Tempo Santé

Tempo Santé

Préserver ma santé, c'est essentiel !

Recommandé par Notre temps

HALTE AUX TOXIQUES !
Ma maison saine avec des recettes naturelles

Ventre plat
3 stratégies gagnantes

BIEN VIVRE SA MÉNOPAUSE
Traitements hormonaux, poids, bouffées de chaleur…

13 PAGES QUI RÉPONDENT À TOUTES VOS QUESTIONS

VARICES
Les nouvelles techniques pour de jolies jambes

+ DE 20 EXPERTS SANTÉ À VOTRE SERVICE

Journaux.fr

bayard

NUTRITION / SANTÉ

3 bonnes hormones DANS NOS ASSIETTES

Bonheur, sommeil, motivation... Les hormones jouent constamment sur notre humeur ! Sans elles, c'est l'anarchie et le début d'un certain nombre de désagréments. Zoom sur les trois stars de notre bonne santé émotionnelle.

ALBANE COUSIN

NOS EXPERTS

Véronique Liesse
Diététicienne, nutritionniste et micro-nutritionniste

Dr Vincent Renaud
Médecin nutritionniste

Hormones, arrêtez de vous gâcher la vie ! éd. Leduc.s pratique, 18 €.

Comment fonctionnent les hormones

Les hormones agissent ensemble pour maintenir l'harmonie de notre corps. Elles sont produites par les glandes endocrines. L'hypothalamus et l'hypophyse, petites glandes endocrines situées au cœur du cerveau, sont impliquées dans les grandes fonctions de notre corps comme la faim, la soif, les émotions... Elles vont déclencher les hormones qui, une fois dans notre sang, ont un impact sur notre organisme qui se répercute sur notre humeur. Grâce à la consommation de certains aliments à certaines heures de la journée, nous pouvons optimiser leurs bienfaits pour rester en pleine forme. Mais en cas de dérèglement, consultez un endocrinologue, le spécialiste des glandes et des hormones.

GOODLUZ - STOCK.ADOBE/FOTOLIA

Tous droits réservés à l'éditeur

La dopamine, le boosteur d'énergie

La motivation, l'envie de se lancer dans des projets, la concentration, l'ouverture aux autres, la curiosité... Tout cela vous le devez à la dopamine. Cette petite neurohormone produite par l'hypothalamus est synthétisée à partir d'un acide aminé qui provient directement de l'alimentation : la tyrosine et la phénylalanine.

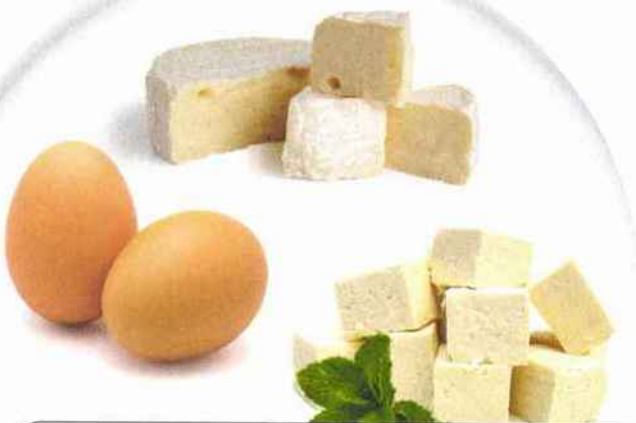
Suis-je en carence ? Si vous avez du mal à vous concentrer, si vous ressentez une perte d'intérêt pour des choses que vous aimiez, si vous perdez confiance en vous et que vous vous repliez sur vous-même, vous manquez sûrement de dopamine ! En cas de déficit avancé, vous pouvez observer un tremblement au niveau des jambes.

