



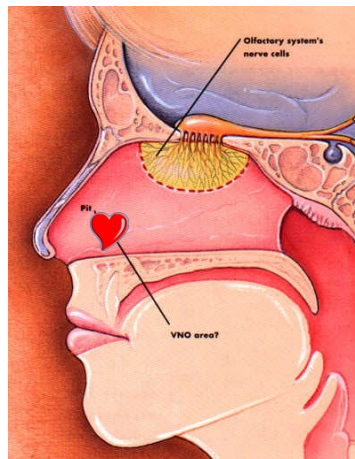
GYNÉCOLOGUE

**DOCTEUR DAVID ELIA**

2 RUE DE PHALSBURG 75017 PARIS 0142 2716 87 - 0142 27 71 16

- Pour continuer à recevoir notre Bulletin, merci de nous informer d'un éventuel changement d'adresse e-mail
- Chaque mois, je vous explique sans tabou, ni jargon, votre quotidien féminin médical. Je souhaite vous aider à mieux comprendre le langage de votre corps en répondant à mille et une questions que vous vous posez, des plus simples aux plus intimes, dans les domaines les plus variés. Visitez aussi le site : [www.docteurdavidelia.com](http://www.docteurdavidelia.com)
- Retrouvez moi en vidéo et audio sur le podcast : [Cliquez Ici](#)

## Edito du Mois



### Que sont nos phéromones devenues ?

Ah ! Celui (celle) là, je ne peux décidément pas le (la) sentir ! Expression courante s'il en est, non? Le bon peuple - qui n'a jamais tort - traduisez le "bon sens" populaire, ne s'est pas trompé : il y a bien "quelque chose", qui, volant jusque nos délicates narines, transitant par le nerf olfactif, atterrit entre dans le secret de quelques-unes de nos circonvolutions cérébrales et déclenche alors des sentiments affectifs allant de la simple haine spontanée au coup de foudre qui tue.

Ce sont les fameuses "phéromones" qu'à notre insu, nos glandes sudoripares exhalent à tous vents.

Ce "média chimique" méconnu est redoutable

car il s'agit de molécules volatiles à effet neuroendocrinien immédiat dont l'émetteur ne contrôle absolument pas les effets.

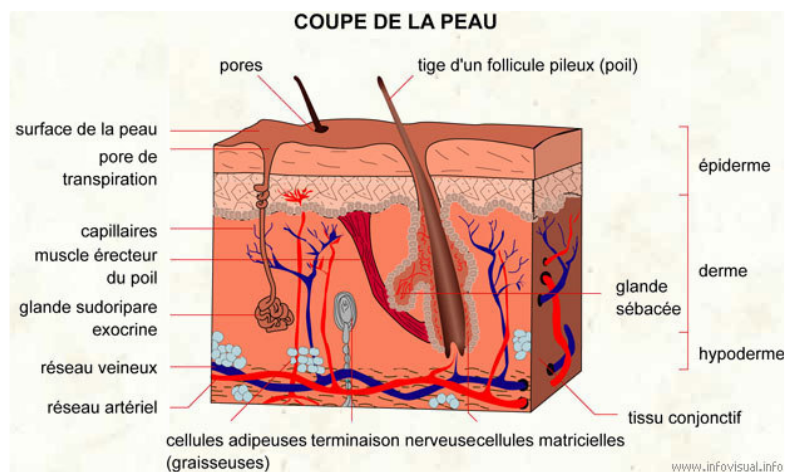
Redoutables aussi car ces effluves déclenchent chez le "receveur" des mécanismes secrets qui ont une influence majeure sur nombre de ses comportements. Car une fois le bouquet chimique reçu et décodé, c'est de la sympathie, de l'animosité, de la tendresse, du désir... à la clé.

