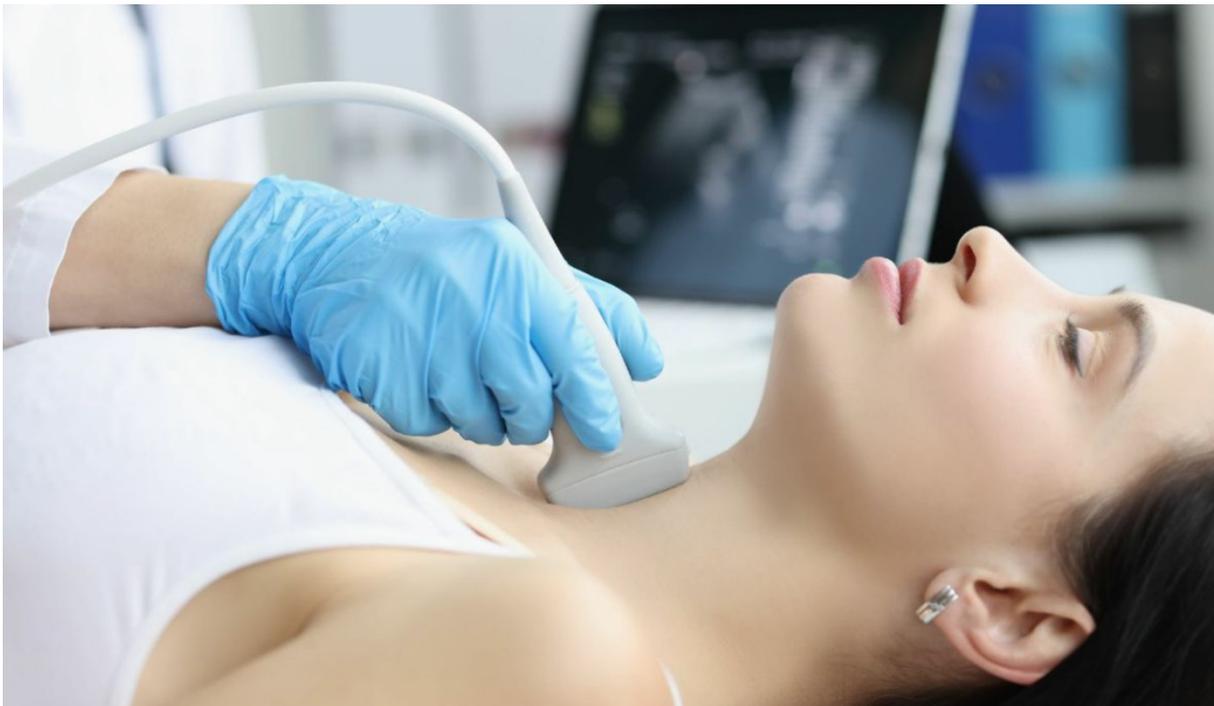
- 1 – Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine)
- 2 – Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés)
- 3 – Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption)
- 4 – Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver)
- 5 – Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers)
- 6 – Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées)
- 7 – Eviter les emballages plastiques (récipients en verre ou acier inoxydable, eau du robinet...)
- 8 – Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens)
- 9 – Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évités les phtalates, parabènes et le triclosan)
- 10 – Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexplicquée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squammeuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.

Accueil > Santé

Journée européenne des hormones : cinq choses à savoir sur le système endocrinien

Par Destination Santé
Le 24 avril 2024 à 18h00

À l'occasion de la Journée européenne des hormones, ce mercredi 24 avril 2024, la Société française d'endocrinologie (la 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.



Les organes et glandes forment le système endocrinien qui, par le biais de la sécrétion d'hormones, coordonne l'activité du corps via la circulation sanguine. (Photo Destination Santé/DR)

1 Qu'est-ce que les hormones ?

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.

2 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...

3 Qu'est-ce que le système endocrinien ?

Les organes et glandes forment le système endocrinien qui, par le biais de la sécrétion 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.
- Le tissu adipeux : leptine.
- Le pancréas : insuline.
- Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol.
- Les glandes parathyroïdes : parathormone.
- La thyroïde : thyroxine.
- La glande pinéale : mélatonine.

- L'hypophyse : hormone de croissance, prolactine.
- L'hypothalamus : ocytocine, hormone anti-diurétique.

4 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.