JE FAIS LE TEST

	Jamais	Parfois	Souvent
J'ai du mal à me motiver	0	1	2
J'ai des somnolences dans la journée	0	1	2
J'ai du mal à me concentrer	0	1	2
Je me replie sur moi-même	0	1	2
J'ai moins de plaisir, moins de libido	0	1	2
Je n'ai plus de projets	0	1	2
Je suis fatigué en permanence	0	1	2
J'ai l'impression de fonctionner au ralenti	0	1	2

Questionnaire d'évaluation des neuromédiateurs (QENM®)

RÉSULTATS
Si votre score est supérieur à 8 vous êtes à risque de déficit en dopamine.



Mon assiette type

Petit déjeuner
▸ Pain complet au levain ▸ 1 œuf à la coque ▸ Houmous ▸ Thé vert

Déjeuner
▸ Salade de betterave et roquette à l'huile de colza (1 c. à soupe)
▸ Magret de canard, purée de céleri-rave et endives et sarrasin
▸ Coupe de fraises et kiwi

Collation
▸ Fruit, chocolat noir à plus de 75 % de cacao

dîner
Potage au cerfeuil ▸ Tomates farcies aux lentilles

J'optimise

Pour stimuler la dopamine, démarrez la journée avec un petit déjeuner riche en protéines animales – œuf, fromage, jambon... – ou végétales comme l'houmous ou le tofu. Idem pour le déjeuner : des protéines sont essentielles pour sa production. Privilégiez les viandes des filières Bleu-Blanc-Cœur ou Oméga 3. En début de journée, évitez l'excès de sucre. Par ailleurs, soyez vigilant avec les régimes végétaliens, au risque de manquer de protéines. Vous prenez régulièrement des médicaments ? Sachez qu'ils inhibent la production d'acides de l'estomac (IPP) et empêchent la bonne digestion des protéines : pensez alors aux enzymes digestives (un complément alimentaire) !

MIMADEO - STOCK.ADOBE/FOTOLIA, RUTA - STOCK.ADOBE/FOTOLIA, IMAGESMY - STOCK.ADOBE/FOTOLIA

La sérotonine... que du bonheur !

Nous avons deux types de sérotonine : l'une produite dans le cerveau, l'autre dans l'intestin. Celle qui nous rend de bonne humeur est la sérotonine, dite « sérotonine du cerveau ». Elle est fabriquée à partir d'un acide aminé dit essentiel : le tryptophane. Ces acides aminés essentiels ne peuvent être apportés que par l'alimentation. Un manque peut avoir plusieurs causes : un déficit de tryptophane, de zinc, fer ou 5-HTP. Un stress chronique peut aussi en être responsable.

Suis-je en carence ? Oui, si vous ressentez un sentiment de tristesse, mais aussi d'agressivité, d'impulsivité, qu'une constipation s'installe, des troubles de l'endormissement. Et que vous avez des envies irrépressibles de sucre !

JE FAIS LE TEST

	Jamais	Parfois	Souvent
J'ai des difficultés à m'endormir	0	1	2
Je suis souvent irritable, impatient	0	1	2
J'ai régulièrement des crises d'angoisse	0	1	2
Je suis dépendant à certaines choses (alcool, tabac...)	0	1	2
J'ai des envies incontrôlées d'aliments sucrés	0	1	2
J'ai des difficultés à supporter la moindre contrainte	0	1	2
Je suis sensible au stress	0	1	2
Je suis d'humeur instable	0	1	2

Questionnaire d'évaluation des neuromédiateurs (QENM®)

RÉSULTATS
Si votre score est supérieur à 8 vous êtes à risque de déficit en sérotonine.

