



VARIATIONS HORMONALES LORS DES CHANGEMENTS DE SAISON, VUES SOUS L'ANGLE DE L'ENDOBIOGÉNIE

Par le Docteur Michèle Guyader

Comment l'être humain s'adapte-t-il à son environnement lors des changements de saisons ?

L'endobiogénie nous apporte une réponse originale et pertinente.



Édito

Docteur
Jean-Louis VOUZELLAUD,
Président du laboratoire Motima.

Et si, pour 2021, nous faisons un rêve ?

La troisième vague de Covid-19, tant redoutée après les retrouvailles familiales et amicales de fin d'année, n'a pas eu lieu.

Le vaccin contre le virus est distribué ; il tient ses promesses et la population atteint rapidement le seuil d'immunité collective.

Les remontées mécaniques des stations de sports d'hiver sortent joyeusement de leur long sommeil, les restaurants sont pris d'assaut.

Papi et mamie ne sont plus tenus de manger dans la cuisine et peuvent enfin serrer enfants et petits-enfants contre leur cœur. Certaines personnes reviennent la mine bronzée d'un lointain voyage en avion. D'autres ont pu être opérées.

On jette les dernières attestations vierges qui traînaient dans un tiroir.

Déjà, l'on regarde d'un oeil étonné et presque amusé des photos de la foule masquée des villes, retrouvées sur son portable. Et on peine à croire que

la moitié de la planète s'était arrêtée de tourner il y a si peu longtemps. Un rêve ? Un ardent souhait, à tout le moins, qui accompagne nos vœux 2021.

Et puisque la vie continue, quelle qu'elle soit, je vous propose dans ce numéro un article qui vous emmènera au fil des saisons et de leur influence sur nos organismes.

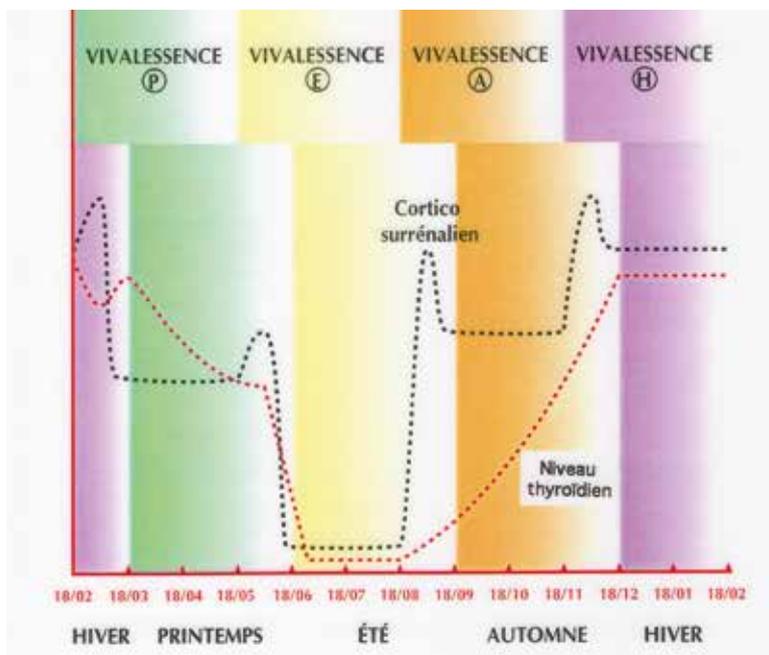
Bonne année
et bonne lecture.

L'endobiogénie est une méthode d'étude de l'organisme humain sous l'angle du tryptique « structure-fonction-information ». Tout organisme humain possède en effet son propre mode de fonctionnement (auto-organisation), lui-même soumis à des informations qui déterminent des changements d'activité de sa fonctionnalité globale. Celles-ci peuvent être transitoires et brèves (adaptation) ou plus ou moins pérennes (adaptabilité). L'étude de ces réactions physiologiques au moment des saisons est à cet égard particulièrement instructif.

Saisons et intersaisons

Les mouvements apparents du soleil et l'inclinaison de la terre sur son axe propre déterminent dans l'hémisphère Nord quatre saisons caractérisées par des changements de température et de luminosité.