5 Les 10 recommandations pour prendre soin de ses hormones

- 1 - Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine).
- 2 - Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés).
- 3 - Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption).
- 4 - Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver).
- 5 - Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers).
- 6 - Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées).
- 7 - Éviter les emballages plastiques (récipients en verre ou acier inoxydable, eau du robinet...).
- 8 - Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens).
- 9 - Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évitez les phtalates, parabènes et le triclosan).
- 10 - Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexpliquée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squammeuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.

[Accueil](#) > [Santé](#)

Journée européenne des hormones : nature, fonction, maladie... 5 choses à savoir sur le système endocrinien

**Santé, Alimentation**

Publié le 25/04/2024 à 08:01

DESTINATION SANTÉ**Écouter cet article**

Powered by ETX Studio

00:00/03:55

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

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

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

Qu'est-ce que le système endocrinien ?

Les organes et glandes forment le système endocrinien qui, par le biais de la sécrétion d'hormones, coordonnent l'activité du corps via la circulation sanguine.

Les glandes et principales hormones associées sont :

- Les ovaires : œstrogènes, progestérone
- Les testicules : testostérone
- Le tissu adipeux : leptine
- Le pancréas : insuline
- Les glandes surrénales : adrénaline, noradrénaline, cortisol
- Les glandes parathyroïdes : parathormone
- La thyroïde : thyroxine
- 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. Selon la Société française d'endocrinologie, plus de 1500 composants critiques dans les plastiques contribuent à l'incidence de nombreux cancers endocriniens, de l'obésité, du diabète, des maladies thyroïdiennes, de 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 hormonodépendant 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.

Plus de 400 maladies rares sont liées au système endocrinien.

Quels sont les 10 recommandations de la Société française d'endocrinologie pour prendre soin de ses hormones ?

- 1 – Faire de l'exercice (1,5 à 2,5 heures par semaine)
- 2 – Manger sainement (fruits, légumes, céréales complètes, réduction des aliments transformés)
- 3 – Dormir suffisamment (au moins 7 heures par nuit sans interruption)
- 4 – Assurer ses apports en vitamines D (poissons gras, éventuelle supplémentation en hiver)
- 5 – Manger des aliments riches en iode (fruits de mer, algues, œufs, produits laitiers)

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. 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.

6 – Consommer des aliments riches en calcium (yaourt, amandes, haricots, légumes verts à feuilles foncées)

7 – Eviter eau du robinet...)

8 – Améliorer la qualité de l'air (aspirez, aérez, dépoussiérez contre les perturbateurs endocriniens)

9 – Soyez attentif aux produits d'entretien et aux cosmétiques (évités les phtalates, parabènes et le triclosan)

10 – Consultez votre médecin en cas de : prise ou perte de poids inexplicquée, sensibilité au froid, modification de l'appétit, cheveux et ongles cassants, fatigue, peau squammeuse, début de dépression, soif excessive, signes de puberté précoce, perte de libido, cycles menstruels irréguliers, infertilité.

[Voir les commentaires](#)



PRESSE ÉCOLOGIQUE



À l'occasion de la troisième Journée européenne des hormones, les signataires de cette tribune, membres d'un collectif d'organisations de la société civile engagées dans les enjeux de santé environnementale, appellent à intensifier la lutte et les mesures de prévention contre les perturbateurs endocriniens car les maladies induites augmentent, dont certains cancers.

Trente et une ! Selon les résultats de l'étude PEPS'PE publiés par Santé Publique France fin décembre 2023[1], les perturbateurs endocriniens (ces substances chimiques susceptibles d'induire des effets délétères sur un organisme et/ou ses descendants[2]), seraient impliqués dans pas moins de 31 maladies chroniques graves, telles que l'asthme, le diabète, l'obésité, certains cancers, et avec des conséquences néfastes sur la santé reproductive et le développement de l'enfant.

Nous y sommes pourtant quotidiennement exposés, au travers des plastiques, emballages alimentaires, pesticides, cosmétiques, solvants, parfums, retardateurs de flamme, etc., via certains métaux lourds (plomb, cadmium...), en plus des ondes électromagnétiques. Beaucoup de polluants omniprésents dans nos milieux de vie sont des perturbateurs endocriniens avérés ou suspectés.

