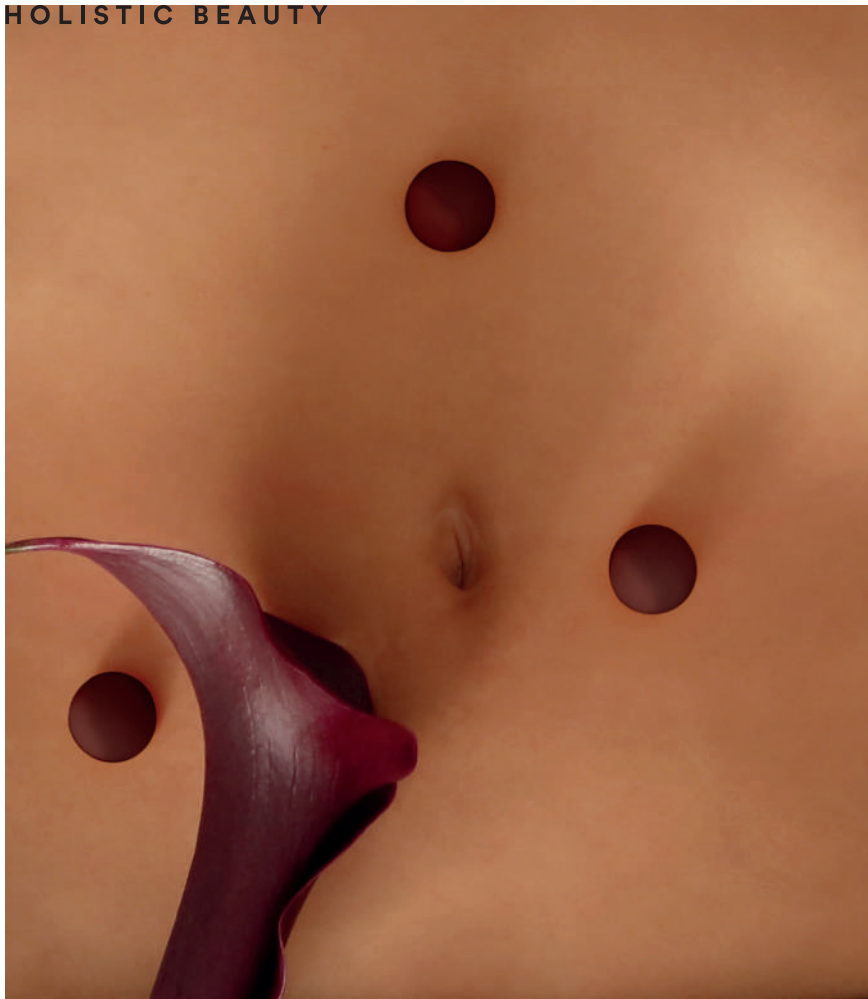


Holidermie

HOLISTIC BEAUTY



HORMONES : ON FAIT LE BILAN

Édition Spéciale

Au fil du temps, les hormones sont devenues un sujet de société majeur mais qui reste complexe à maîtriser.

Alors que ces messagers chimiques étaient autrefois principalement associés aux domaines de la biologie et de la médecine, leur influence s'étend aujourd'hui à de nombreux aspects de notre vie quotidienne et de la culture contemporaine. Les avancées scientifiques, les discussions croissantes sur la santé mentale et le bien-être, mais aussi les questions liées à l'égalité des sexes ont permis de placer les hormones au cœur des préoccupations sociales.

On n'a pas la prétention d'apporter une vision purement scientifique mais on a juste voulu simplifier le discours pour que les hormones ne soient plus si abstraites à nos yeux. On y va ?

Melanie Hugon

— Et si on reprenait les bases

- 8 Tout savoir sur les principales hormones et leur rôle dans le corps
- 12 Qu'est-ce que l'équilibre hormonal ?

— Hormones : La clé pour comprendre notre organisme

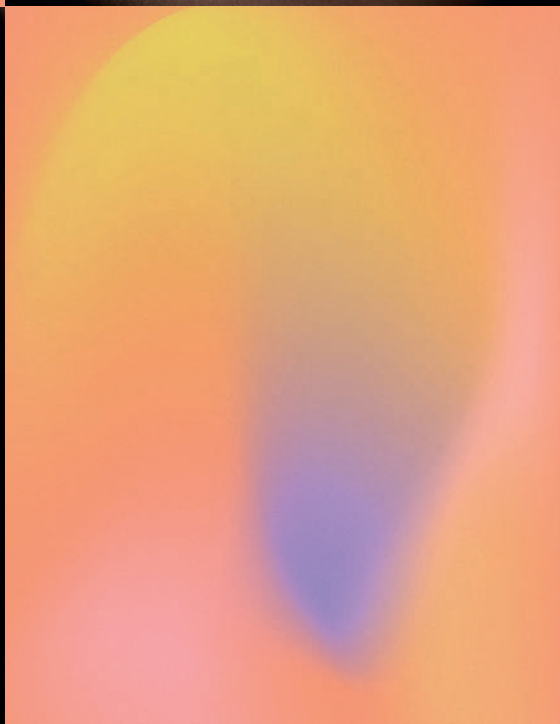
- 18 Hormones et Beauté de la Peau
- 22 Hormones et Énergie Vitale
- 24 Équilibre Hormonal et Bien-Être Mental
- 26 Hormones et Anti-Âge
- 28 Hormones et Cycle Menstruel

— Un problème hormonal? Des solutions globales

- 34 Mieux se nourrir
- 40 Mouvement et Hormones
- 44 Des remèdes naturels

— Et pour aller plus loin...