Les phéromones stimulent une recherche scientifique extrêmement active. Tenez : j'ai tapé "phéromones" sur [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubMed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubMed). (le site Internet du Medline), et j'ai obtenu près de 400 articles

publiés sur le sujet depuis seulement... 2 ans ! (Comment? Vous n'êtes pas encore équipé(e) ? Mais qu'attendez-vous donc ?) Toutes sortes d'études ont définitivement établi non seulement la réalité de ces étranges senteurs qui ne sentent rien mais aussi leur pouvoir - entre autres - à modifier le cycle ovarien. Par exemple toutes les femmes d'une même communauté finissent par synchroniser leurs cycles. Ou encore : les précieuses phéromones recueillies sous les bras de femmes en fin de phase folliculaire accélèrent le pic pré-ovulatoire du LH et raccourcissent les cycles menstruels d'autres femmes à qui on les fait "respirer" alors que l'effet est inverse sur leur cycle lors d'un recueil "axillaire" en phase ovulatoire! (1). Et savez-vous que des phéromones mâles (androsténol/androsténone) de la sueur d'homme ont un effet direct sur les cycles menstruels et que les phéromones femelles les copulines (tout un programme !) des sécrétions vaginales stimulent et le comportement et les sécrétions hormonales sexuelles des heureux hommes récipiendaires (2) ? Les animaux fonctionnent encore beaucoup aux phéromones. Mais, nous - humains - que sont

devenues nos phéromones ? Je vous le demande. Rançon du progrès des pays riches, nous sommes de plus en plus lavé(e)s, désodorisé(e)s, aseptisé(e)s savons-nous encore envoyer quelques messages olfactifs efficaces vers les autres ? Pire, n'avons-nous pas progressivement corrompu ce mécanisme subtil ? Mon Dieu je tremble ! Et si dès lors nous transpirions des messages erronés induisant l'antipathie, voire pire alors que nous sommes bons, vraiment bons, comme du bon pain au fond de chacun(e) de nous ? Demain, j'arrête ! Le savon, le déodorant, l'eau de toilette - c'est ter-mi-né! Je ne veux plus perturber mes "messages cutanés". Bon ! C'est une blague : je n'arrête rien - trop peur que vous ne puissiez plus "me sentir" - au sens odorifère du terme. Décidément, dans ce domaine comme dans les autres, "la nature de l'homme est bien de lutter contre la nature!" (3).  
Notes  
1. Stern K. et col. Nature 1998, 392, 177-9.  
2. Grammer K. et col. Gynacol Geburtshilfliche Rundsch 1997, 37, 150-3.  
3. Pr Albert Jacquart.

# Ménopause



## Beauté de la peau : importance des hormones

Le phénomène de vieillissement de la peau est un processus physiologique influencé par de multiples données dont certaines restent inconnues. Au moment

de la périménopause, puis de la ménopause, ce phénomène a tendance à s'accroître. Voici quelques recettes pour conserver «une peau de bébé»

## **Les mécanismes du vieillissement cutané**

La peau vieillit car elle devient progressivement sèche ; les glandes sudorales et sébacées sont moins nombreuses, moins efficaces.

Le film constitué d'eau et de graisse qui

protégeait la peau perd de sa qualité. Elle devient terne, grisâtre, car elle pigmente moins ; enfin, elle s'atrophie, perd de son élasticité : des rides apparaissent.

## **La peau, un récepteur hormonal**

La femme de plus de quarante ans se soucie fort de conserver une peau jeune. Elle s'intéresse également à la beauté de ses cheveux, de ses ongles, et veut conserver une pilosité discrète. Il faut savoir que les cellules cutanées sont sous influence des hormones sexuelles féminines, criblées de récepteurs hormonaux. La peau du visage de la

femme, est extrêmement riche en récepteurs à estrogènes, faisant en sorte que les cellules cutanées fabriquent une peau plus douce, mais également - à un bien moindre degré - à hormones mâles (testostérone). Pour que la peau reste "féminine", les estrogènes et progestérone doivent être présents en quantité suffisante pour équilibrer l'effet des hormones mâles.

## **Périménopause et ménopause**

La peau de la femme âgée de 40 et 50 ans est inondée d'hormones mâles car les «hormones anti-hormones mâles» naturelles (estrogènes et progestérone) ne

s'opposent plus aussi efficacement aux hormones mâles fabriquées par les glandes surrénales et les ovaires.

## **En période de périménopause**

La progestérone fait défaut. Résultat : quelques poils peuvent apparaître sur la lèvre supérieure ou le menton, des boutons d'acné peuvent surgir ; il n'est pas rare que les cheveux se mettent à tomber.

Ces changements sont variables d'une

femme à l'autre. Nombreuses sont celles qui ne remarqueront aucune modification. Tant que la ménopause n'est pas apparue, accompagnée de sa grande carence en estrogènes, les changements cutanés et pilaires restent modestes.