À l'occasion de la troisième Journée européenne des hormones, initiée par la Société européenne d'endocrinologie[3], mercredi 24 avril 2024, les organisations du Collectif interassociatif pour la santé environnementale (CISE[4]), demandent à la France et à l'Europe de s'engager avec détermination à réduire l'exposition des populations à ces substances dangereuses qui mettent à mal notre droit fondamental à vivre dans un environnement sain ; et à repenser l'approche de la prévention.



La France, premier pays au monde pour l'incidence du cancer du sein

Les perturbateurs endocriniens sont à l'origine du développement fulgurant des maladies chroniques hormono-dépendantes – dans lesquelles les hormones participent au développement des cellules cancéreuses.

Ainsi, en France, le nombre de cancers a doublé en trente ans en raison, notamment, de l'augmentation des cancers hormono-dépendants (cancers de la prostate et du sein). Les données pour l'année 2022 du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), ainsi que ses projections jusqu'en 2050, montrent que la France reste l'un des pays les plus frappés au monde par le cancer, avec 484 000 cas et 191 000 décès, en 2022[5], et 595 000 cas et 261 000 décès attendus en 2050.

Notre pays est aussi devenu le premier au monde pour l'incidence (nombre de nouveaux cas diagnostiqués chaque année) du cancer du sein[6]. Si les facteurs comportementaux sont souvent incriminés (le tabagisme notamment), la dimension environnementale de ce cancer reste dans l'ombre. Elle est pourtant établie par de nombreuses données scientifiques : une récente publication (1) identifie ainsi 920 substances chimiques[7] impliquées dans son développement.

Nous devons également réagir à l'augmentation des cas de diabète et d'obésité, des troubles du développement neurologique, de l'apparition d'hypersensibilités multiples, chimiques et électromagnétiques, mais aussi à la progression inquiétante[8] du nombre de cancers pédiatriques (leucémies, tumeurs du système nerveux central, lymphomes), première cause de mort par maladie chez l'enfant en Europe.

Par ailleurs, la menace que les perturbateurs endocriniens font peser sur la fertilité doit devenir une préoccupation majeure : la baisse de plus de 50 % de la concentration spermatique chez les hommes dans les pays industrialisés depuis 1973[9] alerte quant à l'état de santé de notre système hormonal.

En Europe, une régression législative dangereuse

Les dangers de nombreux pesticides, en particulier leur impact sur le système endocrinien, ont été mis en lumière dès 2013 par une revue de la littérature scientifique de l'Inserm. Ces résultats ont été confirmés, et étendus de manière inquiétante, à l'occasion d'une actualisation réalisée en 2021[10]. Des liens avec d'autres pathologies ou événements de santé ont ainsi été identifiés, comme la maladie d'Alzheimer, les troubles anxio-dépressifs, certains cancers (leucémies, système nerveux central, vessie, rein, sarcomes des tissus mous) ou encore des pathologies thyroïdiennes.

Malgré ces constats alarmants, les politiques nationale et européenne actuelles sont marquées par la suspension du Plan Écophyto (qui visait à réduire le recours aux pesticides[11]), la réautorisation de mise sur le marché du glyphosate[12], le rejet du règlement européen SUR, prévoyant de diviser par deux l'emploi de pesticides en Europe d'ici à 2030[13], et l'abandon, par la Commission européenne, de la révision du règlement REACH (qui ambitionnait la suppression de milliers de substances dangereuses des produits de grande consommation) dans son programme de travail 2024.

Si nous saluons le premier pas engagé dans la lutte contre les PFAS, polluants éternels, nous regrettons que la proposition de loi votée par les députés ait été affaiblie par l'exclusion des ustensiles de cuisine du périmètre d'application : retarder la substitution de composés préoccupants pour préserver des emplois (alors que les salariés du secteur sont les premiers exposés...) est un argument trop répandu, qui a une nouvelle fois été entendu[14].

Interdire, prévenir, informer : réduire les facteurs de risque est à notre portée

Pourtant, réduire ou éliminer les facteurs de risque liés aux perturbateurs endocriniens est à notre portée. À l'occasion de la troisième Journée européenne des hormones, nous appelons à tirer tous les enseignements des deux premières Stratégies nationales sur les perturbateurs endocriniens lors du bilan qui en sera dressé à Paris, le 12 juin.