L'endobiogénie y rajoute quatre intersaisons qui sont des périodes particulières de passage d'une saison à l'autre. Ces intersaisons permettent, sur le plan physiologique, de clôturer la saison précédente tout en préparant la saison suivante. On trouve ainsi le pré printemps (du 15 février au 21 mars), le pré été (du 15 mai au 21 juin), le pré automne (du 15 août au 21 septembre) et le pré hiver (du 15 novembre au 21 décembre).



Ces nécessaires variations physiologiques demandent un effort d'adaptation à l'organisme qui peut alors présenter des pathologies, comme les bronchiolites de l'enfant en pré hiver.

L'organisme réagit aux informations provenant du milieu extérieur grâce aux nombreux capteurs dont il est pourvu. Il y répond par une transformation adaptative de sa structure qui peut être temporaire, comme l'hibernation, ou pérenne comme la variation de pigmentation cutanée ou la présence ou non d'enzymes digestives. Ces adaptations structurelles, qu'elles soient temporaires ou définitivement acquises, sont fondamentales et assurent la survie de notre espèce dans son milieu.

Actu santé

93 médicaments seraient plus nocifs qu'utiles en France

Poil à gratter du monde médical, la revue indépendante « Prescrire » a été à l'origine du scandale du Mediator il y a quelques années. A fin novembre 2020, et pour la 9e année consécutive, elle a publié une liste qui déconseille 93 médicaments prescrits en France, soulignant des effets indésirables sérieux.

Certains de ces médicaments sont anciens, supplantés par des traitements plus récents, aux bénéfiques/risques plus intéressants. D'autres sont des médications récentes à l'efficacité insuffisamment prouvée alors qu'ils peuvent être à l'origine de réactions notables chez certains malades.

Parmi les médicaments dans la ligne de mire de la revue, on trouve un traitement très utilisé contre la calvitie chez les hommes. Celui-ci risquerait de provoquer des troubles psychiatriques et sexuels. Figure également une dizaine de médicaments contre le diabète.

Les traitements incriminés peuvent être causes de mortalité, d'hospitalisation, d'effets nocifs graves ou très gênants selon « Prescrire » qui ajoute qu'il existe des solutions alternatives moins dangereuses.

RESISTIM®

Stimule vos défenses naturelles



Resistim® est une association d'huiles essentielles sélectionnées pour leurs vertus désinfectantes et équilibrantes : lavande (antiseptique), avoine (stimulante et apaisante), cannelle de Ceylan (antiseptique et tonique), eucalyptus (antiseptique des voies respiratoires), sarriette (antiseptique et tonique).

Resistim® est recommandé pour

- rhumes, sinusites, état grippal, rhinites allergiques,
- irritations et affections de la gorge et de la bouche

Boîte de 20 sachets-dose - Code ACL : 3 401544 283503
1 à 6 sachets de solution buvable par jour, à prendre après les repas.

**EN STICK PACK,
À BOIRE, PRÊT À L'EMPLOI.**

Les produits du Laboratoire Motima sont distribués en pharmacie ou en laboratoire directement
Pour toute commande et documentation contactez : Laboratoire Motima - 19, rue de Passy - 75016 Paris - Tél. : 01 42 24 98 73

www.motima.fr

L'adaptation de l'organisme aux saisons

Les deux éléments informationnels déterminants liés aux saisons sont la température extérieure et la luminosité.

La température extérieure est analysée en permanence par des capteurs cutanés qui transportent l'information via des fibres nerveuses spécifiques vers les noyaux hypothalamiques : le noyau postérieur pour le froid, le noyau antérieur pour la chaleur. Ce dernier gère également la fonction de sudation et la freination de la fonction thyroïdienne, ramenée en été à la gestion du métabolisme de base de l'organisme.

Du fait du dérèglement climatique, on peut penser que les fortes variations actuelles de ce déterminant perturbent l'organisme, particulièrement si elles surviennent aux changements de saison, l'obligeant dès lors à des adaptations permanentes. Ces perturbations ne sont pas sans effet sur l'apparition ou l'aggravation de troubles fonctionnels chez les personnes fragiles, comme nous le montrent nos pratiques médicales généralistes : cystites de fin d'hiver, phlébites de fin de printemps et d'automne, activité virale accrue.

La luminosité, quant à elle, est analysée par la rétine qui capte l'énergie des photons solaires et la transforme en énergie électrique qu'elle envoie rejoindre, par des fibres spécifiques rétino-hypophysaires, le noyau suprachiasmatique de l'hypothalamus. Ce noyau spécifiquement régulateur du cycle circadien est lui-même relié à l'épiphyse, glande qui participe aux grandes orientations métaboliques.

