

George Gillson, MD, PhD
Tracy Marsden, BScPharm

**La thérapie hormonale plus
efficace et sécuritaire,
c'est possible !**

**Trois simples étapes pour
rétablir l'équilibre hormonal**

Traduit de l'anglais par
Micheline O'Shaughnessy

Les renseignements dans le présent ouvrage ne sont pas censés remplacer l'avis d'un professionnel de la santé compétent. Nous vous conseillons fortement de discuter avec votre praticien de la santé des nouvelles connaissances que vous obtiendrez en lisant cet ouvrage.

ISBN 0-9732962-2-4

Imprimé au Canada
Imprimé par Blitzprint, Calgary Alberta

Première édition en langue anglaise, avril 2003

Titre original : *You've Hit Menopause, Now What? Three Simple Steps to Restoring Hormone Balance.*
© Rocky Mountain Analytical, avril 2003

Traduction de la deuxième édition
© Rocky Mountain Analytical, 2004

Aucune partie du présent ouvrage ne peut être reproduite sans la permission écrite des auteurs.

Rocky Mountain Analytical Corp.
Unit A, 253147 Bearspaw Rd NW
Calgary, Alberta T3L 2P5
© Rocky Mountain Analytical, octobre 2005

Site web: www.rmalab.com
Courriel : info@rmalab.com

REMERCIEMENTS

Les auteurs désirent remercier les personnes suivantes pour leur aide dans la préparation et la révision du manuscrit :

Candace Burch, Melanie Faulknor, Bob Geldreich, Bob Heim, Sue Horne, Maureen Kitchur, Bill et Sally Marsden, Jim Paoletti, Vivian Pritchard, Jeanette Queen, Ellen San Augustin, Todd Spetter, Larry Thorne, Nadine Velasco et le docteur David Zava.

Un gros merci à Linda Sharp de North Vancouver, C.-B., pour la conception de la couverture.

Nous aimerions également remercier Holly Roy et Aaron Murzyn de la société Pumpkin Innovation d'Edmonton pour leur appui et leur expertise sur le plan des relations publiques.

Nous avons également une dette de reconnaissance à Alexis Gillson, Dan Motyka, Faralee Chanin et Darrell et Alison Jones pour leur appui qui nous a permis de mettre ce projet en œuvre.

AU SUJET DES AUTEURS



Le Dr **George Gillson** est président et directeur médical de Rocky Mountain Analytical, un laboratoire qui se spécialise dans l'analyse salivaire des hormones. Le docteur Gillson est détenteur d'un PhD en chimie de l'Université d'Alberta en plus d'un diplôme en médecine (M.D.) obtenu à l'Université de Calgary. Il a pratiqué la médecine familiale pendant six ans avant de se joindre à la Clinique de Tahoma pour travailler avec le docteur Jonathan Wright M.D., un des pionniers de l'approche nutritionnelle et biochimique aux maladies chroniques et à la prévention de la maladie. Le docteur Gillson a également été consultant auprès de plusieurs laboratoires dans le domaine de l'analyse des hormones stéroïdes. En plus de son expérience comme médecin de famille, le docteur Gillson comprend le rôle du laboratoire dans la pratique médicale et il possède une connaissance approfondie de l'approche nutritionnelle et naturelle à la pratique de la médecine.



Tracy Marsden est vice-présidente de Rocky Mountain Analytical. Elle a reçu un baccalauréat en sciences de l'université d'Alberta, lequel a été suivi d'un baccalauréat en pharmacie. Tracy a été praticienne en pharmacie communautaire pendant quinze ans tout en maintenant une pratique privée de consultation en santé naturelle pendant plusieurs années. Elle a obtenu un diplôme en pharmacie homéopathique et la British Institute of Homeopathy lui a décerné un fellowship en 1996. Tracy enseigne, écrit et fonctionne comme consultante auprès des professionnels de la santé, de l'industrie des produits naturels et des étudiants en pharmacie sur les questions touchant les approches naturelles à la santé.