Mon assiette type

Petit déjeuner
▸ Pain au levain, houmous maison et graines de courge, yaourt et graines de lin mixées ▸ Thé vert avec de l'eau Hépar ou Contrex (magnésium)

Déjeuner
▸ Salade de crudités au vinaigre de pomme et à l'huile de colza (1 c. à soupe) ▸ Volaille du label Bleu-Blanc-Cœur, duo de brocoli et chou-fleur, riz basmati complet ▸ Salade de mangue et kiwi

Collation
▸ Noix de cajou, yaourt nature et banane

Dîner
Potage de lentilles ▸ Sardines, patates douces ▸ Poêlée de poivrons et millet

VITAL'S - STOCK.ADOBE/FOTOLIA, BARBAPOPULE/STOCK.ADOBE/FOTOLIA, NIK_MERKULOV - STOCK.ADOBE/FOTOLIA

J'optimise

Pour booster la sérotonine, prenez une collation vers 17 heures comprenant une poignée d'amandes, 2 carrés de chocolat noir, un fruit et éventuellement un yaourt (vache, brebis ou soja). Cet en-cas vous apportera du tryptophane et vous permettra de lutter contre les fringales de fin de journée. Les glucides sont également importants : les fruits et légumes, indispensables, mais aussi les céréales complètes et les légumineuses. Veillez au bon apport en oméga 3 avec, par exemple, 2 c. à soupe d'huile de colza par jour ou 400 g de poisson gras (sardines, saumon...). À éviter : les cuissons agressives et l'alcool qui peut créer un déficit en vitamine B1.

Tous droits réservés à l'éditeur

La mélatonine, un passeport pour bien dormir

La mélatonine est l'hormone clé de la régulation des cycles circadiens. C'est-à-dire de l'alternance des cycles jour/nuit sur une période de vingt-quatre heures. Elle est sécrétée uniquement dans l'obscurité.

Suis-je en carence ? Principaux signes : des difficultés d'endormissement et des réveils en pleine nuit. Une carence en mélatonine conduit également à une baisse d'immunité qui provoque des rhumes... Des fréquents maux de tête peuvent aussi vous alerter : cette hormone a des propriétés antimigraineuses ! À noter : elle diminue les risques d'infarctus et thrombose en réduisant la formation de caillots.

JE FAIS LE TEST

	Pas de symptôme	1 à 2 fois dans l'année	1 à 2 fois par mois	1 à 2 fois par semaine
J'ai des difficultés d'endormissement	0	1	2	3
Je suis fatigué, même si je me suis couché tôt la nuit précédente	0	1	2	3
Je me réveille la nuit et j'ai du mal à me rendormir	0	1	2	3
J'ai un sommeil léger et anxieux	0	1	2	3
Je ne rêve pas	0	1	2	3
Antécédents familiaux et personnels	Non : 0		Oui : 1	

Test basé sur le QUEEN®

RÉSULTATS
Score inférieur à 5 : pas d'insuffisance
Entre 5 et 10 : insuffisance débutante probable
Supérieur à 10 : insuffisance très probable à explorer avec votre médecin.

Mon assiette type

Petit-déjeuner
- Pain au levain
- Houmous maison et graines de courge
- Yaourt et graines de lin mixées
- Thé vert préparé avec de l'eau Hépar ou Contrex (magnésium)

Déjeuner
- Salade de crudités au vinaigre de pomme et à l'huile de colza (1 c. à soupe)
- Volaille du label Bleu-Blanc-Cœur, duo de brocoli et chou-fleur, riz basmati complet
- Salade de mangue et kiwi

Collation
- Noix de cajou, yaourt nature, banane

Dîner
- Potage de lentilles, sardines, patates douces, poêlée de poivrons, millet
- Tisane de passiflore ou de valériane

MARGOSSS - STOCK.ADOBE/FOTOLIA, EM ART - STOCK.ADOBE/FOTOLIA, MARA ZEMGALIETE - STOCK.ADOBE/FOTOLIA

J'optimise

Les recommandations pour la mélatonine sont les mêmes que celles pour la sérotonine. Rien d'étonnant, ces deux hormones sont liées : la mélatonine est fabriquée dans l'obscurité à partir de la sérotonine et va ensuite activer le sommeil ! Les vitamines B9, B12 et B6 sont indispensables à ce processus. Les légumineuses, céréales complètes, quinoa et légumes à feuilles vertes, riches en vitamine B9, s'allient aux aliments d'origine animale pourvus en vitamine B12. Enfin, les graines de tournesol, les oléagineux, les germes de blé, les graines de sésame, le lin et le poisson apporteront la vitamine B6. Au coucher, pensez aux tisanes de valériane, coquelicot, tilleul...