Pour réagir à ces informations, l'organisme possède deux systèmes de la plus haute importance : le système neurovégétatif et le système endocrinien.

L'implication du système neurovégétatif

Avec ses deux composantes vagale et sympathique, il a pour rôle, en lien avec l'hypothalamus, de signaler toute variation du milieu interne ou externe. Il y répond par un ajustement de la fonctionnalité de l'organisme au plus près des besoins métaboliques du moment.

Ce système est réactif lors de toute sollicitation de l'organisme. Il est exclusivement périphérique, participe au maintien de la constance du milieu intérieur et régule la fonctionnalité des organes selon les besoins dictés par l'environnement interne comme externe. La partie vagale assure la maintenance de la structure de base tandis que sa partie sympathique réagit à toute sollicitation. Cette dernière permet une augmentation et une mise en tension des sécrétions des cellules des organes sollicités (système alpha noradrénergique), puis la mise en circulation de ces sécrétions (système bêta adrénérergique).

Au moment des intersaisons, nous assistons à une montée en puissance de ce système pour favoriser les changements métaboliques nécessaires à l'adaptation à la saison à venir. Ses perturbations, par insuffisance ou par excès, seront à l'origine de l'aggravation de déséquilibres fonctionnels qui apparaîtront alors plus fortement : dysfonctionnements intestinaux, vasculaires, urinaires, cutanés, bronchites et bronchiolites, crises de « spasmophilie ».

MÉNOXINE®

RÉGULATION DES TROUBLES
DE LA **Périménopause**
& DE LA **Ménopause**



**NOUVEAU
PRODUIT**



SANS HORMONES

Complexe actif à base de 6 plantes et de magnésium

2 à 3 comprimés par jour
Flacon de 60 comprimés

Code ACL : 3760196230038 • Complément alimentaire

LABORATOIRE
motima
Les compléments de vie

WWW.MOTIMA.FR

Les produits du Laboratoire Motima sont distribués en pharmacie
Pour toute commande et documentation contactez :
Laboratoire Motima - 19, rue de Passy - 75016 Paris - Tél. : 01 42 24 98 73

Pour réguler ce système, la nature nous offre un certain nombre de plantes. Les plantes vagotonisantes sont utiles en cas d'insuffisance vagale (origan, clou de girofle, romarin). Les plantes vagolytiques sont à prendre lors d'excès vagal (thym, estragon, lavande). Les plantes freinatrices sont recommandées quand il y a excès sympathique (lavande, mélisse, ballotte). Enfin, les plantes activatrices sont la réponse à un sympathique trop peu réactif (sarriette, cassis, gingembre, églantier).

L'implication du système endocrinien

Le système endocrinien a pour rôle d'activer les métabolismes selon l'orientation choisie par l'hypothalamus en fonction des saisons, de l'état émotionnel ou du rythme circadien. Soit il opte pour l'activité anabolisante de construction - prépondérante pendant le repos, le sommeil et l'hiver - soit il privilégie l'activité catabolisante de dépenses, prépondérante pendant l'éveil, le mouvement et les périodes de stress.

La plupart des glandes sont sollicitées lors des changements de saison et particulièrement l'épiphyse, les surrénales, la thyroïde et la gonade.

La pinéale ou épiphyse

L'épiphyse est responsive à la lumière par l'intermédiaire des voies nerveuses liées à la rétine. Elle possède des récepteurs à un acide aminé essentiel, le tryptophane. Ces récepteurs sont activés dès le matin par l'intermédiaire du système sympathique, lui-même stimulé par le cortisol surrénalien. La stimulation est d'autant plus importante que la durée d'exposition à la lumière est longue, donc au printemps et en été.

Le tryptophane est transformé pendant toute la durée du jour en sérotonine, molécule du tonus et de la motivation, ce qui explique notre regain de bonne humeur le matin et aux beaux jours lorsque nous sommes en bonne santé.

Ces récepteurs se ferment lors de la baisse d'activité du cortisol en fin de journée. Il s'ensuit une transformation intra-hypophysaire de la sérotonine en mélatonine qui prépare le sommeil et assure les phénomènes de réparation tissulaire nocturne au niveau cérébral. Si nos surrénales fonctionnent correctement, tout se passe pour le mieux. Mais, si elles sont affaiblies, nous souffrirons de baisses d'entrain au lever, voire de mélancolie en fin de journée ou en automne.