TABLE DES MATIÈRES

Introductioni

PARTIE I

Chapitre 1 :

Les hormones aident-elles ou nuisent-elles ?... 1

Chapitre 2 :

Notions de base sur les hormones..... 7

Où sont fabriquées les hormones ?..... 8

Le rôle crucial des glandes surrénales 11

Que font les hormones ? 13

Les œstrogènes 13

L'œstradiol 14

L'œstrone..... 14

L'œstriol 16

La progestérone 16

Les androgènes et leurs précurseurs :

La testostérone 17

La DHEA..... 18

L'androsténédione 18

Les glucocorticoïdes :

Le cortisol 18

Les interactions hormonales :

Les œstrogènes et le cortisol 19

La progestérone et le cortisol..... 19

La DHEA et le cortisol 20

Les androgènes et le cortisol 20

La thyroïde et le cortisol 21

La progestérone et les œstrogènes 21

Les œstrogènes et les hormones thyroïdiennes.... 22

Chapitre 3 :

La ménopause c'est quoi au juste ? 25

Le cycle menstruel :

La phase folliculaire 26

La phase ovulatoire 26

La phase lutéale.....	27
Phases proliférative et sécrétoire.....	27
La périménopause.....	28
Suis-je arrivée à la ménopause ?.....	29
<u>Changements hormonaux à la ménopause :</u>	
Les œstrogènes.....	31
La progestérone.....	32
Les androgènes.....	32
Le cortisol.....	33
Trouver le bon équilibre.....	34

Chapitre 4 :

Qu'est ce qui n'a pas fonctionné avec la THS ?	37
Les hormones bio-identiques.....	41
Les œstrogènes.....	41
L'œstradiol.....	45
L'œstrone.....	46
L'œstriol.....	47
La progestérone.....	50
Modes d'administration des hormones.....	52
Administration par voie orale.....	54
Les œstrogènes.....	54
La progestérone.....	56
Administration par voie transdermique.....	57
Doses d'hormones.....	61
Pourquoi prendre des suppléments d'hormones.....	62

PARTIE II

3 Simples étapes	71
-------------------------------	-----------

Chapitre 5 :

<u>Étape 1 : Évaluation des symptômes</u>.....	73
Symptômes de la ménopause.....	74
<u>Groupes de symptômes</u>	
Les œstrogènes.....	79
La progestérone.....	81
Les androgènes.....	82
Le cortisol.....	83

Les hormones de la thyroïde	86
Maladies associées au déséquilibre hormonal.....	87

Chapitre 6 :

Étape 2 : Analyser les hormones pour découvrir les déséquilibres hormonaux.....	91
Les tests hormonaux	91
Le transport des hormones.....	93
<u>Les modalités d'analyse :</u>	
Le sang	94
L'urine.....	96
La salive	97
Le meilleur test.....	99

Chapitre 7 :

Étape 3 : Rétablir l'équilibre hormonal	103
Études de cas	104
Faire la transition vers la THS bio-identique	116

Chapitre 8 :

Appel à l'action.....	120
------------------------------	------------

Chapitre 9 :

L'équilibre hormonal pour les hommes.....	124
Ménopause mâle ou andropause ?	124
Changements hormonaux de l'andropause	126
<u>Les androgènes :</u>	
La testostérone	127
La dihydrotestostérone (DHT).....	131
La DHEA et l'androsténédione.....	132
Les œstrogènes chez les hommes.....	133
Le cortisol	134
<u>Interactions hormonales :</u>	
Les androgènes, les œstrogènes et le cortisol	135
Ratio de testostérone par rapport à l'œstradiol ...	137
Interactions des hormones de la thyroïde.....	138
Les symptômes du déséquilibre hormonal.....	139

Le déséquilibre hormonal et les maladies	141
Tests hormonaux pour les hommes	143
Substitution hormonale pour les hommes	145
Produits prêts à vendre	147
Préparations magistrales	147
Études de cas	148

Annexe A :

Produits à base d'hormones bio-identiques ..	155
Les œstrogènes	156
La progestérone	158
Les androgènes et les précurseurs androgéniques ...	159
Les glucocorticoïdes	160
<u>Modes d'administration des hormones :</u>	
La voie orale	161
L'administration transdermique	163
Les timbres transdermiques	164
Les bases transdermiques / topiques	166
Petits conseils pour appliquer les crèmes hormonales	168
L'application vaginale et rectale	169
Les voies sublinguale et buccale	170
Injections et implants	172

Ressources

Lectures recommandées	175
Pharmacies de fabrication	175
Laboratoires pour les tests salivaires	176

Références	177
-------------------------	------------