## **En période de ménopause**

Les estrogènes ne sont plus sécrétés par les ovaires ; les hormones mâles peuvent alors effectuer ce pour quoi elles sont programmées sans risque d'être contrées par les estrogènes et la progestérone. La peau devient plus fine, plus sèche, moins

élastique, moins riche en collagène, elle cicatrise moins bien, sa pigmentation se modifie. Heureusement, il existe des procédés pour remédier à ces petits désagréments.

## Les facteurs génétiques

Comme pour toutes les cellules du corps, ce vieillissement est déterminé par notre patrimoine génétique situé sur nos quarante-six chromosomes, présents dans chaque noyau de chacune de nos cellules. C'est dire la part de l'hérédité dans les phénomènes du vieillissement : nous ne sommes pas égaux devant eux, et nous ne

le sommes toujours pas lorsqu'il s'agit du vieillissement cutané, bien entendu. Nous ne pouvons - ou ne savons pas encore aujourd'hui - modifier notre génétique. Si votre mère a conservé longtemps une peau superbe, lisse, il est de fortes chances pour que vous bénéficiez vous aussi de cette grâce.

## Les facteurs extérieurs



De multiples éléments influencent l'accélération ou le ralentissement du vieillissement des cellules, et donc de la peau. Le tabac, la pollution, le soleil surtout, ont une influence négative sur la qualité de la peau. On sait aussi que les

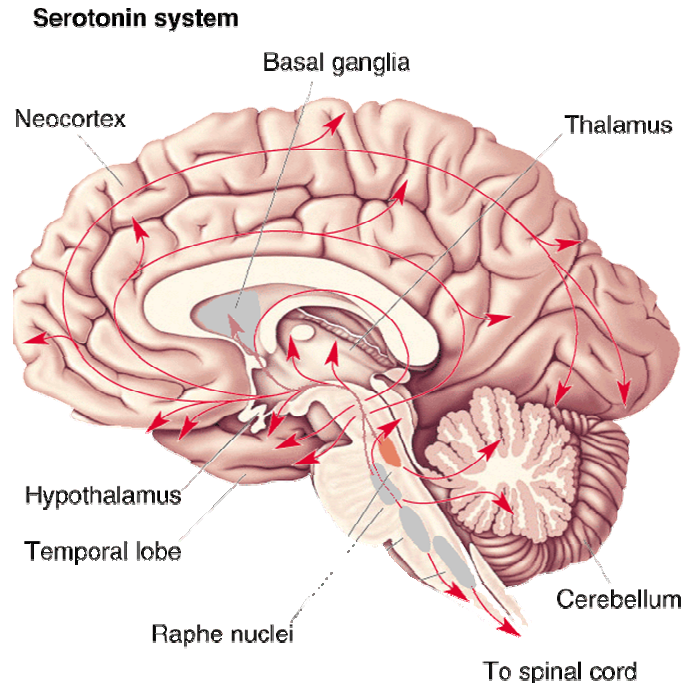
hormones, estrogènes et progestérone, ont pour rôle d'influencer positivement la qualité de la peau chez la femme. Or, la carence en estrogènes de la femme ménopausée non traitée peut accélérer considérablement le vieillissement cutané

## La chute des poils axillaires et pubiens

Soumis à l'influence des hormones mâles fabriquées par l'organisme, les poils axillaires et pubiens ont une fâcheuse tendance à tomber dès la périménopause. Même s'il n'existe pas de moyen radical d'empêcher cette «désertification», il est toujours possible de ruser en épilant la partie supérieure du triangle, là où les poils

sont clairsemés, afin de retrouver une ligne bien nette. Quant à l'éventuel blanchiment de la toison pubienne, on peut y remédier en utilisant des produits destinés normalement à la teinture des cheveux ; il est également possible de se rendre dans un institut de beauté spécialisé dans l'épilation et la teinture des poils pubiens.