- 48 La wish list du bien-être hormonal
- 50 La bibliothèque des hormones
- 51 Les comptes à suivre

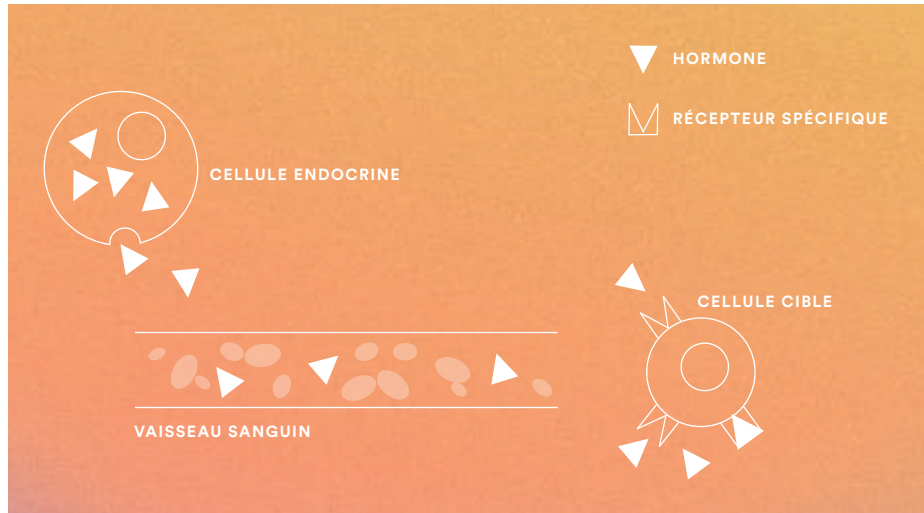


1.

Et si on reprenait
les *bases* ?

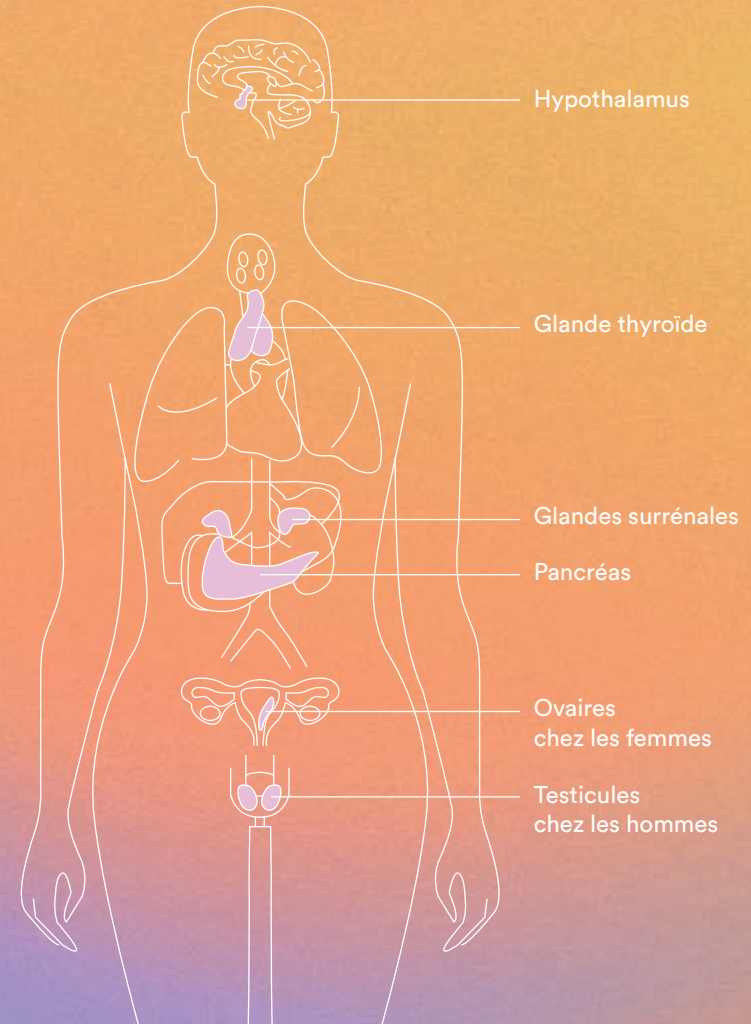
Tout savoir sur *les principales hormones* et leur rôle dans le corps

Les hormones sont des substances chimiques produites par des **GLANDES ENDOCRINES** spécifiques, puis libérées dans le sang pour réguler différents processus physiologiques dans le corps. Ces **MESSAGERS CHIMIQUES** jouent un rôle primordial dans la communication entre les différentes parties du corps, coordonnant ainsi les fonctions et le métabolisme pour maintenir l'équilibre interne.

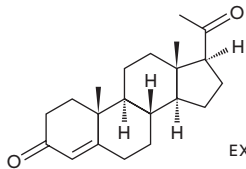


Les effets des hormones peuvent être très variés, allant de la régulation de la croissance et du développement à la gestion du métabolisme, du stress, de la reproduction et du système immunitaire..

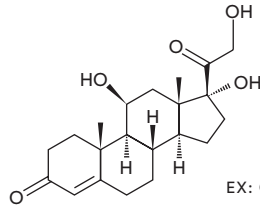
Chacune de ces glandes synthétise des hormones spécifiques qui exercent des effets sur des organes et des tissus cibles dans tout le corps.



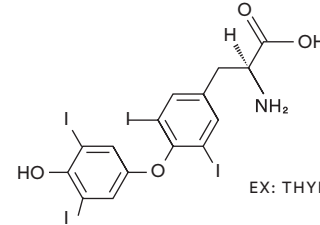
Les hormones jouent un rôle essentiel dans le maintien de L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL ET PHYSIQUE de l'organisme.



EX: PROGESTÉRONE



EX: CORTISOL



EX: THYROXINE

Les hormones sexuelles

Parmi les principales hormones sexuelles, nous trouvons l'oestrogène, la progestérone et la testostérone, qui ne se limitent pas seulement à réguler la reproduction, mais exercent également une influence significative sur le bien-être émotionnel.

↳ Ces hormones contribuent à la régulation de l'humeur, de la libido et des réponses émotionnelles, jouant ainsi un rôle crucial dans la stabilité émotionnelle

Les hormones de stress

Les hormones de stress, telles que le cortisol et l'adrénaline, sont déterminantes dans la réponse de l'organisme aux situations stressantes. Le cortisol, par exemple, est libéré en réponse au stress et régule divers processus, y compris le métabolisme des glucides, des protéines et des graisses.

↳ Un déséquilibre prolongé de ces hormones de stress peut avoir des conséquences néfastes sur la santé mentale et physique, contribuant à des problèmes tels que l'anxiété, la dépression et les troubles métaboliques.