Par son lien avec l'hypothalamus et la surrénale, l'épiphyse participe ainsi à l'orientation du système endocrinien soit vers une activité métabolique

diurne ou printanière, majoritairement catabolisante, soit vers une activité métabolique nocturne ou hivernale, majoritairement anabolisante.

La glande surrénale

Comme on le voit sur le schéma, la glande surrénale subit une poussée active lors de chaque changement de saison, remarquable lors de la période d'intersaison été/automne et plus forte encore lors de celle de l'automne/hiver.

Cette suractivité s'exprime au départ par un pic adaptatif de la glande, tel un starter, ce qui permet d'augmenter le niveau d'énergie nécessaire à l'activité cellulaire globale. L'activité se mue ensuite en activité permissive de stimulation intrahypophysaire des autres groupes glandulaires, nécessaires au maintien d'un niveau endocrinien adapté aux fonctionnalités d'hiver.

L'augmentation de la sécrétion de cortisol favorise par ailleurs l'accélération de la formation de l'adrénaline dans la zone médullaire de la glande surrénale.

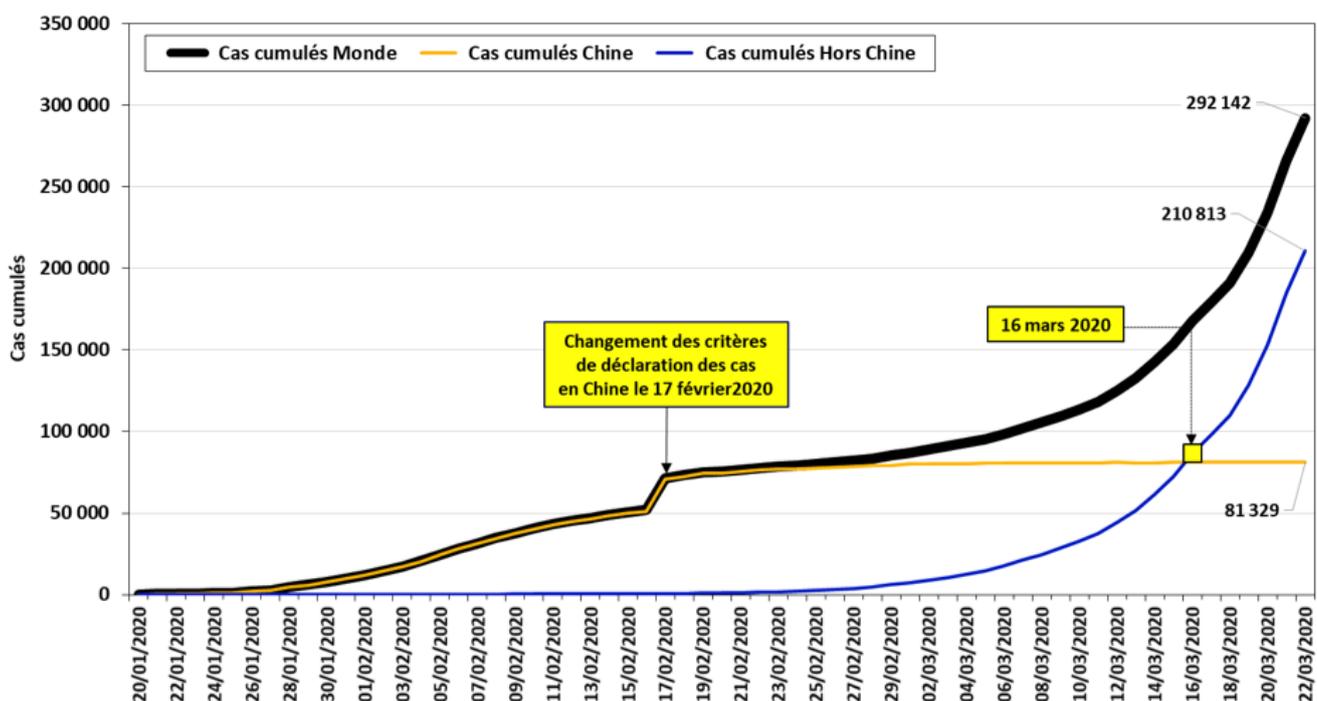
Par ses effets sur les récepteurs bêta 3, l'adrénaline va générer en hiver une augmentation de l'oxydation de la graisse brune, génératrice de chaleur interne. Le système sympathique se met alors au service de la préservation de la structure en augmentant la chaleur corporelle, nécessaire pour faire face au froid hivernal.