# VOUS ET VOTRE POIDS



## LE SYNDROME PREMENSTRUEL : LA SEROTONINE ENCORE ET TOUJOURS

Vous le savez, on attribue à la sérotonine un rôle très important quant à la gestion des relations entre "l'humeur" et la quantité d'appétit. Ainsi, il est couramment admis que des taux de sérotonine faibles coïncident avec des troubles de l'humeur. Je vous rappelle que la sérotonine est une neuro-hormone cérébrale. Et c'est ainsi que l'on peut tenter d'avancer que l'envie d'aliments particuliers (plus précisément les glucides, c'est-à-dire les sucres) pourrait s'expliquer par l'obligation d'augmenter les taux de cette sérotonine au niveau cérébral. Ainsi, lorsque vous vous "jetez" sur des sucres dans cette période prémenstruelle, il n'est pas exclu qu'il s'agisse là d'un mécanisme d'adaptation destiné à augmenter la quantité de sérotonine dans laquelle baigne votre cerveau ! De nombreuses études montrent d'ailleurs comment les glucides que vous absorbez à ce moment précis de votre cycle peuvent influencer le métabolisme du tryptophane dans le cerveau (il s'agit d'un acide aminé essentiel à la synthèse de la sérotonine) de manière à fabriquer de la sérotonine.

D'ailleurs, on a aussi démontré que, lorsque l'on faisait ingérer des sucres au moment du syndrome prémenstruel à des femmes particulièrement déprimées, on obtenait un

effet fort bénéfique sur cette dépression et que leur taux de sérotonine cérébrale augmentait proportionnellement à l'absorption des sucres. Vous pouvez ainsi comprendre que lorsque vous souffrez d'un syndrome prémenstruel particulièrement pénible, avec en particulier des symptômes tels que la dépression, la fatigue, l'irritabilité, la susceptibilité..., vous avez, sans le savoir, tendance à tenter une "automédication" par l'absorption de sucres : vous l'ignorez mais vous induisez ainsi une fabrication accrue de la sérotonine, cette hormone de la sérénité et de la tranquillité propre, justement..., à calmer les symptômes dont vous souffrez.

D'autre part, on sait que la sérotonine est très impliquée dans les phénomènes de satiété : plus elle est faible et plus le système qui régule le volume des repas est mis à mal. C'est ainsi que l'on peut comprendre que les femmes souffrant d'un syndrome prémenstruel sévère avec baisse de l'activité de la sérotonine cérébrale sont très exposées à la surconsommation alimentaire ainsi qu'aux compulsions alimentaires. Pour résumer et conclure ces considérations fort complexes, je l'avoue, il faut que vous reteniez que les variations du métabolisme de cette fameuse neuro-hormone (la sérotonine cérébrale) sont

très largement impliquées dans l'augmentation de la ration calorique, dans les compulsions alimentaires et aussi dans la dépression habituellement constatée chez les femmes souffrant d'un syndrome prémenstruel

préoccupant. Et c'est d'ailleurs en comprenant cela que l'on est en train de mettre en place un certain nombre de ripostes thérapeutiques dont le but est d'influencer favorablement la fabrication de la sérotonine.

## Vous au Quotidien



### Savoir repérer vos erreurs

#### Chercher l'erreur : une stratégie très payante

Si vous commettez des erreurs, tant mieux ! Ainsi il vous sera facile, après les avoir repérées, de les éliminer (ou du moins de les minorer) sans pour autant avoir à changer le reste de votre alimentation. Ici aussi, donc, stratégie de perte de poids facile à observer.

Les erreurs les plus fréquemment commises sont :

- L'ingestion de boissons sucrées toutes faites au long de la journée : un litre de ces boissons peut vous apporter l'équivalent de 350 à 400 calories par jour. Préférez maintenant des boissons light (avec aspartame), dont l'apport calorique est quasiment nul. Une fois l'erreur effacée, vous "économisez" 400 calories chaque jour !
- L'abus de mayonnaise 50 g = 350 calories ! L'utilisation de mayonnaise "light" ou sa simple suppression rapporte gros.
- La trop grande consommation d'huile, en particulier pour les assaisonnements de

crudités. (L'huile d'olive, c'est bon ! Oui en ce qui concerne les acides gras, non en ce qui concerne les calories, 3 cuillerées à soupe d'huile = 300 calories.) Si l'erreur est repérée, vous économisez 300 calories chaque jour.