Tous droits réservés à l'éditeur

NOS EXPERTS

Dans chaque numéro, Tempo Santé sollicite les meilleurs spécialistes pour vous donner les informations essentielles en matière de santé. Ils garantissent des contenus proches de vos préoccupations.

Boris Cyrulnik
Neuropsychiatre, codirecteur de l'ouvrage collectif *Sport et Résilience*, éd. Odile Jacob, 2019

Caroline Gayet
Phytothérapeute

Dr Jean-Michel Lecerf
Médecin nutritionniste, directeur du service de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, auteur de *Le Surpoids, c'est dans la tête ou dans l'assiette*, éd. Quae

Dr Danielle Hassoun
Gynécologue obstétricienne

Dr Pierre Souvet
Cardiologue, président et cofondateur de l'Association santé environnement France (www.asef-asso.fr). Auteur de *200 alertes santé environnement*, éd Trédaniel

Dr Florence Trémollières
Gynécologue et endocrinologue, secrétaire générale du GEMVI (Groupement d'étude sur la ménopause et le vieillissement hormonal)

Cécile Adant
Docteure en pharmacie et directrice formation chez Pranarôm et Herbalgem

Marie-Laure André
Diététicienne-nutritionniste

Dr Catherine Baubri
Pharmacienne

Dr Didier Bouccara
Médecin ORL et secrétaire général adjoint de l'association JNA (Journée nationale de l'audition)

Christine Cieur
Docteure en pharmacie, experte en phyto-aromathérapie et auteure du *Guide Terre vivante de la santé au naturel*, éd Terre vivante

Dr Marie-Laure Colombier
Praticien hospitalier, hôpital Louis-Mourier, GHU Val-de-Seine Nord

Benoît Copodie
Naturopathe

Florence Foucaut
Diététicienne-nutritionniste

Dr Jean-Jérôme Guex
Médecin vasculaire et secrétaire général de la Société française de phlébologie

Philippe Hérisson
Kinésithérapeute du sport et fondateur de Xrun, concept de remise en forme par le running-santé, www.xrun.fr

Daniel Kieffer
Créateur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique et auteur de *La Détox holistique*, éd. Jouvence

Sylvie Lefranc
Auteur de *Yoga du visage*, éd. Leduc.s Pratique

Michel Le Van Quyen
Chercheur en neurosciences à L'Inserm, auteur de *Cerveau et Silence, les clés de la créativité et de la sérénité*, éd. Flammarion

Véronique Liesse
Diététicienne, nutritionniste et micronutritionniste

Dr David Malka
Cancérologue digestif à l'Institut Gustave-Roussy de Villejuif

Dr Sarah Merran et Thierry Thomas
Auteurs de *Ma bible du jeûne*

Dr Pierre Nys
Endocrinologue-nutritionniste

Dr Pascale Ogrizeck
Spécialiste du sommeil

Pr Antoine Pelissolo
Psychiatre, chef du service de psychiatrie à l'hôpital de Créteil, Auteur de *Vous êtes votre meilleur psy !*, éd. Flammarion

Laurine Pineau
Naturopathe et auteure du *Grand Livre de la gemmothérapie*, éd. Leduc.s.

Maud Poule
Hypnothérapeute et nutrithérapeute

Dr Henry Puget
Spécialiste des médecines douces

Julie Pujols-Benoit
Coach sportif

Dr Monique Quillard
Médecin généraliste

Dr Vincent Renaud
Médecin nutritionniste

Dr Patrick Rufin
Allergologue
Membre du Conseil d'administration de l'association Asthme et allergie

Dr Nina Roos
Dermatologue

Laurence Vico
Directrice UMR Inserm, UFR de Médecine Campus Santé Innovation

Tous droits réservés à l'éditeur