

FRANCA PARIANEN

# MES HORMONES ET MOI





**MES  
HORMONES  
ET MOI**



FRANCA PARIANEN

**MES  
HORMONES  
ET MOI**

*Traduit de l'allemand par Clara Habert*

*Illustrations de l'auteure*

humen**Sciences**



Prolongez l'expérience avec la newsletter de Cogito  
sur [www.humensciences.com](http://www.humensciences.com)

Titre original : *Hormongesteuert ist immerhin selbstbestimmt. Wie Testosteron, Endorphine und Co unser Leben beeinflussen*

Copyright © 2020 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg  
Publié par l'intermédiaire de l'agence EDITIO DIALOG, Lille, France.  
[www.editiodialog.com](http://www.editiodialog.com)

« Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que "les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

ISBN : 978-2-3793-1341-7

Dépôt légal : avril 2022

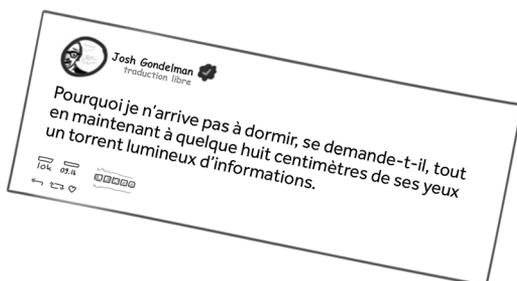
© Éditions humenSciences / Humensis, 2022  
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris  
Tél. : 01 55 42 84 00  
[www.humensciences.com](http://www.humensciences.com)

# SOMMAIRE

INTRODUCTION : DE BONNES RAISONS DE PARLER DES HORMONES ET D'AUTRES POUR LESQUELLES NOUS NOUS ABSTENONS.....	7
Pourquoi les hormones sexuelles nous semblent suspectes..	16
Voici donc un livre sur les hormones .....	20
<b>1. RETOUR AUX FONDAMENTAUX.....</b>	<b>23</b>
Que fabriquent réellement nos hormones toute la journée ?.....	23
Mon libre arbitre, mes hormones et moi.....	49
Troubles hormonaux, les grains de sable.....	59
Danse avec les hormones .....	72
<b>2. CE NE SONT PAS MES HORMONES, C'EST MOI .....</b>	<b>75</b>
<b>2.1 LES HORMONES EN ACTION.....</b>	<b>75</b>
Préambule : les réseaux neuronaux.....	77
Le réseau de saillance : département désir .....	81
Le réseau de saillance : département peur et panique .....	94
Fight or flight – oser l'attaque frontale.....	125
Testostérone et œstrogène : s'opposent-ils vraiment ?.....	138
Tend and befriend.....	151
Quand le tissu social nous sécurise.....	175
<b>2.2 LES HORMONES BÂTISSEUSES .....</b>	<b>189</b>
Trouve-t-on des hormones roses et bleu clair ?.....	189
Le genre : une commode à plusieurs dimensions.....	191
Le sexe a-t-il quelque chose à voir avec le cerveau ?.....	217

Le développement dans la petite enfance.....	228
Stress et résilience .....	239
<b>2.3 LES HORMONES AU FIL DU TEMPS.....</b>	<b>259</b>
Vingt-quatre heures de la vie d'une hormone .....	260
Une année avec les hormones.....	279
Un temps pour l'accouplement ? .....	289
L'ovulation vous salue bien .....	297
Les hormones deviennent parents.....	311
Et les pères dans tout ça ? .....	330
Une vie d'hormone.....	345
<b>3. CE QUE NOUS BRICOLONS AVEC LES HORMONES .....</b>	<b>359</b>
Les hormones en livraison express.....	362
Une hormone dans un verre d'eau.....	371
Le monde merveilleux de la médecine reproductive.....	386
Le problème du sexe standard.....	414
<b>À RETENIR .....</b>	<b>423</b>
<b>NOTES BIBLIOGRAPHIQUES.....</b>	<b>431</b>
<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>479</b>

# INTRODUCTION: DE BONNES RAISONS DE PARLER DES HORMONES ET D'AUTRES POUR LESQUELLES NOUS NOUS ABSTENONS



« Qu'est-ce qu'il veut dire par là ? » Juliette se penche vers l'autre côté du lit. Fronçant les sourcils, elle illumine le visage de son petit ami avec le fil de tweets qui défile sur

son smartphone. Léo hausse les épaules (« J'en sais rien »), remet son oreiller en forme et retourne à son propre écran.