L'évaluation de la deuxième Stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens (SNPE[15]) ne doit pas être une simple formalité : elle se doit d'acter le départ d'une troisième SNPE dotée cette fois d'indicateurs précis de moyens et de résultats, et surtout de moyens humains et financiers dédiés permettant, entre autres, le lancement d'une grande campagne de sensibilisation de la population sur les dangers des perturbateurs endocriniens, afin qu'elle puisse s'en protéger par des gestes simples et une consommation réfléchie.

Par ailleurs, des actions de prévention primaire pourraient stopper la progression alarmante des maladies citées, insoutenables tant sur les plans humain, social que financier. Concrètement, mieux protéger le fœtus, et plus largement la période des 1 000 premiers jours de la vie – particulièrement sensible aux agressions environnementales – des expositions aux substances chimiques, tout en accordant une attention particulière à l'environnement des jeunes femmes et des femmes enceintes, pourrait réduire rapidement l'incidence des maladies chroniques.

Sans de tels instruments, il ne sera pas possible de s'attaquer efficacement aux causes des 31 maladies identifiées par Santé Publique France, dans lesquelles ces substances jouent un rôle.

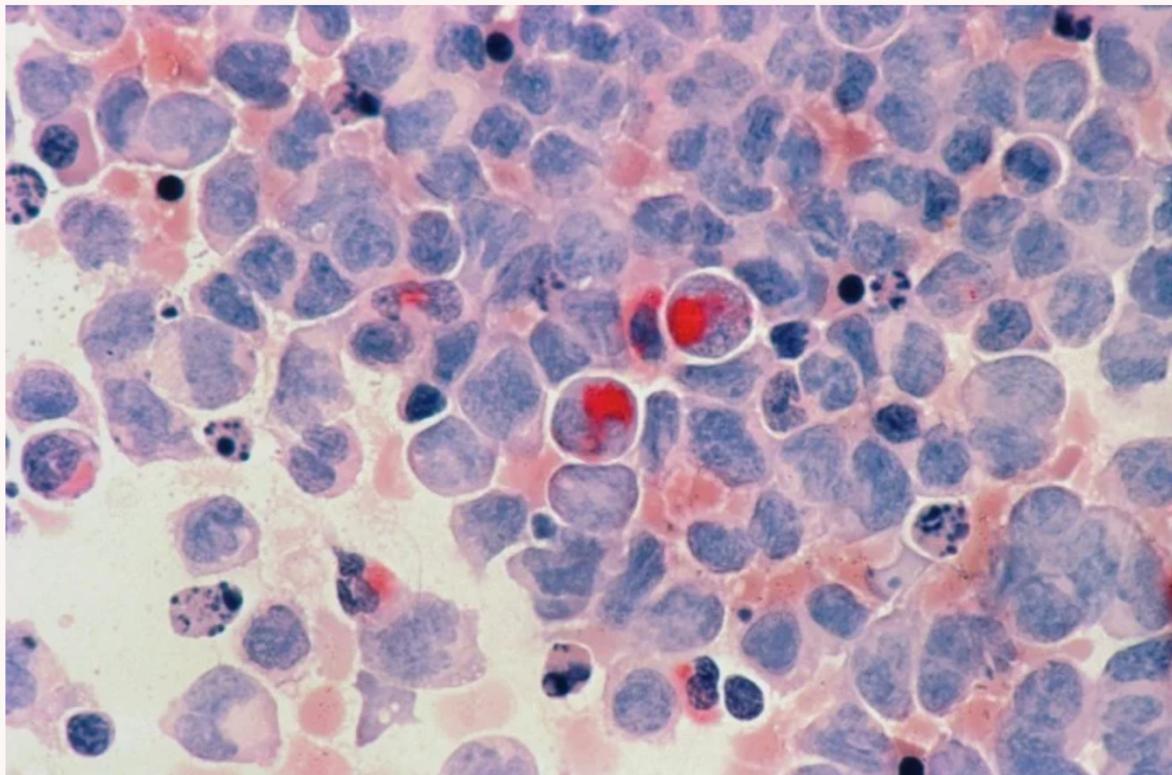
SIGNATAIRES

- Muriel Auprince, cofondatrice du Coll'Air Pur Santé
- Gérard Bapt et Chantal Lhoir, porte-parole de l'Association française des malades de la thyroïde
- Patrick Baudouin, président de la Ligue des droits de l'homme
- Michel Besnard, président du Collectif de soutien aux victimes des pesticides de l'Ouest
- René Cadot, président de l'association Action Santé Solidarité
- André Cicoella, président du Réseau Environnement Santé
- Dr Alain Collomb, membre du bureau de l'Association santé environnement France et président de Santé environnement Provence
- Dr Nathalie Delphin, Présidente nationale du Syndicat des femmes chirurgiens-dentistes
- Dr Mallory Guyon, co-fondatrice du Coll'Air Pur Santé et porte-parole du Collectif Environnement Santé 74
- Christian Khalifa, président d'Indecosa-CGT
- Philippe Ladougne, fondateur de l'association Warrior Enguerrand
- Tania Pacheff, porte-parole de l'association Cantine sans plastique France
- Sophie Pelletier, présidente de Pour rassembler, informer et agir sur les risques liés aux technologies électromagnétiques (Priartem)/Électrosensibles de France
- Dr Philippe Richard, président de l'Association pour la protection de la santé des habitants de Saint-Omer
- Virginie Rio, Collectif BAMP !
- Sylvie Hermans, porte-parole du Collectif Santé sans onde
- Laurent Lalo, fondateur du Collectif Regards
- Julien Léonard, président du Conseil national des associations familiales laïques
- Dr Emmanuel Loeb, président de Jeunes Médecins
- Véronique Moreira, présidente de WECF France
- Catherine Neyrand, présidente de l'association POEM26
- Pascale Poupin, présidente de l'association SOS MCS
- Claire Royer de la Bastie & Karine Pontroué, porte-parole du Collectif Je suis infirmière puéricultrice