- Le grignotage d'aliments «amuse-gueule» servis avec l'apéritif : 30 amandes = 220 calories, 300 calories de plus pour 50 g de chips, plus de 80 calories pour 20 pistaches.
- Si vous aimez les frites, sachez que 100 g de frites vous apportent 400 calories. C'est bon, mais cher payé ! Vous pourriez peut-être mieux utiliser ces 400 calories en mangeant autre chose de plus copieux, tout en diminuant, sans aucun doute, votre note calorique.
- Vous mangez du fromage et, bien que le reste de votre alimentation soit particulièrement étudié, soit vous ne perdez pas de poids, soit même vous en gagnez insensiblement. C'est parce que vous oubliez que 100 g de brie vous apportent 350 calories, que 100 g de camembert à 50 % de matière

grasse vous apportent 320 calories et que le roquefort vous emmène (pour 100 g) vers les 400 calories ! Diminuez, voire arrêtez, le fromage, (les vrais amateurs ont du mal à

- Pour les gourmandes : un gâteau vous apporte 400 calories environ par unité, une tablette de chocolat, 500 calories... Si vous en faites une consommation quotidienne, l'addition peut très vite devenir fort lourde. Stoppez cela (sauf lorsque vous «craquez», c'est prévu) et vous maigrirez sans changer autre chose dans votre alimentation quotidienne.

- Il y a aussi les inconditionnelles de la cuisine au beurre : n'oubliez jamais que la moitié d'un paquet de 250 g vous apporte (frais ou cuit) 750 calories ! Ici aussi, le compteur calorique tourne très vite, et ne pensez pas diminuer

### **La liste n'est pas limitative...**

Une fois l'erreur (ou les erreurs) débusquée(s), il vous appartient de rectifier vos habitudes alimentaires erronées : quelque 200 à 500 calo-

### **Et si vous craquez...**

Eh bien, surtout, consolez-vous ! En effet, à condition que vos «défaillances» ne soient pas quotidiennes, mais, par exemple, de une à quatre par mois, elles n'auront pas grosse conséquence sur la moyenne du total des calories ingérées sur une durée de 30 jours :

- 1 tablette de chocolat engloutie = 560 calories. Essayez de «compenser» le ou les jours suivants en divisant par deux ce trop d'énergie : vous pouvez effacer 50 % des conséquences caloriques de votre tablette en diminuant votre ration de 60 calories par jour pendant 4 jours seulement.

- 1 coupe de champagne ne compte que 130 calories : il vaut mieux consacrer à la convivialité et à l'euphorie de cette minidose d'alcool que de conserver un «compteur calorique» dans sa tête en permanence.

- 1/2 camembert à 50 % de matière grasse ne vous apporte «que» 150 calories. Ici aussi votre excès, dans la mesure où il n'est que ponctuel, n'aura aucune conséquence sur le total des calories mensuelles.

Il faut bien comprendre en effet que 500 à 800

manger du fromage allégé) et vous économiserez entre 200 et 350 calories par jour !

vos additions en utilisant de l'huile ou de la margarine (fût-elle végétale à 100 %) ; les correspondances caloriques sont quasi identiques entre ces trois graisses. Au contraire, tournez-vous plutôt vers la cuisine sans gras, à l'aide de petites et grandes astuces de remplacement, telle l'utilisation du yaourt maigre, de la crème fraîche très allégée...

- La charcuterie provoque des overdoses d'énergie. Pour 100 g de saucisson, ce sont quelque 500 calories que vous absorbez ; la plupart des saucissons contiennent jusqu'à 45, voire 50 g, de graisses pour 100 g au total.

ries par jour vous feront régulièrement perdre du poids, mois après mois.

calories supplémentaires par mois apportées par vos écarts ne feront passer votre note calorique mensuelle que de 49 500 calories (si vous suivez un régime dont le niveau est de 1600 calories par jour) à 50 000 calories : en termes de prise de poids, cette différence est insignifiante.

Comme vous le voyez, la «compensation», se traduisant par une réduction proportionnelle de ce que vous allez ingérer dans la journée, est le plus souvent possible. Mais attention ! Si vous craquez tous les jours, vous ne parviendrez pas à perdre du poids, vous en prendrez très probablement au contraire.

Quant à celles qui imagineraient pouvoir craquer régulièrement tous les jours tout en compensant ensuite par une adaptation à la baisse de leur ration, elles n'aboutiraient pas à grand chose d'intéressant : l'alimentation serait tout particulièrement déséquilibrée puisque, dans ce contexte, l'observation des justes proportions (moins 30 % de graisse, de 50 à 55 % de glucides, de 15 à 20 % de protéines) est, par définition, impossible à respecter.

