

Le Blog du Dr Hertoghe

Votre qualité de vie

Q&A

Vous avez des **Questions?**

Nous avons les **Réponses**



Hormone de croissance & IGF-1

Comment l'hormone de croissance améliore-t-elle votre santé?

L'hormone de croissance est une hormone anabolisante: elle régénère directement les tissus et augmente légèrement le taux de glycémie en stimulant indirectement la sécrétion d'une autre hormone puissante appelée IGF-1 ou *insulin-like growth factor*.

En effet, l'hormone de croissance tonifie vos muscles, vos vaisseaux sanguins et vos os et ce, plus que la testostérone, l'hormone masculine. Elle englobe également les tissus nerveux, y compris le cerveau et ses neurones (les cellules cérébrales).

L'hormone de croissance a donc des actions puissantes sur notre apparence physique et sur notre santé. Sachez toutefois que ses effets sont tout aussi puissants quant il s'agit de notre mental et notre humeur. En effet, de par ses actions dans le cerveau (augmentation de l'activité cérébrale), le sang (apport de sucre aux neurones) et le système nerveux (stimulation des nerfs parasympathiques), l'hormone de croissance améliore considérablement les facultés de la mémoire, la rapidité à trouver une solution à des problèmes et la capacité à réaliser simultanément des tâches diverses.

La méditation peut-elle aider à améliorer les effets de l'hormone de croissance?

Oui, la méditation ou les pratiques spirituelles peuvent augmenter le taux d'hormone de croissance. On ressent d'ailleurs un certain calme et une paix intérieure après avoir pratiqué ces activités. Les chercheurs ont notamment constaté une augmentation significative du taux d'hormone de croissance dans le sang chez les personnes âgées après une heure d'entraînement. On estime une augmentation comprise entre 5% et 15%.

Cela ne semble peut-être pas beaucoup. Toutefois, pour des personnes ayant une importante déficience en hormone de croissance, cela peut faire une grande différence.

Quels sont les effets secondaires de l'IGF-1?

En plus d'une hypoglycémie (rarement), une certaine raideur peut être ressentie due à un développement excessif des muscles.

Les effets d'une prise trop grande d'IGF-1 sont similaires à ceux d'une consommation trop importante d'hormone de croissance (gonflement des pieds, des mains, du nez et développement excessif des muscles). ■

ENVOYEZ-NOUS VOS QUESTIONS

Envoyez-nous vos questions à office@hertoghe.eu et découvrez les réponses du Dr Hertoghe dans notre prochaine édition : «La testostérone chez l'homme et la femme».

Mise en garde: Les questions sur les cas personnels et/ou concernant les consultations ne seront pas considérées. Les informations de cet article sont publiées à titre purement informatives et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cet article, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