Les hormones de croissance et de métabolisme

Les hormones de croissance et de métabolisme, telles que l'hormone de croissance, l'insuline et la thyroxine, sont cruciales pour la croissance cellulaire, le métabolisme énergétique et la régulation du poids corporel.

↳ Une perturbation de ces hormones peut entraîner des problèmes de croissance, des déséquilibres métaboliques et d'autres complications physiques.

Des fluctuations ou des déséquilibres hormonaux peuvent entraîner divers symptômes tels que :



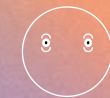
SAUTES D'HUMEUR



FATIGUE



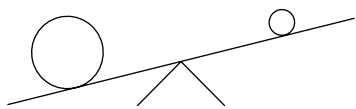
GAIN DE POIDS



PROBLÈMES DE SOMMEIL



ALTÉRATIONS DU FONCTIONNEMENT COGNITIF



Qu'est-ce que l'équilibre hormonal ?



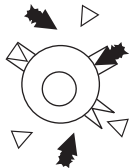


L'ÉQUILIBRE HORMONAL EST LA CLÉ pour s'assurer du bon fonctionnement du corps, car les hormones régulent des tonnes de processus physiologiques. Parmi eux la croissance, le métabolisme, la reproduction, le sommeil, l'humeur, le stress et bien d'autres.

Cet équilibre assure ainsi la stabilité et la coordination des fonctions biologiques essentielles.

SYMPTÔMES

d'un déséquilibre hormonal



Ce qui influe sur l'équilibre hormonal	
 <p>Nutrition</p> <p>Certains nutriments, comme les acides gras essentiels, les vitamines et les minéraux, sont cruciaux pour la production et la régulation des hormones.</p>	 <p>Mode de vie</p> <p>Le stress chronique, le manque de sommeil, le manque d'exercice physique et d'autres facteurs liés au mode de vie peuvent perturber l'équilibre hormonal.</p>
 <p>Environnement</p> <p>L'exposition à des substances chimiques nocives, telles que les <u>perturbateurs endocriniens</u> présents dans certains produits chimiques, peut perturber le fonctionnement hormonal.</p>	 <p>Âge</p> <p>Les fluctuations hormonales naturelles qui surviennent à différentes étapes de la vie, telles que la puberté, la grossesse et la ménopause, peuvent influencer l'équilibre hormonal.</p>
 <p>Génétique</p> <p>Certains individus peuvent être prédisposés à des déséquilibres hormonaux en raison de facteurs génétiques.</p>	

Conséquences d'un déséquilibre hormonal	
 <p>Problèmes de reproduction</p> <p>Une fertilité diminuée, des cycles menstruels irréguliers ou autres complications liées à la reproduction.</p>	 <p>Retards de croissance et de développement</p> <p>Chez les enfants et les adolescents.</p>
<p>Troubles métaboliques</p> <p>Diabète, obésité et troubles liés à la régulation de l'insuline</p>	 <p>Problèmes de peau</p> <p>Affections cutanées telles que l'acné et l'hyperpigmentation.</p>
 <p>Problèmes de santé mentale</p> <p>Humeur, problèmes de dépression, anxiété et irritabilité</p>	<p>Déficits énergétiques</p> <p>Fatigue chronique, problèmes d'énergies.</p> 
	<p>Maladies cardiovasculaires</p>

A close-up photograph of a person's skin, showing a mole on the lower left side. The skin is dark and has some wrinkles. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights.

2.

Hormones :
La clé pour *comprendre*
notre organisme

HORMONES

& Beauté de la peau

Les hormones jouent un rôle significatif dans la santé de la peau, influençant son élasticité et son éclat.

Quelles sont les principales hormones impliquées ?

_____ **Œstrogènes** *hydratation et régulation du sébum*

Aident à maintenir l'hydratation de la peau en stimulant la production de collagène et d'élastine, ce qui favorise l'élasticité et la fermeté cutanées. Les œstrogènes participent également à la régulation de la production de sébum, aidant à prévenir l'acné et à maintenir l'éclat de la peau.

_____ **Progestérone** *balance des œstrogènes*

Agit en tandem avec les œstrogènes pour maintenir l'équilibre hormonal. Un déséquilibre entre œstrogènes et progestérone peut contribuer à des problèmes cutanés tels que l'acné et la sensibilité.

_____ **Testostérone** *production de sébum et acné*

Souvent associée à des caractéristiques masculines, elle est présente en petites quantités chez les femmes. Un excès de testostérone peut augmenter la production de sébum, favorisant ainsi l'apparition d'acné.



Quelques conseils pour une routine de soins basée sur *l'équilibre hormonal*



Nettoyage doux

Optez pour des nettoyants doux qui n'assèchent pas excessivement la peau. Évitez les produits agressifs qui pourraient perturber l'équilibre naturel des huiles de la peau.



Hydratation

Choisissez des crèmes hydratantes adaptées à votre type de peau. Les produits contenant des ingrédients tels que l'acide hyaluronique peuvent aider à maintenir l'hydratation.



Protection solaire

Utilisez un écran solaire tous les jours pour protéger la peau des dommages causés par les rayons UV, aidant ainsi à préserver l'élasticité et à éviter les problèmes de pigmentation.



Alimentation équilibrée

Une alimentation riche en nutriments, notamment en vitamines, minéraux et antioxydants, favorise la santé de la peau. Les oméga-3 peuvent également soutenir l'élasticité de la peau.



HORMONES

& Énergie Vitale

Vous saviez que les hormones influent aussi sur notre énergie et vitalité ?

Cortisol *l'hormone du stress*

Le cortisol est libéré en réponse aux situations stressantes. Des niveaux élevés de cortisol sur une longue période peuvent entraîner une fatigue chronique et un épuisement.

Adrénaline *alliée vigilance et énergie*

Libérée en réponse au stress, elle prépare le corps à une réaction de lutte ou de fuite en augmentant temporairement la vigilance et l'énergie.

Insuline *régulatrice de glycémie*

Elle régule la glycémie en permettant aux cellules d'absorber le glucose. Quand ces niveaux sont instables (Exemple : Après avoir pris un gros shot de sucre raffiné), cela peut entraîner des pics d'énergie suivis de baisses.