## «Craquer», cela coûte cher ?

Jamais autant que vous ne l'imaginez ! Ainsi, supposons que vous fassiez un régime comportant un apport de 1600 calories par jour (il s'agit soit d'un régime de stabilisation, soit d'un régime dont le but est la perte de poids) et

que, par exemple, vous «craquiez» pour un éclair au chocolat (220 calories) soit 14 % des 1 600 calories programmées pour la journée : il vous en reste encore 1380 à manger, c'est tout à fait faisable !

# Contraception



## LES PILULES CONTRACEPTIVES :

Je vous rappellerai brièvement ici que les pilules contraceptives sont un mélange d'hormones synthétiques estrogènes et progestatives (proches de la progestérone). Plus la quantité d'estrogènes contenus dans le comprimé est élevée (plus l'éthynil oestradiol est élevé) et plus vous risquez de prendre du poids au fil des plaquettes, car le surdosage estrogénique induit toujours les mêmes effets : fabrication de graisse en trop et rétention d'eau et de sel. Mais la composition et le dosage des progestatifs n'est pas en reste avec les estrogènes, en ce qui concerne les problèmes de poids : plus le progestatif utilisé dans la pilule que vous absorbez est "lourd", plus vous êtes vulnérable à la venue de quelques kilos supplémentaires.

C'est la raison pour laquelle, depuis sa découverte par Grégory Pincus en 1956, la pilule a fait d'énormes progrès en termes de produit utilisé et surtout de dosage de chacune des deux hormones combinées dans le même comprimé. Nous disposons aujourd'hui de mini-pilules (dosées à 20 microgrammes d'éthynil oestradiol) et dont la charge en progestatifs est réduite à des posologies

faibles. Et c'est la raison pour laquelle il est rare aujourd'hui de constater une prise de poids chez les utilisatrices de pilule. Je rappelle ici que toute prise de poids supérieure à 2 ou 3 kilos doit immédiatement faire remettre en question le concept de la pilule en recherchant une mieux adaptée ou carrément un autre moyen de contraception.

Vous choisirez donc avec votre médecin des pilules contraceptives peu dosées : ce sont celles qui aujourd'hui vous sont d'ailleurs prescrites, puisqu'elles représentent plus de 90 % du marché de la contraception.

Mais si vous faites partie de ces femmes qui n'ont vraiment pas de chance et qui, malgré l'adoption d'une pilule convenablement minidosée, prennent du poids, vous pouvez encore vous tourner avec votre médecin vers la micro-pilule : cette pilule ne contient que de très faibles doses de progestatifs (2 à 4 comprimés d'une pilule classique minidosée contiennent l'équivalent en progestatifs de 28 comprimés d'une micro-pilule!). D'autre part, les micro-pilules ne contiennent pas, je vous le rappelle, d'estrogènes. Il est fréquent que ces micro-pilules respectent alors définitivement votre



poids mais, elles vous le font parfois payer par des troubles du cycle : des règles peut-être trop fréquentes ou au contraire absentes (cette dernière éventualité n'est pas forcément une cause d'abandon de la micro-pilule).

Mais parfois, même sous micro-pilule, paradoxalement vous "gonflez" ; il vous semble que vous prenez du poids et que votre silhouette s'alourdit, même si cela ne se traduit pas par une réelle prise de poids sur votre balance : la micro-pilule induit alors une "rétention d'eau" qui s'accompagne d'ailleurs

souvent de douleurs de seins et de gonflement du ventre. Il faut en parler avec votre médecin et éventuellement vous tourner vers un autre mode de contraception. Cet effet secondaire, pas trop fréquent tout de même, s'explique par le fait que les ovaires - qui ne sont pas bloqués sous micro-pilule au contraire de ce qui se passe avec la pilule traditionnelle - continuent de former des hormones estrogènes et parfois en font "trop" sous l'influence de la micro-pilule.



Pour obtenir un renseignement sur le fonctionnement de la consultation qui a lieu uniquement sur Rendez-vous, contactez Sylvie YACOB son Assistante, du Lundi au Vendredi de 10 heures à 18 heures 30.

Tél. : [01.42.27.16.87](tel:01.42.27.16.87) ou [01.42.27.71.16](tel:01.42.27.71.16)

Fax : 01.47.63.79.91

Mail de Sylvie Yacob : [docteurdavidelia@aol.com](mailto:docteurdavidelia@aol.com)

Docteur David ELIA

2, rue de Phalsbourg-75017 PARIS – Métro : Monceau