L'activation surrénalienne porte également sur la production d'une hormone fondamentale d'adap-

tation, l'aldostérone, qui gère l'apport de sodium dans les milieux extracellulaires. Ce sel est impliqué dans la régulation des entrées du glucose et des acides aminés dans les cellules, car il est lié aux transporteurs de ces deux métabolites. Il va donc être fortement sollicité lors de toute augmentation de la demande métabolique. La liaison de ce sel au transporteur de l'iode dans la thyroïde, le NIS, le rend tout aussi essentiel au bon fonctionnement de cette glande fondamentale dans l'adaptation à l'hiver, comme nous le verrons plus loin. La baisse quantitative de la rétention sodée par insuffisance d'aldostérone - elle aussi issue du métabolisme du cholestérol et par ailleurs stimulée par le système rénine angiotensine - va donc également perturber les capacités adaptatives de l'organisme.

A contrario des périodes précédentes, les deux périodes d'intersaison hiver/printemps (du 18 février au 18 mars) et printemps/été (du 18 mai au 18 juin) voient une diminution de l'activité surrénalienne. Avec, là aussi, deux pics adaptatifs suivis d'une période permissive plus longue et un bas niveau estival d'activité.

Il est troublant de remarquer que les deux montées d'activité du coronavirus de cette fin d'hiver 2020 (17 février et 16 mars sur la courbe ci-dessous) se situent aux mêmes dates que celles indiquées pour l'intersaison hiver/printemps sur notre schéma 1 (18 février-21 mars). Coïncidence ou relation de cause à effet avec le métabolisme hormonal ? Relation avec les troubles climatiques ? La question mérite en tout cas d'être posée.



Parmi les plantes stimulant l'activité de la glande surrénale, citons le gingembre, le cassis, l'épinette noire, la sarriette.

Un implant pour retrouver la vue

Des chercheurs ont implanté dans le cortex visuel de six aveugles des électrodes reliées à une mini caméra placée sur des lunettes. Ce qui leur a permis de recouvrer partiellement la vue.

Jusqu'à présent, les travaux sur la cécité consistaient essentiellement à restaurer la vision au moyen d'implants oculaires, ce qui nécessitait des nerfs optiques en état de marche.

La recherche inédite, menée par deux équipes américaines, a contourné le problème en travaillant directement sur le cerveau.

Cinq hommes et une femme ont reçu le dispositif, composé d'une soixantaine d'électrodes, qui a nécessité six mois d'essais au cours desquels les patients ont réappris à solliciter leur cerveau visuel, inactif dès lors qu'une personne est aveugle. La vision n'est certes pas parfaite, semblable à une mauvaise vidéo, mais les chercheurs espèrent pouvoir améliorer le système, baptisé Orion, qui pourrait être disponible d'ici trois ans.

Notons qu'Orion ne pourra pas être appliqué à des aveugles de naissance, les zones du cerveau liées à la vue n'étant pas suffisamment développées chez ces personnes.

La gonade

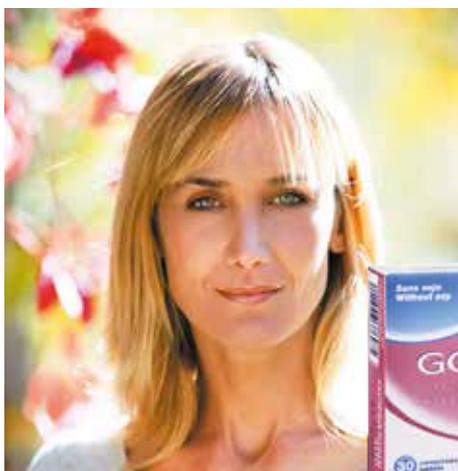
A l'automne, la stimulation de l'hypophyse entraîne une montée des oestrogènes dont le rôle est alors de favoriser la croissance des tissus protecteurs telle la graisse blanche. Celle-ci pourra, en cas de besoins accrus, produire elle-même des oestrogènes sous l'effet de l'enzyme aromatasé stimulée par la FSH hypophysaire. Rappelons que les oestrogènes sont également issus du métabolisme du cholestérol, en particulier du LDL cholestérol, que le foie fournit en vue de la formation des hormones stéroïdiennes et de la construction des membranes cellulaires.