Pendant ce temps-là, dans le crâne de Juliette, toute une division hormonale s'agite. Pourquoi la nuit ne tombe-t-elle pas ? Elle n'a pas plus entendu parler des téléphones portables que du passionnant article Wikipédia sur la « baleine 52 hertz » que Léo est en train de lire. En revanche, les hormones savent ce que leur transmettent les bâtonnets des yeux de Léo. Il y a toujours de la lumière. Bleue, pour être précis. Pour elles, il fait grand jour. À 3 heures du matin !

Mélatonine devient nerveuse. D'après sa fiche de poste, elle a encore à convertir en chaleur diverses cellules adipeuses, à capturer des radicaux libres. Sans parler du petit programme anti-âge et des émotions du jour que l'équipe voudrait débriefer avec le cerveau. Rien de bien dramatique. Juste quelqu'un qui n'a pas répondu à un e-mail de Léo. Le cerveau s'agace. Il trouve que son hôte a tendance à trop s'apitoyer sur son sort. De toute façon, sans sommeil profond, ce débriefing ne servira à rien. Le cerveau a sa playlist de berceuses soporifiques et n'attend qu'un signe de Mélatonine. Normalement, cela lui prend à peine vingt minutes pour passer de la somnolence au sommeil profond...

Fébrile, Mélatonine scrute l'activité des photorécepteurs. Si, à cette heure-là, le soleil brille, elle doit appliquer la procédure d'été. Ce qui n'est pas une décision facile, car cela va jouer sur l'humeur, les hormones sexuelles et le système immunitaire. Les sourcils froncés, Mélatonine paraît soucieuse. C'est ce moment que choisit l'hormone de croissance pour lui balancer un grand coup de coude dans les côtes tout en avalant une barre énergétique. Elle marmonne : « Tu sais,

## INTRODUCTION

c'qu'est marrant ? » Mélatonine hausse les épaules. L'hormone de croissance peut avoir beau jeu, elle travaille à temps partiel, pendant les deux premiers cycles du sommeil. Ce qui ne l'empêche pas de recevoir tous les honneurs. Et pour quoi ? Parce qu'elle est essentielle à la... croissance et au... développement cognitif. Celle-ci continue de mastiquer, imperturbable :

« Alors ?

– Alors, quoi ? » rétorque Mélatonine.

L'hormone de croissance se marre :

« L'équipe de jour n'arrête pas de se plaindre. Il n'a pas assez de soleil, ce gars. C'est pour ça qu'il est toujours en hypothermie et si douillet. Son taux de sérotonine est une horreur ! » Mélatonine est abasourdie : « Il fait plein jour à 3 heures du matin et le type manque de lumière ! » Perplexe, elle se penche sur son écran de contrôle. « Qu'est-ce qui se... ? » Trop tard. Un SMS est arrivé. On entend les pas de Cortisol dans le couloir : « Vous pouvez remballer. Le cerveau a entendu un cling. Il est de nouveau sur le pont. J'ai tout redémarré. Maintenant, vous pouvez diffuser un *medley*\* de "Matin" et "Chagrin" ».

Quatre heures plus tard, Léo est arraché du sommeil par son réveil. « Qu'est-ce qu'il fait froid ici, maugrée-t-il. Et pourquoi j'ai si mal au crâne ? »

Ce n'est pas aujourd'hui que Léo résoudra cette énigme. Pas plus que celles de son humeur de chien ou de son manque de sommeil. Sinon, il saurait que ces désagréments tiennent à la photosensibilité de son cycle de mélatonine. Elle nous est

---

\* Pot-pourri musical.

## MES HORMONES ET MOI

propre et détermine si nous sommes plutôt du genre oiseau du matin, de nuit ou piaf hirsute.

Rien n'échappe à nos hormones. Elles sont responsables de la qualité de nos os, de notre excitation, de notre très chère « canalisation ». Elles veillent à ce que cœur et poumons travaillent au même rythme, que système immunitaire et digestion soient toujours prêts, et à ce que vous n'ayez pas à vous assurer chaque matin en vous levant que vos bras ont la même longueur (championne, l'hormone de croissance !). Mais, bien sûr, cela ne concerne qu'un banal aspect de ce qui nous maintient en vie, un truc sans importance : notre corps.