Thyroxine *ouvrière de l'activité générale de l'organisme*

Ces hormones thyroïdiennes régulent le métabolisme en influant sur la production d'énergie. Des niveaux inadéquats de thyroxine peuvent entraîner une fatigue ou une hyperactivité.

Oestrogène, progestérone, testostérone *hormones sexuelles*

En plus de leur rôle dans la reproduction, ces hormones sexuelles influent sur l'énergie et la vitalité. Des déséquilibres hormonaux peuvent entraîner une baisse d'énergie et des changements d'humeur.

STRATÉGIES

pour réguler énergie & vitalité

Usez et abusez de la méditation, le yoga et la respiration profonde. Intégrez des activités physiques régulières pour aider à réguler les niveaux d'adrénaline et éviter la surexposition au stress chronique.



Maintenir un régime alimentaire équilibré avec des glucides complexes, des protéines et des graisses saines et délaissier au maximum les sucres raffinés.



Assurer un apport adéquat d'iode et de sélénium, nécessaires à la production d'hormones thyroïdiennes.

2 NOIX DU BRÉSIL
=
100% APPORT
JOURNALIER
EN SÉLÉNIUM

HORMONES

& *Bien-Être Mental*

Au-delà de l'énergie et de la vitalité, l'équilibre hormonal joue un rôle essentiel dans le bien-être mental et émotionnel.

Les hormones influencent le fonctionnement du cerveau et peuvent avoir un impact sur la régulation de l'humeur, le niveau d'anxiété et le stress.

Ce que nous ressentons, les décisions que nous prenons ne sont pas uniquement le fruit de notre réflexion mais une conséquence de notre état hormonal.



_____ **Sérotonine** *l'hormone du bonheur*

La sérotonine contribue à la régulation de l'humeur et du sommeil. Des niveaux équilibrés de sérotonine sont associés à une humeur positive, tandis qu'un déséquilibre peut contribuer à la dépression et à l'anxiété. Une alimentation riche en tryptophane (précurseur de la sérotonine) aide à maintenir des taux positifs de sérotonine. On le trouve où ? Dans les noix, les graines, le poisson et les œufs.

_____ **Cortisol** *l'hormone du stress*

De la même façon qu'il peut entraîner une fatigue chronique, il a un impact sur le bien-être mental : Des niveaux chroniquement élevés de cortisol peuvent contribuer à l'anxiété, à la dépression et à des problèmes de sommeil.

_____ **Ocytocine** *l'hormone de l'attachement*

Souvent appelée "hormone de l'attachement", l'ocytocine favorise les relations sociales et le bien-être émotionnel. Des niveaux élevés d'ocytocine sont associés à des sentiments de confiance et de bien-être. L'enfer ne serait donc pas les autres et il faudrait cultiver des relations sociales positives : pratiquer des activités qui favorisent le lien social, faire des câlins ou partager tout simplement.

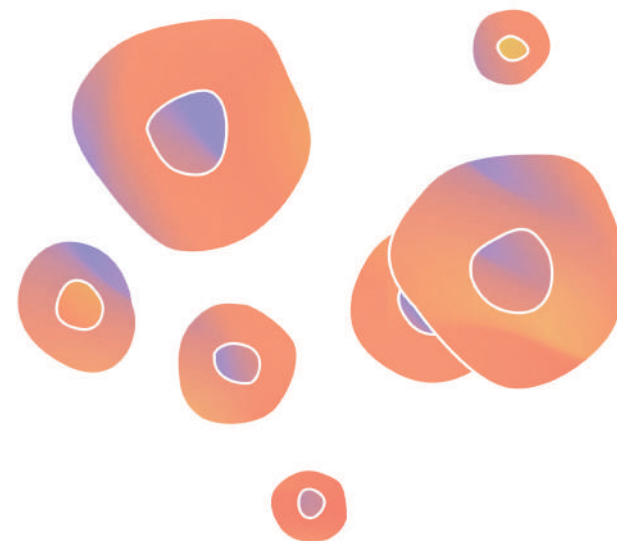
_____ **Œstrogène, progestérone, testostérone** *hormones sexuelles*

En plus de leur rôle dans la reproduction, ces hormones influent sur l'humeur et les émotions. Des déséquilibres peuvent contribuer à des changements d'humeur, à l'irritabilité et à la dépression. La solution ? Au-delà d'adopter des habitudes de vie saines, la pratique d'activités créatives ou méditatives est conseillée pour soutenir le bien-être mental.

HORMONES

& Anti-Âge

Bien sûr, le processus de vieillissement est un phénomène naturel qu'on ne peut pas éviter. Malgré tout, les hormones y ont également un rôle à jouer et leur déséquilibre peut accélérer ce phénomène.



_____ **Œstrogène, progestérone, testostérone** *hormones sexuelles*

- ↳ Influencent la régulation du métabolisme, la santé des os, la libido et la santé mentale.
- ↳ Leur déclin est associé à des symptômes tels que la perte de masse musculaire, la diminution de la densité osseuse et des pertes de fermeté de la peau.

_____ **GH** *l'hormone de croissance*

- ↳ Elle favorise la croissance, la régénération cellulaire et le métabolisme des graisses.
- ↳ Sa production diminue avec l'âge, contribuant à la perte musculaire, à la prise de poids et à la diminution de la densité osseuse.
- ↳ Favoriser un sommeil de qualité, car la GH est principalement sécrétée pendant les phases de sommeil profond.
- ↳ L'exercice physique et en particulier l'entraînement en résistance permet de stimuler naturellement la production de GH.

_____ **Déhydroépiandrostérone** *l'hormone de jeunesse*

- ↳ La DHEA est un précurseur des hormones sexuelles et a des effets antioxydants.
- ↳ Les niveaux de DHEA diminuent avec l'âge, ce qui est associé à des changements physiques et cognitifs.

_____ **Thyroxine** *ouvrière de l'activité générale de l'organisme*

- ↳ Les hormones thyroïdiennes régulent notre métabolisme de base.
- ↳ Un ralentissement de la thyroïde est courant avec l'âge, entraînant une diminution du métabolisme.

HORMONES

& Cycle Menstruel

Le cycle menstruel est un processus régulier qui se produit chez les femmes en âge de procréer. Il est caractérisé par des changements hormonaux qui visent à préparer le corps à une éventuelle grossesse.