Au printemps, la baisse de l'activité hypophysaire provoque une diminution de cette surproduction

oestrogénique à visée de protection structurelle pour la réorienter vers une activité à visée reproductrice et de construction musculaire nécessaire au mouvement retrouvé. Le comportement alimentaire change aussi et l'appétence pour les fruits et légumes augmente afin d'assurer un apport glucidique et calcique suffisant pour le métabolisme musculaire.

La thyroïde

Le rôle fondamental de la thyroïde est double. D'une part, elle augmente l'apport métabolique intracellulaire, en réponse aux besoins générés par l'activité des oestrogènes. D'autre part, elle accroît l'oxydation du glucose au sein des mitochondries, de



GONAXINE 300®

Périménopause & ménopause

GONAXINE 300® est une solution naturelle de 5 plantes sélectionnées pour leurs propriétés sur les principaux troubles liés à la ménopause :

- bouffées de chaleur et sueurs nocturnes,
- régulation œstrogénique et progestogénique,
- antispasmodique et emménagogue,
- irritabilité
- meilleure forme générale.

1 comprimé le matin - 1 à 2 comprimés le soir avant le coucher

Boîte de 30 comprimés - Code ACL : 3401546376975

Les produits du Laboratoire Motima sont distribués en pharmacie en précisant le code ACL. Pour toute commande et documentation : Laboratoire Motima 19, rue de Passy - 75016 Paris. Tél. : 01 42 24 98 73 - www.motima.fr

Une efficacité cliniquement prouvée (Université de Bordeaux II).

LABORATOIRE
motima
Les compléments de vie

façon à favoriser la libération d'énergie nécessaire à cette activité cellulaire accrue ainsi que la libération de chaleur, utile pour lutter contre le froid. On voit sur le schéma 1 l'augmentation progressive de son activité jusqu'à son niveau le plus élevé au solstice d'hiver (21 décembre), date de remontée de la lumière.

A noter également, qu'à la saison froide, du fait des afférences au noyau arqué de l'hypothalamus, on observe un changement de comportement alimentaire. L'appétence est alors plus marquée pour la nourriture protéinée et grasse, susceptible d'apporter les éléments nutritifs nécessaires à ce changement métabolique.

Comme pour la surrénale, les intersaisons hiver/printemps et printemps/été voient la diminution progressive de l'activité thyroïdienne en deux étapes, jusqu'à son retour au niveau basal en été.

La nature nous offre là aussi des grandes possibilités avec, selon le niveau de fonctionnement requis de la glande, des plantes freinatrices (lycope, agripaume, soja, fenouil) ou activatrices (gingembre, ail, goggi).

La prolactine

Hormone de référence de la gestion endocrinienne et métabolique, elle est omniprésente dans les processus adaptatifs, comme il est décrit dans l'ouvrage « Endobiogénie et plante médicinale ». Extrêmement active au printemps, c'est elle qui, en agissant sur la régulation de la neurohormone GNRH qui active la gonade, déclenche le passage de l'activité FSH

de préservation hivernale de structure à l'activité LH reproductrice et musculotrope d'été. Parallèlement, elle facilite la fonte du manteau grasseux hivernal par son action apoptotique. C'est elle aussi qui libère la kisspeptine, maître d'œuvre de la libido.

Selon les travaux de la SFEM, cette hormone participerait également aux mouvements des pigments. Elle favoriserait en effet le passage de l'activité pigmentaire de protection cutanée printanière et estivale à celle interne, hivernale, de production de chaleur par le tissu grasseux brun.

Quand l'étude des variations fonctionnelles se révèle utile

L'étude des variations fonctionnelles physiologiques de l'organisme lors des changements de saisons nous aide à comprendre comment un être vivant s'adapte à son environnement.

La pratique d'une phytothérapie adaptée nous permet de traiter la plupart des troubles dits « fonctionnels » pour lesquels notre arsenal thérapeutique moderne est moins adapté et n'apporte que peu réponse.