- Marie-Odile Soyer-Gobillard, présidente de l'association Halte aux hormones artificielles pour les grossesses
- Dr Pierre Souvet, président de l'Association santé environnement France
- Marie Thibaud, fondatrice du Collectif Stop aux cancers de nos enfants
- Mathé Toullier, présidente de l'Association des familles victimes du saturnisme
- François Veillerette, porte-parole de l'association Générations futures

Tribune – Santé



Perturbateurs endocriniens : « La prévention pourrait stopper la progression alarmante des maladies »



André Cicoella (Réseau Environnement Santé), Nicolas Namur (Ligue des droits de l'Homme), Sophie Pelletier (Priartem)

24 avril 2024 à 09h16

Mis à jour le 25 avril 2024 à 17h33

Durée de lecture : 8 minutes



Les maladies causées par les perturbateurs endocriniens augmentent, alertent les signataires de cette tribune. À l'occasion de la Journée européenne des hormones, ils appellent à intensifier la lutte et les mesures de prévention.

Trente et une ! Selon les résultats de l'étude PEPS'PE publiés par Santé publique France fin décembre 2023, les perturbateurs endocriniens – ces substances chimiques susceptibles d'induire des effets délétères sur un organisme et/ou ses descendants –, seraient impliqués dans pas moins de 31 maladies chroniques graves, telles que l'asthme, le diabète, l'obésité, certains cancers, et auraient des conséquences néfastes sur la santé reproductive et le développement de l'enfant.

Nous y sommes pourtant quotidiennement exposés, au travers des plastiques, emballages alimentaires, pesticides, cosmétiques, solvants, parfums, retardateurs de flamme, etc., via certains métaux lourds (plomb, cadmium...), en plus des ondes électromagnétiques. Beaucoup de polluants omniprésents dans nos milieux de vie sont des perturbateurs endocriniens avérés ou suspectés.

À l'occasion de la troisième Journée européenne des hormones, initiée par la Société européenne d'endocrinologie, ce mercredi 24 avril 2024, les organisations du Collectif interassociatif pour la santé environnementale (Cise) demandent à la France et à l'Europe de s'engager avec détermination à réduire l'exposition des populations à ces substances dangereuses, qui mettent à mal notre droit fondamental à vivre dans un environnement sain, et de repenser l'approche de la prévention.

La France, premier pays au monde du cancer du sein

Les perturbateurs endocriniens sont à l'origine du développement fulgurant des maladies chroniques hormono-dépendantes (dans lesquelles les hormones participent au développement des cellules cancéreuses).

Ainsi, en France, le nombre de cancers a doublé en trente ans en raison, notamment, de l'augmentation des cancers hormono-dépendants (cancers de la prostate et du sein). Les données pour l'année 2022 du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), ainsi que ses projections jusqu'en 2050, montrent que la France reste l'un des pays les plus frappés au monde par le cancer, avec 484 000 cas et 191 000 décès, en 2022, et 595 000 cas et 261 000 décès attendus en 2050.