Le cycle menstruel moyen dure environ 28 jours, bien qu'il puisse varier d'une femme à l'autre.

Voici une explication du fonctionnement du cycle menstruel, des effets hormonaux sur le bien-être physique et émotionnel.

Œstrogène

- ↳ Influence la densité osseuse, la santé cardiaque, la régulation de la glycémie et le maintien de la muqueuse vaginale.
- ↳ Contribue à la régulation de l'humeur et peut influencer la sérotonine (hormone du bonheur)..

Progestérone

- ↳ Prépare l'utérus pour la grossesse, régule la rétention d'eau. Peut avoir un impact sur l'humeur, parfois associé à des sentiments de calme.

Les fluctuations hormonales :

- ↳ PMS (syndrome prémenstruel) : Les fluctuations hormonales peuvent entraîner des symptômes tels que l'irritabilité, la fatigue, les sautes d'humeur et les maux de tête.

Fonctionnement du cycle menstruel

Phase folliculaire (jours 1-14)

Hormones impliquées : FSH (hormone folliculo-stimulante) et œstrogène.

Processus : Début du cycle avec la menstruation. La FSH stimule la maturation d'un follicule ovarien, qui libère de l'œstrogène.

Ovulation (environ jour 14)

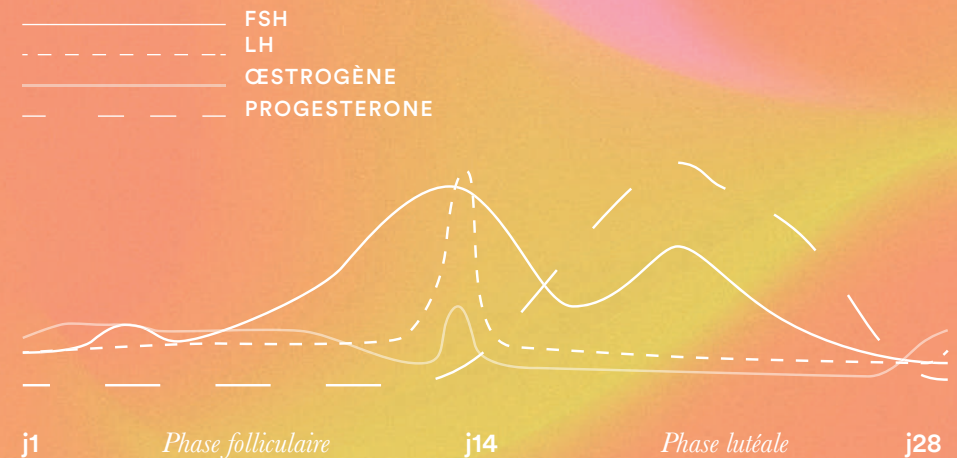
Hormones impliquées : LH (hormone lutéinisante).

Processus : Pic de LH déclenche l'ovulation, libérant un ovule mature du follicule ovarien.

Phase lutéale (jours 15-28)

Hormones impliquées : Progestérone.

Processus : Le follicule vide devient le corps jaune, produisant de la progestérone pour préparer l'utérus à une éventuelle implantation de l'ovule fécondé.



L'endométriose, une affection hormonale ?

Longtemps taboue et mal diagnostiquée, l'endométriose est devenue un vrai sujet de société qui s'est fait récemment une place dans le débat public.

Responsable de douleurs pelviennes chroniques, d'infertilité ou même de problèmes digestifs, c'est un fléau qui toucherait aujourd'hui environ 2 millions de femmes en France.

L'endométriose est une affection médicale dans laquelle des tissus similaires à la muqueuse de l'utérus, appelés endomètre, se développent en dehors de l'utérus. Les hormones jouent un rôle significatif dans le développement et la progression de l'endométriose notamment l'œstrogène et la progestérone. Voici un bref aperçu :

Œstrogène

L'œstrogène stimule la croissance du tissu endométrial. Chez les femmes atteintes d'endométriose, le tissu endométrial en dehors de l'utérus réagit également à l'œstrogène. Des niveaux élevés d'œstrogène peuvent contribuer aux symptômes et à la progression de l'endométriose.

Progestérone

La progestérone, contrairement à l'œstrogène, aide à réguler la croissance du tissu endométrial. Elle s'oppose aux effets de l'œstrogène et contribue à maintenir un équilibre. Certains traitements pour l'endométriose visent à réduire les niveaux d'œstrogène ou à augmenter les niveaux de progestérone pour contrôler la croissance du tissu endométrial. sécrétée pendant les phases de sommeil profond.

Les options de traitement de l'endométriose impliquent souvent des interventions hormonales pour manipuler les niveaux d'hormones et atténuer les symptômes :

PILULES CONTRACEPTIVES

Les contraceptifs oraux contenant à la fois de l'œstrogène et de la progestérone peuvent aider à réguler le cycle menstruel et à réduire la croissance du tissu endométrial.

PROGESTATIFS

Des formes synthétiques de progestérone qui peuvent être utilisées pour contrôler la croissance du tissu endométrial.

AGONISTES DE LA GONADOLIBÉRINE (GnRH)

Ces médicaments suppriment la production d'œstrogène par les ovaires, induisant un état de ménopause temporaire. Cela peut aider à soulager les symptômes, mais ce n'est généralement pas une solution à long terme en raison des effets secondaires potentiels.

INHIBITEURS DE L'AROMATASE

Ces médicaments bloquent la production d'œstrogène et peuvent être utilisés dans certains cas.

3.

Un problème *hormonal* ?
Des solutions *globales*

Mieux se nourrir

Adopter une ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE peut contribuer à favoriser l'harmonie hormonale et le bien-être général. Voici quelques recommandations d'aliments qui soutiennent l'équilibre hormonal, ainsi que des recettes et conseils nutritionnels pour une alimentation harmonieuse.



Yahourt grec

BIENFAITS

Source de protéines et de probiotiques pour la santé intestinale.

Notre tip ? Préparer un smoothie au yogourt avec des fruits et des graines.



Graines de lin

BIENFAITS

Riches en lignanes, qui peuvent aider à équilibrer les niveaux d'œstrogène.