Docteur Michèle Guyader,
Médecin généraliste,
membre de la société française
d'endobiogénie et médecine

Sélection livre

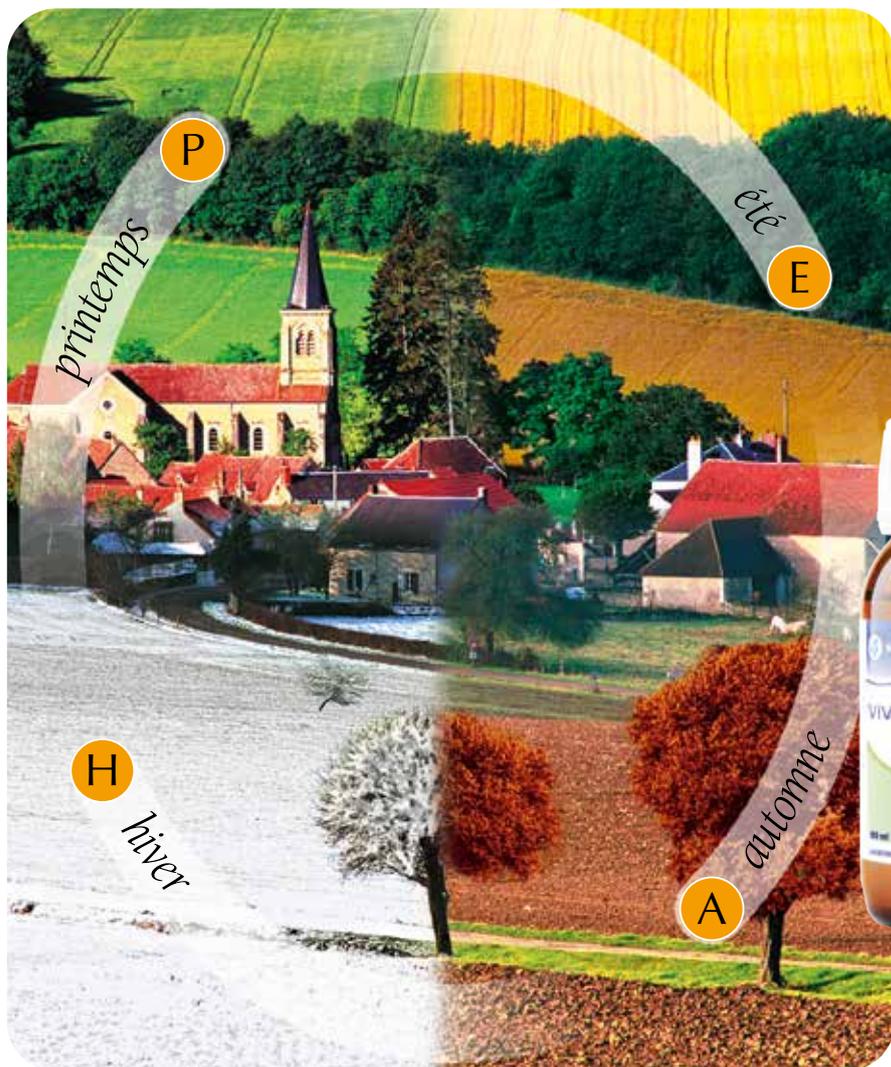


Endobiogénie et plante médicinale

Docteurs Alliot et Bruno Dal Gobbo, d'après les travaux du Docteur Christian Duraffourd, édition Elsevier.

Cet ouvrage explore au moyen de la physiologie qui permet de comprendre le vivant dans son ensemble les fondements de la structure et de la fonctionnalité du « vivant » dans sa diversité allant de l'homme au végétal jusqu'au bactérien et au viral.

VIVALESSENCE®



PRÉPARATION NATURELLE AUX CHANGEMENTS DE SAISON



En cure de 20 jours, 2 semaines avant chaque changement de saison, à raison de 30 à 50 gouttes à prendre le matin dans un verre d'eau ou de jus de fruit.

Code ACL :
VIVALESSENCE® P (Printemps) : 3401573324499
VIVALESSENCE® E (Été) : 3401573324260
VIVALESSENCE® H (Hiver) : 3401573324550
VIVALESSENCE® A (Automne) : 3401573324321

Complément alimentaire buvable.

Maintien de l'équilibre fragile des différentes fonctions concernées de l'organisme.

Association d'huiles essentielles et de plantes. Formules adaptées à chaque changement de saison.

LABORATOIRE
motima
Les compléments de vie

[WWW.MOTIMA.FR](http://www.motima.fr)

Les produits du Laboratoire Motima sont distribués en pharmacie
Pour toute commande et documentation contactez :
Laboratoire Motima - 19, rue de Passy - 75016 Paris - Tél. : 01 42 24 98 73