Notre pays est aussi devenu le premier au monde pour l'incidence (nombre de nouveaux cas diagnostiqués chaque année) du cancer du sein. Si les facteurs comportementaux sont souvent incriminés (le tabagisme notamment), la dimension environnementale de ce cancer reste dans l'ombre. Elle est pourtant établie par de nombreuses données scientifiques : une récente publication identifie ainsi 920 substances chimiques impliquées dans son développement.

Diabète, obésité et cancers pédiatriques

Nous devons également réagir à l'augmentation des cas de diabète et d'obésité, des troubles du développement neurologique, à l'apparition d'hypersensibilités multiples, chimiques et électromagnétiques, mais aussi à la progression inquiétante du nombre de cancers pédiatriques (leucémies, tumeurs du système nerveux central, lymphomes), première cause de mort par maladie chez l'enfant en Europe.

Par ailleurs, la menace que les perturbateurs endocriniens font peser sur la fertilité doit devenir une préoccupation majeure : la baisse de plus de 50 % de la concentration spermatique chez les hommes dans les pays industrialisés depuis 1973 alerte quant à l'état de santé de notre système hormonal.

En Europe, une régression législative dangereuse

Les dangers de nombreux pesticides, en particulier leur impact sur le système endocrinien, ont été mis en lumière dès 2013 par une revue de la littérature scientifique de l'Inserm. Ces résultats ont été confirmés, et étendus de manière inquiétante, à l'occasion d'une actualisation réalisée en 2021. Des liens avec d'autres pathologies ou événements de santé ont ainsi été identifiés, comme la maladie d'Alzheimer, les troubles anxio-dépressifs, certains cancers (leucémies, système nerveux central, vessie, rein, sarcomes des tissus mous) ou encore des pathologies thyroïdiennes.

Malgré ces constats alarmants, les politiques nationale et européenne actuelles sont marquées par la suspension du Plan Écophyto (qui visait à réduire le recours aux pesticides), la réautorisation de mise sur le marché du glyphosate, le rejet du règlement européen SUR qui prévoyait de diviser par deux l'emploi de pesticides en Europe d'ici à 2030, et l'abandon, par la Commission européenne, de la révision du règlement Reach (qui ambitionnait la suppression de milliers de substances dangereuses des produits de grande consommation) dans son programme de travail 2024.

Si nous saluons le premier pas engagé dans la lutte contre les PFAS, polluants éternels, nous regrettons que la proposition de loi votée par les députés ait été affaiblie par l'exclusion des ustensiles de cuisine du périmètre d'application : retarder la substitution de composés préoccupants pour préserver des emplois (alors que les salariés du secteur sont les premiers exposés...) est un argument trop répandu, qui a une nouvelle fois été entendu.

Interdire, prévenir, informer : agir est à notre portée

Pourtant, réduire ou éliminer les facteurs de risque liés aux perturbateurs endocriniens est à notre portée. À l'occasion de la troisième Journée européenne des hormones, nous appelons à tirer tous les enseignements des deux premières Stratégies nationales sur les perturbateurs endocriniens lors du bilan qui en sera dressé à Paris, le 12 juin.

Outre l'importance de reprendre le chemin d'une interdiction des substances les plus dangereuses par famille entière, il faut faire de l'évaluation de la deuxième Stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens (SNPE) autre chose qu'une simple formalité : elle se doit d'acter le départ d'une troisième SNPE dotée cette fois d'indicateurs précis de moyens et de résultats, et surtout de moyens humains et financiers pour lancer, entre autres, une grande campagne de sensibilisation de la population sur les dangers des perturbateurs endocriniens, afin qu'elle puisse s'en protéger par des gestes simples et une consommation réfléchie.

Par ailleurs, des actions de prévention primaire pourraient stopper la progression alarmante des maladies citées, insoutenables tant sur les plans humain, social que financier. Concrètement : mieux protéger le fœtus, et plus largement la période des 1 000 premiers jours de la vie – particulièrement sensibles aux agressions environnementales – des expositions aux substances chimiques, tout en accordant une attention particulière à l'environnement des jeunes femmes et des femmes enceintes. Sans de tels instruments, il ne sera pas possible de s'attaquer efficacement aux causes des trente-et-une maladies identifiées par Santé publique France, dans lesquelles les perturbateurs endocriniens jouent un rôle.