Notre tip ? Ajouter des graines de lin moulues aux smoothies, aux céréales ou aux yaourts.



Brocoli, chou, chou-fleur

BIENFAITS

Contiennent des composés qui favorisent la détoxification des œstrogènes.

Notre tip ? Préparer une salade de chou kale ou des bouquets de brocoli rôti.

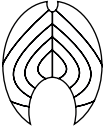


Épinards

BIENFAITS

Riches en magnésium, qui peut aider à réguler le cortisol.

Notre tip ? Ajouter des épinards frais à des smoothies ou préparer une salade de feuilles vertes.



Saumon sauvage

BIENFAITS

Riche en acides gras oméga-3, bénéfiques pour l'équilibre hormonal.

Notre tip ? Cuisiner du saumon grillé avec des herbes fraîches.



Quinoa

BIENFAITS

Contient des protéines complètes et des fibres, favorisant la stabilité de la glycémie.

Notre tip ? Utiliser le quinoa comme base pour les bols de grains avec des légumes et des protéines.

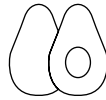


Graines de citrouille

BIENFAITS

Riches en zinc, important pour la production d'hormones sexuelles.

Notre tip ? Saupoudrer des graines de citrouille sur des salades ou les incorporer dans des mélanges de céréales.



Avocat

BIENFAITS

Fournit des graisses saines pour soutenir la production d'hormones.

Notre tip ? Préparer une salade d'avocat et de tomates ou un guacamole maison.



Rendez-vous en cuisine !



Smoothie hormonal équilibrant

INGRÉDIENTS

→ Baies, épinards, graines de lin, yogourt grec et une banane.

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à consistance lisse.

Bol de quinoa énergisant

INGRÉDIENTS

→ Quinoa cuit, avocat en tranches, saumon grillé et légumes rôtis.

PRÉPARATION

Disposer les ingrédients dans un bol, ajouter une vinaigrette à base d'huile d'olive et de citron.

Salade de chou kale et brocoli

INGRÉDIENTS

→ Chou kale haché, brocoli râpé, graines de citrouille et avocat en dés.

PRÉPARATION

Mélanger les ingrédients dans un bol et assaisonner avec une vinaigrette légère.

Infusion de graines de lin

INGRÉDIENTS

→ Eau chaude, graines de lin moulues.

PRÉPARATION

Ajouter une cuillère à café de graines de lin moulues à une tasse d'eau chaude, laisser reposer et boire comme une infusion.

Mouvement et Hormones

L'EXERCICE PHYSIQUE régulier a un impact significatif sur les hormones et le bien-être général. Différents types d'exercices peuvent influencer la production et la libération d'hormones dans le corps, contribuant ainsi à l'harmonie hormonale.



Quels programmes d'entraînement pour soutenir l'harmonie hormonale ?	
<p>Yoga et méditation</p> <p>OBJECTIF</p> <p>→ Réduire les niveaux de cortisol, favoriser la relaxation et améliorer la gestion du stress.</p> <p>PROGRAMME</p> <p>Intégrer des séances de yoga, de méditation ou de respiration profonde dans la routine. Il existe même un <u>yoga des cycles</u> accompagnant la femme de façon plus personnalisée dans les différentes phases de son cycle.</p>	<p>Étirements et mobilité</p> <p>OBJECTIF</p> <p>→ Améliorer la flexibilité, prévenir les blessures et favoriser une meilleure circulation sanguine.</p> <p>PROGRAMME</p> <p>Intégrer des exercices d'étirements et de mobilité dans la routine d'entraînement. Il est essentiel d'adapter le programme d'entraînement en fonction des préférences personnelles, du niveau de forme physique et des objectifs spécifiques.</p>

LA CLÉ EST LA RÉGULARITÉ, car l'exercice physique régulier est un élément clé pour maintenir l'harmonie hormonale et favoriser le bien-être général.

Avant de commencer un nouveau programme d'entraînement, il est toujours recommandé de consulter un professionnel de la santé, en particulier pour ceux qui ont des conditions médicales préexistantes.

<p>Cardio-training modéré</p> <p>OBJECTIF</p> <p>→ Stimuler la libération d'endorphines, améliorer la santé cardiovasculaire et contribuer à la gestion du stress.</p> <p>PROGRAMME</p> <p>Marche rapide, jogging, vélo, danse.</p>	<p>Activités de plein air</p> <p>OBJECTIF</p> <p>→ Combinaison d'exercices et d'exposition à la lumière naturelle, favorisant le bien-être général.</p> <p>PROGRAMME</p> <p>Randonnée, vélo en plein air, course sur sentier.</p>
<p>HIIT : Entraînement par Intervalles à Haute Intensité</p> <p>OBJECTIF</p> <p>→ Stimuler la production de GH, améliorer la capacité aérobie et favoriser la combustion des graisses.</p> <p>PROGRAMME</p> <p>Alternance d'exercices intenses et de périodes de repos, par exemple, sprints suivis de récupération active.</p>	<p>Entraînement en résistance</p> <p>OBJECTIF</p> <p>→ Stimuler la production de GH, améliorer la sensibilité à l'insuline et soutenir la santé musculaire.</p> <p>PROGRAMME</p> <p>Inclure des exercices de levée de poids, des séances de musculation ou des cours de renforcement musculaire.</p>

Des remèdes naturels

Les approches naturelles pour l'équilibre hormonal peuvent inclure des remèdes naturels formulés à partir d'HERBES MÉDICINALES.



Huile d'onagre

BIENFAITS

Contient des acides gras essentiels qui peuvent aider à réguler les hormones.

UTILISATION

En complément alimentaire, généralement sous forme de capsules.



Ginseng

BIENFAITS

Peut aider à réguler le cortisol et à réduire le stress.

UTILISATION

Sous forme de supplément, en infusion ou ajouté à des recettes.



Sauge

BIENFAITS

Souvent utilisée pour soulager les symptômes liés à la ménopause.

UTILISATION

En infusion ou sous forme de supplément.



Trèfle rouge

BIENFAITS

Contient des composés similaires aux œstrogènes, utiles pour les déséquilibres hormonaux.

UTILISATION

Sous forme de supplément ou en infusion.



Maca

BIENFAITS

Souvent utilisée pour soutenir l'équilibre hormonal chez les femmes.