Là où cela devient passionnant, c'est quand les hormones pensent avec nous. Quand elles se mêlent de notre réactivité, de l'intensité de nos émotions, de ce qui nous enthousiasme, nous rassure, nous fait peur...

En tant que médiatrices officielles entre votre corps et votre tête, elles sont à tu et à toi avec tous vos organes qui leur dévoilent les informations les plus personnelles sur votre sexualité et, encore plus intime, votre réel état de stress.

Bien sûr, nous avons toujours subodoré que le corps et l'esprit prenaient régulièrement un verre ensemble, même si nous ne savions ni vraiment où ni vraiment ce qu'ils pouvaient bien se raconter. Mais pour quelle raison ? Dans notre imaginaire, les hormones se baladent au petit bonheur la chance dans notre cerveau, interférant sans raison dans le cours de nos réflexions. Elles arrachent le fil électrique de la prise en se prenant le pied dedans. Black-out. Le blanc ! (« Qu'est-ce que je voulais dire déjà ? »)

C'est ainsi, nous prenons conscience de nos hormones surtout quand elles mettent un grain de sable dans notre système

## INTRODUCTION

(« Maintenant, je dois combattre non seulement mon stress mais *aussi* mes hormones du stress ? »), deviennent un effet indésirable d'une quelconque fonction corporelle (« Pourtant, j'avais résilié l'ovulation ! ») ou comme le vestige d'une époque où bomber le torse passait pour une irrésistible technique de séduction. Cette interférence bruyante, crispante, pour être honnête, c'est bon pour les autres, comme ces chihuahuas qui nous cassent les oreilles. Mais nous sommes profondément injustes envers les hormones, pas envers les chiens-nains.

« Super travail d'équipe cette semaine ! Précision, concentration maximale, hyper-motivation. [On entend murmurer : "Sauf, comme d'habitude, après le déjeuner."] Sensation de sécurité ! Un vrai feu d'artifice d'émotions positives ! On a relevé tous les défis. Le corps a retrouvé la forme, les cycles sont respectés – jour, mois, année... On a constaté plusieurs orgasmes ! Au top pour les deux. Je parie qu'on a eu de super-évaluations. » Le chef de la division des hormones referme tout sourire son dossier. « Quelqu'un souhaite ajouter quelque chose ? » Le responsable marketing gigote inconfortablement sur sa chaise, toussote. Derrière lui, son équipe se balance d'un pied sur l'autre, se jette des regards en coin et détourne les yeux. Le chef hausse les sourcils : « Qu'est-ce qu'il y a ? » Le responsable marketing se racle la gorge et lui tend son dossier. « Regardez... Aucun avis positif dans les évaluations. » Le chef fronce les sourcils. « Comment ça ? » Il lui arrache son dossier des mains. Rien. Il secoue la tête, très étonné : « Et... pourquoi ? » Il rajuste ses lunettes. « C'est que nous avons un problème d'image. Nos compétences ne sont pas valorisées. On ne nous associe

pas aux émotions positives, pas plus qu'aux capacités de concentration. – Même pas aux orgasmes ? – Même pas. »

Le chef soupire : « Qu'est-ce qu'ils pensent qu'on fabrique toute la journée ? » On entend quelques chuchotements. Des membres de l'équipe marketing se poussent les uns les autres vers le devant jusqu'à ce que l'une ose prendre la parole : « Nous avons déjà préparé une étude il y a quelque temps. » Elle prend une profonde respiration et se lance dans une très longue énumération dans laquelle les termes « hormone du stress » et « crise de panique » reviennent à plusieurs reprises et aussi quelque chose comme « sentimentalité », des remarques à propos de « comportements machos ». Elle conclut : « ... En fait, on ne nous a jamais vraiment pardonné la puberté. » Venant du fond de la salle, une voix grave s'élève : « En plus, l'idée des menstruations n'est pas très populaire. »

C'est ainsi, nous occultons souvent les aspects positifs des hormones. Le sentiment de satisfaction qu'elles nous procurent, la concentration, le plaisir, l'euphorie, sans parler de cette sensation beaucoup, mais alors beaucoup plus jouissive quand l'autre se lève à l'aube et que nous, nous pouvons rester sous la couette.

