

LES HORMONES: QUELLE IMPORTANCE?

Notre organisme contient plus d'une centaine d'hormones différentes. Plusieurs billions d'entre elles se déversent chaque jour dans notre sang pour y assurer des fonctions diverses. Les hormones régulent nos pulsations cardiaques ainsi que notre respiration. Elles permettent aux hommes d'être *hommes*, et aux femmes d'être *femmes*. Les hormones contrôlent notre tension artérielle. Elles renforcent les os, maintiennent le tonus musculaire, et lubrifient les articulations. Elles améliorent la croissance et permettent au corps de produire de l'énergie et de la chaleur. Les hormones brûlent également les graisses. Elles gouvernent le cycle menstruel et permettent la grossesse, ainsi que la naissance du nouveau-né. Elles combattent le stress, préviennent la fatigue, réduisent l'anxiété et soulagent la dépression. Elles créent et gardent nos souvenirs. Elles maintiennent un niveau optimal de sucre dans notre sang et nos tissus. Elles résistent aux réactions allergiques et aux infections. Elles apaisent la douleur. Les hormones contrôlent le désir sexuel, la virilité ainsi que la fertilité. Elles stimulent le cerveau et le système immunitaire.

**Les hormones sont essentielles à chaque fonction du corps humain.
Personne ne peut vivre sans elles.**

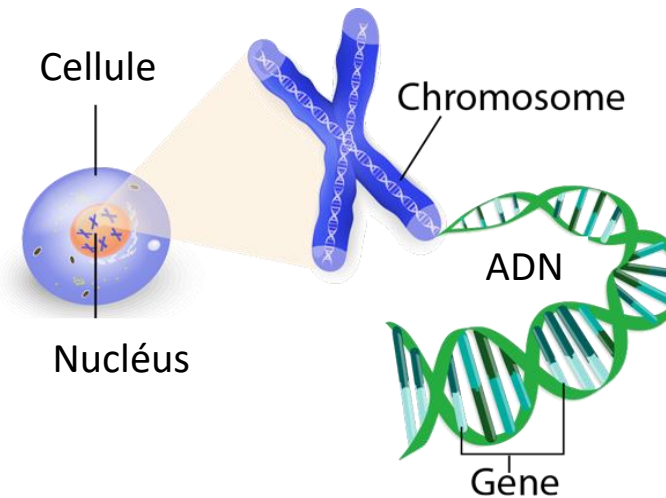


LES HORMONES: QUELLE IMPORTANCE?

Les hormones sont sécrétées par des glandes appelées "glandes endocrines". Elles circulent ensuite dans le sang, se propageant ainsi dans l'ensemble de l'organisme. Elles coordonnent alors les cellules, leurs assurant un bon fonctionnement. En effet, grâce au sang, les hormones pénètrent profondément dans les cellules, agissant ainsi sur les gènes situés dans le nucléus. Conséquence: une partie du code génétique est libérée, permettant aux cellules d'accéder à l'information nécessaire à leurs fonctions.

Chaque hormone a de fait un rôle bien déterminé. Ainsi, l'hormone thyroïdienne agit pratiquement sur chaque cellule de notre corps; l'aldostérone, aide à conserver l'eau et le sel dans notre corps, maintenant ainsi la pression artérielle.

Les cellules de notre corps ne peuvent fonctionner correctement s'il y a carence hormonale. En effet, une absence d'hormone engendre automatiquement une désorganisation du système. Par exemple, un humain sans thyroïde se transformerait en un organisme inconscient, incapable de formuler des pensées ou de ressentir la moindre émotion.



Hormone, "mettre la vie en mouvement"