UTILISATION

En poudre ajoutée à des smoothies, des boissons ou en capsules.



Gattilier

BIENFAITS

Peut aider à réguler les déséquilibres hormonaux liés au cycle menstruel.

UTILISATION

Sous forme de supplément.



4.

Et pour aller
plus loin...

HORMONES

& Féminisme

Au-delà de leur fonction physiologique, les hormones jouent un rôle crucial dans de nombreux aspects de notre vie. On dit qu'elles influent sur notre comportement, nos émotions et même nos perceptions sociales. Le féminisme et la prise de conscience croissante de l'importance de l'égalité des sexes ont fait ressortir ce besoin de comprendre leur influence réelle.

Le féminisme a remis en question de nombreux préjugés et normes sociales qui ont longtemps dominé dans notre société. On avait des idées préconçues sur le rôle des femmes et des hommes, souvent attribuées à des pseudo-différences biologiques. Mais les progrès dans le domaine de la neurobiologie et de la psychologie ont révélé une réalité beaucoup plus nuancée.

Aujourd'hui on le sait, les différences entre les sexes ne sont pas simplement déterminées par des facteurs biologiques, mais sont également influencées par des facteurs sociaux et environnementaux. Oui, les niveaux d'hormones comme l'œstrogène et la testostérone peuvent entraîner des traits comportementaux tels que l'agressivité, la prise de risque et même la sensibilité émotionnelle.

Mais attention à ne pas réduire les différences entre les sexes à de simples variations hormonales. Qu'on parle féminisme

ou pas, les rôles de genre ne devraient pas être rigides et prescrits, mais plutôt ouverts à une diversité d'expressions individuelles.

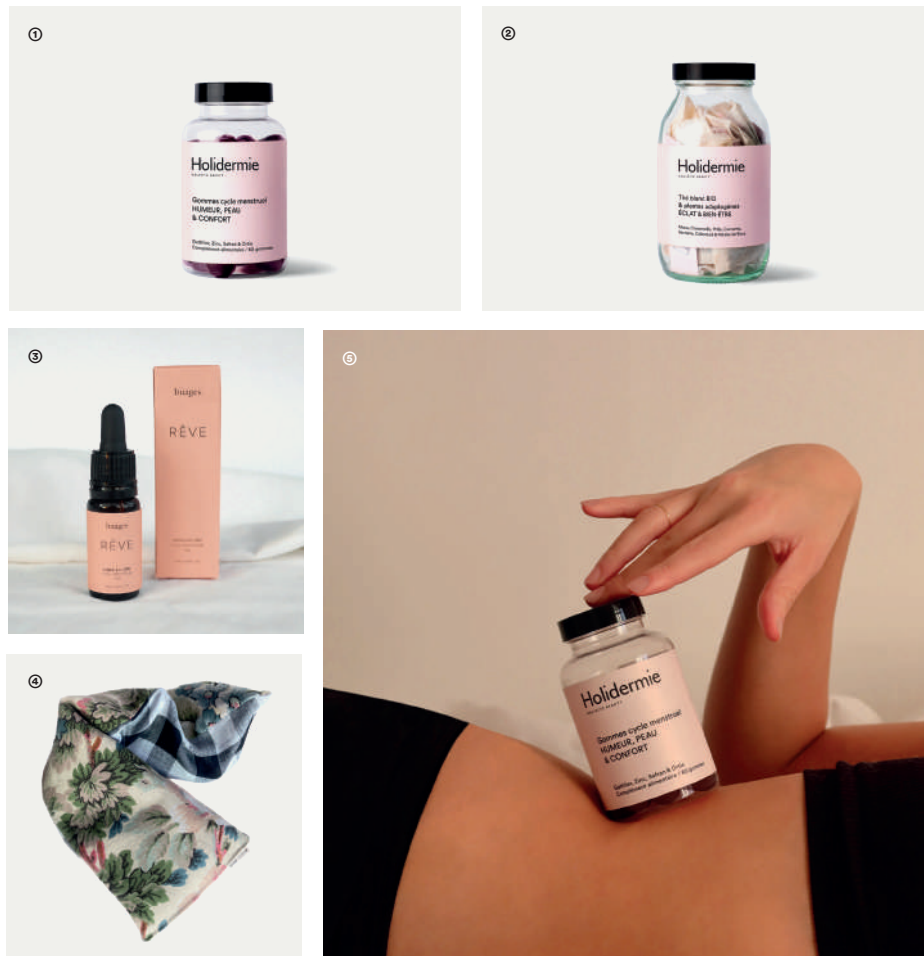
Il nous reste encore du chemin à parcourir vers une véritable égalité des sexes.

Enfin, le féminisme et la science des hormones se rejoignent dans une vision plus inclusive de la nature humaine, dans laquelle nous sommes libres de nous exprimer pleinement, au-delà des limites étroites des normes de genre.

