

« Pour lutter contre le stress, le cortisol est une hormone essentielle »

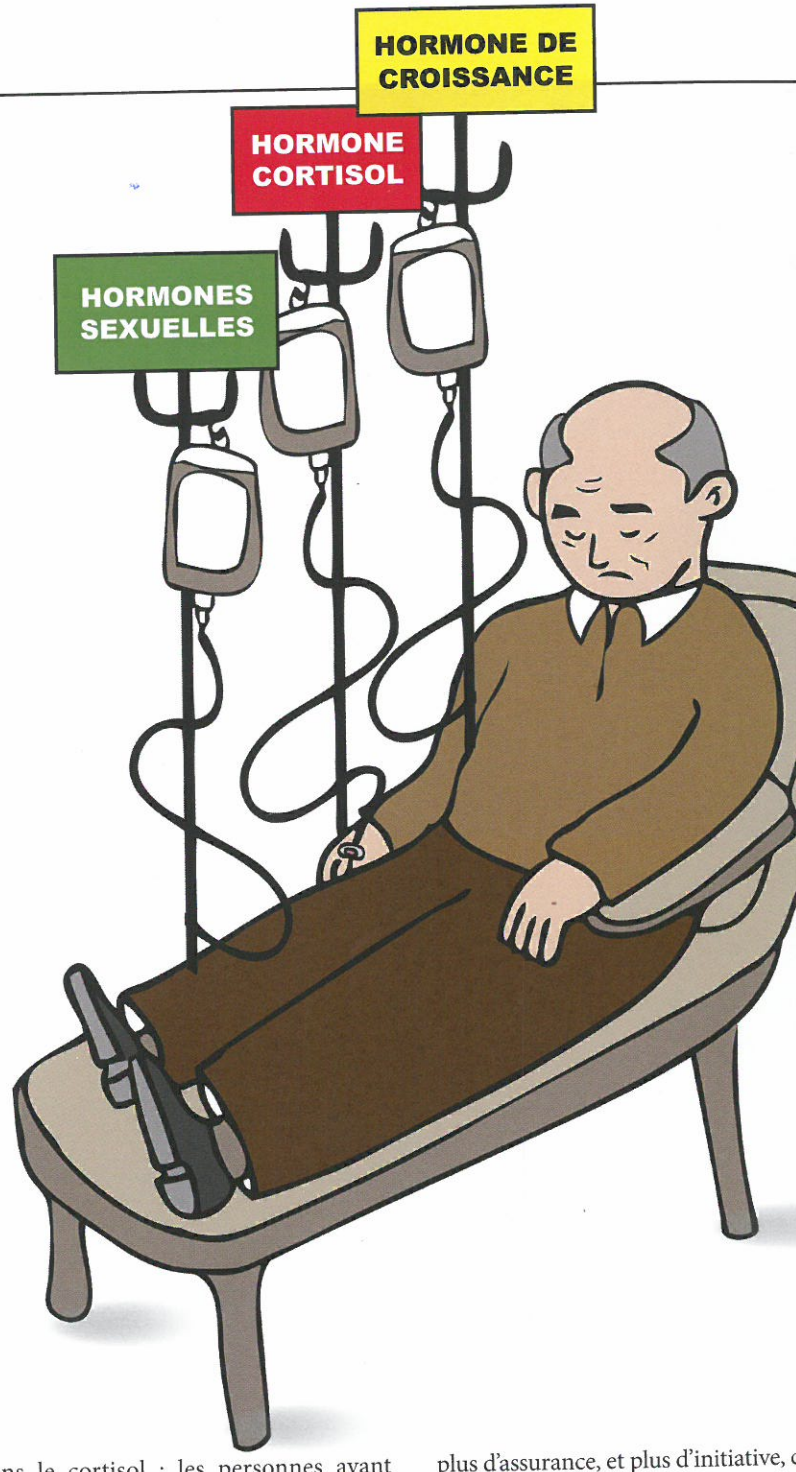
Tout d'abord, il y a perte des cheveux. Nous connaissons tous des femmes qui perdent leurs cheveux à l'arrivée de la ménopause. Quant aux hommes, le problème de la calvitie n'est plus à rappeler. Dans les deux cas, c'est souvent traitable avec du finastéride, un bloqueur de la conversion de testostérone en l'hormone qui fait perdre les cheveux, la dihydrotestostérone, et avec des hormones sexuelles.

Et puis, il y a le relâchement du corps et de la peau : les rides apparaissent avec l'âge, le corps se relâche et les muscles fondent... Pour y remédier, une alimentation riche en protéines, ainsi qu'un traitement aux hormones sexuelles et à l'hormone de croissance peuvent souvent suffire.

Enfin, parlons des problèmes sexuels. La dysfonction sexuelle apparaît chez un homme sur trois à partir de 40 ans. Et chez la femme, les problèmes de lubrification ou de libido sont fréquents à l'arrivée de la ménopause. Mais ceci n'est pas une fatalité. Tout un chacun peut garder une sexualité épanouie, même à un âge avancé. Nous luttons contre cela grâce aux hormones sexuelles (œstrogène, progestérone, testostérone), mais également grâce à l'ocytocine qui est l'hormone du plaisir, de l'orgasme et de l'attachement.

### Paramètres hormonaux

Il est important de suivre différents taux hormonaux. Cela se fait principalement par dosage au niveau sanguin ou urinaire. Prenons l'hormone thyroïdienne : il est conseillé de suivre la fonction thyroïdienne au cours d'une vie. Un manque d'énergie le matin, une voix rauque, une baisse d'immunité, une constipation ou



Ajoutons le cortisol : les personnes ayant une vie stressante, ou encore un travail à responsabilités ont probablement besoin de beaucoup de cortisol au cours de leur vie. Le cortisol est l'hormone permettant de résister au stress. Il est produit par les surrénales, qui sont deux petites glandes situées au dessus des reins. Nous avons tous dans notre entourage un ami ou un collègue ayant souffert d'un burn-out ; cela est dû en grande partie à un épuisement des surrénales. Un manque de cortisol entraîne une fatigue durant l'après-midi. Cette petite sieste dont nous rêvons en est un signe typique. Ou encore cette envie de dévorer un chocolat après une contrariété au travail.

Penchons-nous sur les hormones sexuelles. L'œstrogène et la progestérone sont les hormones sexuelles chez la femme et la testostérone chez l'homme. Il faut savoir néanmoins que chaque femme produit un peu de testosté-

plus d'assurance, et plus d'initiative, c'est être un atout dans une vie professionnelle elle aura également plus de libido, c'est aussi être un atout dans d'autres situa-

### Nouvel arsenal

Terminons par l'hormone de croissance. L'hormone de croissance est l'hormone « big boss », c'est elle qui permet de résoudre plusieurs choses en même temps : elle résout plusieurs problèmes, et de vaincre la fatigue de fond qui s'installe avec l'âge. Elle agit également sur le plan physique de votre corps ferme.

Comme vous le constatez, la pharmacologie anti-âge est de plus en plus riche. Et elle risque encore de s'étoffer. Nous poursuivons nos recherches dans la lutte contre le vieillissement suivant différentes approches : cellules souches qui sont très prometteuses, la mésothérapie hormonale et les