Une vie sur le fil des hormones

HFR_hormones

Les hormones : elles accompagnent les femmes tout au long de leur vie, pour le meilleur et pour le pire. Mais qui sont-elles ? Comment fonctionnent-elles ? Comment évoluent-elles au fil des ans ?

Endormies durant l'enfance

Les petites filles – foetus, bébé ou enfant – n'ont pas encore d'hormones féminines. « Elles restent endormies durant l'enfance, explique la PD Dre Dorothea Wunder, médecin adjointe en Gynécologie et obstétrique. La centrale hormonale, située dans le cerveau, est déjà présente, mais n'envoie pas encore de signaux aux ovaires. Il n'y a donc pas encore de production d'hormones féminines. » Cette centrale hormonale est composée de l'hypothalamus et de l'hypophyse.

Elle donne le signal aux follicules dans les ovaires pour faire mûrir l'ovule et produire l'oestrogène et la progestérone, les deux hormones féminines principales. « Elles agissent sur les fonctions reproductrices, mais les oestrogènes influencent aussi le microbiote vaginal, le sommeil, l'humeur, la qualité de la peau, des cheveux, de la muqueuse, ou encore du système cardiovasculaire, de la mémoire et de la densité osseuse.

Puberté, l'heure du réveil

La ménarche, c'est le mot médical pour parler des premières règles. « Il y a différentes phases avant ces premières règles : tout d'abord le développement de la poitrine, la pousse des poils au niveau du pubis et des aisselles, l'arrivée des odeurs de transpiration et une forte poussée de croissance », détaille Dre Wunder.

La puberté sonne le réveil de la centrale hormonale. « Les premiers cycles sont souvent irréguliers, les ovulations ne sont pas encore optimales, tout n'est pas encore mature dans la transmission des signaux entre le cerveau et les ovaires, ça prend en moyenne deux à cinq ans. »

Dans la fleur de l'âge

« On dit que le pic de fertilité est à 25 ans, justement car la maturation du corps est achevée. » Ce pic correspond au moment où durant les cycles l'oestrogène et la progestérone jouent pleinement leur rôle. Dans le détail, l'oestrogène s'active durant la première partie du cycle menstruel, soit les jours qui suivent la fin des règles. « Il permet de régénérer la muqueuse utérine et aussi préparer l'ovulation. » C'est lors de la phase de maturation des ovules et ce jusqu'à l'ovulation, que l'oestrogène va être libérée. Puis, après l'ovulation, c'est au tour de la progestérone d'entrer en action.

Elle assure la nidification en vue d'une grossesse. Sans fécondation, la progestérone n'est plus produite. Et quand le taux d'hormones est au plus bas, les règles se déclenchent.

Et si fécondation il y a, la progestérone continue d'être sécrétée pour assurer un nid douillet au petit embryon. D'ailleurs, durant la grossesse, la production d'hormones féminines voit sa cadence augmentée. L'oestrogène et la progestérone jouent un rôle important pour la préparation des glandes mammaires en vue de l'allaitement, avec l'intervention également de deux autres hormones : la prolactine et l'ocytocine, ceci pendant et après l'accouchement.

L'automne hormonal

« A partir de 35 ans, les cellules qui produisent ces hormones vieillissent et leur sécrétion peut diminuer. Les effets sont

notamment un raccourcissement des cycles, des difficultés à tomber enceinte, mais aussi dans le cas de fécondation, un risque accru de fausses-couches. Le corps se prépare gentiment à la ménopause et la fertilité diminue.

« On parle déjà de pré-ménopause les dix années qui précèdent la ménopause, période durant laquelle certains symptômes prémenstruels, tels que l'irritabilité, l'humeur dépressive, les douleurs au dos, à la tête, aux seins augmentent puisqu'un déséquilibre hormonal se met peu à peu en place. Mais cela varie beaucoup d'une femme à l'autre. »

La fin du signal hormonal

La péri-ménopause, soit les deux ans qui précèdent la ménopause, prépare le corps à l'arrêt définitif de production d'ovules. « Pour la définition de la ménopause, qui survient entre 40 et 60 ans, il faut qu'une année complète sans

règles se soit écoulée. » Concrètement, la centrale hormonale dans le cerveau continue de fonctionner, mais il n’y a plus d’ovules et les ovaires ne répondent plus aux signaux. Quant aux hormones, l’oestrogène et la progestérone, elles ne sont plus sécrétées.

Ces hormones, qui ont jusqu’ici influencé le sommeil, l’humeur, la qualité de la peau, des cheveux, de la muqueuse, mais aussi du système cardiovasculaire, de la mémoire et des os, ne peuvent plus jouer leur rôle.

« Raison pour laquelle, une fois arrivées à la ménopause, les femmes sont fragilisées avec notamment une perte osseuse, et donc le développement d’ostéoporose, mais aussi davantage d’hypertension ou encore un risque accru de faire un infarctus ou un AVC. » Heureusement, il existe des traitements pour compenser les effets de cette chute hormonale, sans oublier que l’alimentation et l’activité physique contribuent aussi à conserver une bonne santé.

>> Découvrez notre podcast consacré aux règles, des premières aux dernières, avec la PD Dre Dorothea Wunder et la psychologue Marie Gelsomini Béguin.

Petit glossaire du cycle et des hormones

Les hormones : il s’agit de substances chimiques produites par des glandes. Leur mission est d’agir sur le développement ou le fonctionnement d’un organe.

L’hypothalamus et l’hypophyse : ces deux glandes, présentes dans notre cerveau, vont de paires. L’hypothalamus communique avec l’hypophyse notamment pour lui indiquer la phase de fertilité, tandis que l’hypophyse se charge de transmettre le message aux ovaires.

L’œstrogène et la progestérone : ce sont les hormones féminines qui interviennent dans le cycle menstruel et dans la fertilité.

Les ovaires : ce sont les organes reproducteurs chez la femme. C’est dans les ovaires que sont produits les ovocytes (ovules).

Les ovocytes (ovules) et les follicules : La maturation des ovules se fait dans les follicules durant la première phase du cycle. Les follicules, ce sont des sortes de petits sacs, situés dans les ovaires, et dans lesquels les ovocytes (ovules) se développent. C’est aussi dans ces follicules que sont sécrétées les hormones féminines, soit l’œstrogène et la progestérone.

Ovulation : le moment où l’ovule est arrivé à maturité et qu’il se détache de l’ovaire pour parcourir son chemin dans la trompe dans l’espoir de rencontrer un spermatozoïde.

Lara Gross Etter
Patients & proches
Étiquettes
H24
Dossier
Gynécologie et obstétrique
Gynécologie