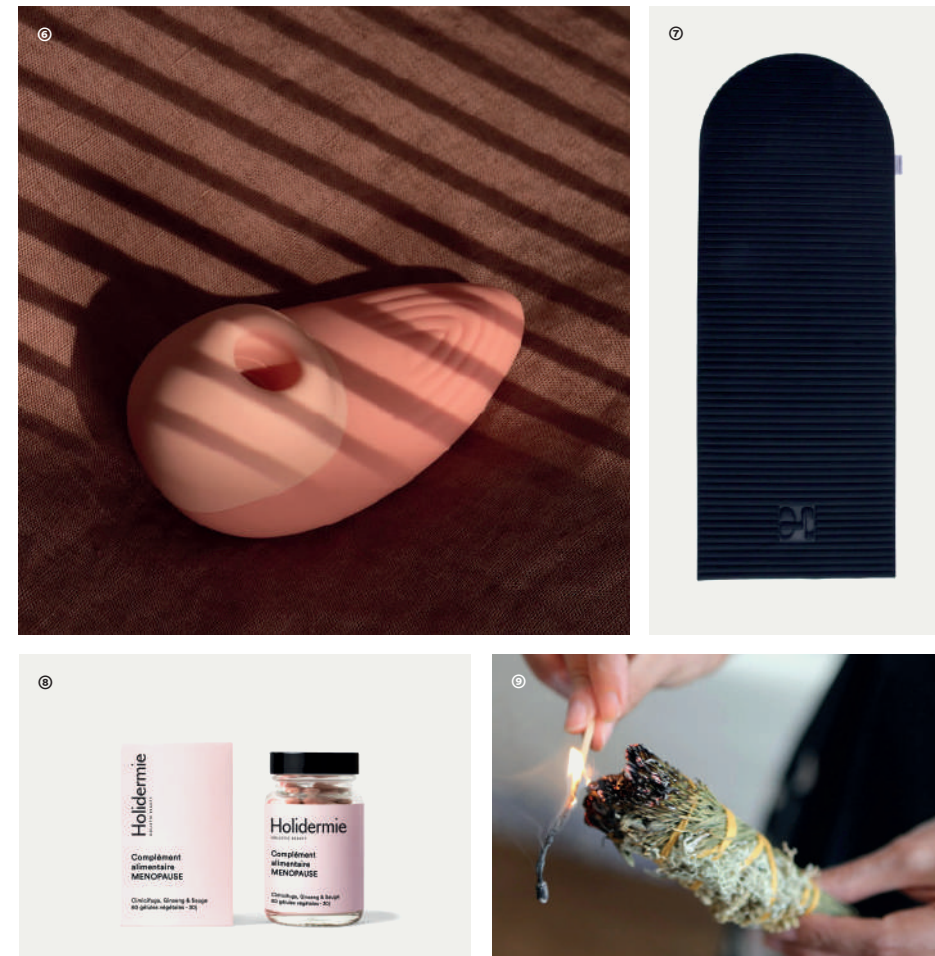
C'est peut-être dans cette vision que réside le véritable potentiel de transformation sociale et individuelle, où l'on peut tous contribuer à créer un monde plus juste pour tous.



La wish list du bien-être hormonal

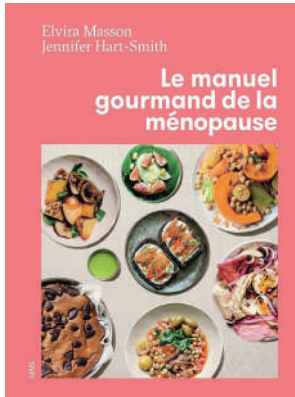


① Gommes cycle menstruel *HOLIDERMIE* ② Thé blanc BIO & plantes adaptogènes *HOLIDERMIE* ③ Huile *RÊVE* - 20% *HUAGES* ④ Bouillotte sèche - graines de lin *DAME JOUCLA x HOLIDERMIE* ⑤ Gommes cycle menstruel *HOLIDERMIE*



⑥ Sex toy *Ona BLUSH INTIMACY* ⑦ Tapis de yoga pilates *Archy HERCULE STUDIO* ⑧ Complément alimentaire *Équilibre féminin et Ménopause HOLIDERMIE* ⑨ Bouquet de fumigation *TOTEM NATURE*

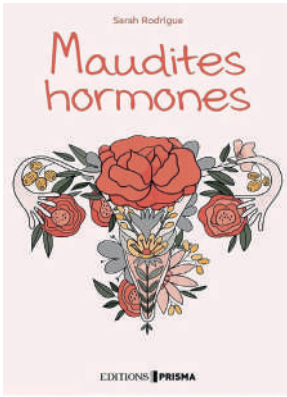
La bibliothèque des hormones



Le manuel gourmand de la ménopause

de Elvira Masson
et Jennifer Hart Smith

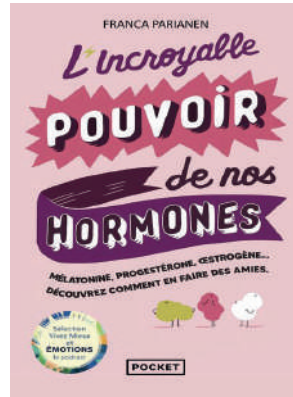
Le premier livre de cuisine joyeuse, saine et gourmande qui répond aux problématiques spécifiques aux femmes de 40 à 60 ans, loin des restrictions et des régimes.



Maudites hormones

de Sarah Rodrigue

Dans un récit poignant, faisant la lumière sur le syndrome prémenstruel extrême, Sarah Rodrigue sensibilise et donne espoir à celles qui, comme elle, souffrent d'un "je suis rendue folle-dingue-triste-désespérée-gonflée-anxieuse-ménopausée-bonne à rien affamée-pleine de boutons" à cause de leurs hormones.



L'incroyable pouvoir de nos hormones

de Franca Parianen

Pour comprendre comment vos hormones régulent votre sommeil, votre masse musculaire, veillent à la qualité de vos os, de votre cœur, de vos poumons, contribuent à votre digestion... Mais aussi comment elles participent activement à vos sentiments et plus largement à toutes les émotions qui vous traversent.

Les comptes à suivre



@Thebraingutscientist

Gut Microbiome
& Neuroscience



@charlottenulleryoga

Fitness yoga wellness
method for hormones



@spmtamere

Syndrome prémenstruel
TDPM



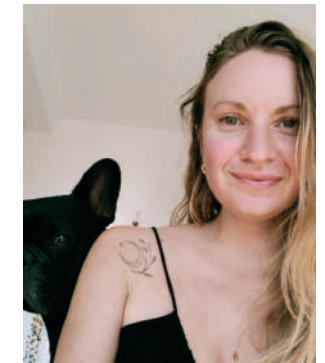
@kiffetoncycle

Bien-être menstruel



@virginiepareenutrition

Alimentation
Bien-être



@naturofeed

Micronutrition
Cycle & Hormones



L'exploration des hormones nous invite à redéfinir notre approche de la beauté et du bien-être.

Et si pour optimiser son bien-être, on se devait d'adopter une perspective holistique ?

Il est désormais temps d'intégrer ces connaissances dans notre vie quotidienne, d'aller au-delà des notions superficielles de la beauté pour embrasser une vision plus profonde et durable. Cela implique d'apprendre à connaître notre corps, notre esprit et notre âme.

Alors tenté(e) ?

Holidermie

HOLISTIC BEAUTY

holidermie.com
[@holidermie](https://www.instagram.com/holidermie)

44 rue Vieille du Temple
75004 Paris