Dans le langage courant, nous utilisons volontiers l'expression « sous influence hormonale » comme synonyme de « irrationnel », mais, sans hormones, notre cerveau serait irrémédiablement hors d'usage. Cette conception nécessiterait une urgente mise à jour. Ne serait-ce que parce qu'elle est incompatible avec notre vision du monde. Elle n'offre aucune réponse à des questions autrefois souvent taboues : le sexe, l'amour, le burn out, les problèmes de concentration,

## INTRODUCTION

l'agressivité, les peurs et les dépressions, les règles et la grossesse, le désir d'avoir des enfants ou de les maintenir à une distance respectable.

Cela n'empêche pas presque tout le monde, quand le sujet est abordé, d'avoir une anecdote à raconter et une ou deux questions qui lui trottent dans la tête. Parfois accompagnées d'une désagréable sensation au creux de l'estomac.

Par chance, les choses ont beaucoup évolué depuis la première fois où nous avons pris conscience que les hormones ont un impact sur notre mental. (« À reculons et en protestant ! ») Aujourd'hui, nous les considérons comme des architectes à l'œuvre tant dans notre corps que dans notre cerveau. Elles établissent des connexions, stockent des souvenirs, se comportent comme si elles étaient chez elles dans la chambre sous les toits. Et elles y sont.

En tant qu'interfaces entre l'esprit et le corps, elles relient la médecine à la psychologie, l'environnement à la politique, le droit du travail au syndrome du côlon irritable, et nous-mêmes à tout et tous ceux qui nous entourent.

Les ignorer et les laisser filer sans même connaître leur utilité et ce qu'elles peuvent nous permettre de réaliser ne nous rend pas plus sensés. Bien au contraire.

Il semble évident que nous avons de multiples et légitimes raisons de parler des hormones. Reste à savoir pourquoi nous nous en abstenons.

Lorsque nous cherchons à prendre une décision, il ne nous viendrait jamais à l'esprit que nous mobilisons une part de notre corps habituellement responsable de la descente des testicules. Ou de la migration des follicules ovariens, dont le rôle est d'arriver à maturité pour libérer un ovocyte fécondable.

## MES HORMONES ET MOI

Cette attitude convient bien à la science, qui jusqu'à présent ne tenait pas trop non plus à en parler (première règle de la Grande Loge des hormones). Ne serait-ce que parce que les hormones constituent un terrain peu sûr et que les scientifiques sont contraints de l'admettre. De ce fait, au lieu de communiquer de façon claire, ils résument leurs recherches dans des articles scientifiques du type : « Les métabolites de la progestérone dans le cerveau, en particulier l'allopregnanolone, modulent les récepteurs GABA(A) en fonction de la concentration, ce qui entraîne des effets sédatifs et anxiolytiques dans certains cas et des effets anxiogènes, agressifs et irritables dans d'autres<sup>1</sup>. » Au lieu d'écrire : « La progestérone module l'humeur. »

Ce n'est pas pour autant une raison de négliger certains aspects dans ce monceau de connaissances. Elles pourraient en effet se révéler indispensables à l'équilibre du savoir et, sans elles, les mythes et les malentendus au sujet des hormones se répandraient comme sortant d'une bibliothèque de Pandore. Par exemple, un raccourci tel que « la progestérone module l'humeur » devient plutôt explosif si quelqu'un n'ajoute pas judicieusement que l'action de cette même hormone fluctue en fonction du type de pilule contraceptive, des règles, de la grossesse...

Progestérone soupire : « Je ne sais pas pourquoi on omet systématiquement mes significatifs effets neuroprotecteurs chez l'homme ! Ou sédatifs et... Hé ! revenez ! Où allez-vous ? Ça y est, ils déguerpissent tous. »

Puisque les débats sur les hormones ont souvent tendance à dérapier, tout le monde préfère éviter ce sujet de crispation.

## INTRODUCTION

On l'abandonne du coup à la médecine, à la nutrition ou à notre SARL de développement personnel. Une situation gagnant-gagnant. Le plus simple est de suivre ce mantra : « Tant que les hommes ne reconnaîtront pas qu'eux aussi ont des hormones, les femmes n'auront pas à le concéder. »

Problème résolu, n'est-ce pas ? D'une façon plutôt sous-optimale. Pour plusieurs raisons.

D'abord, parce que cela ne signifie pas que le débat n'a pas lieu dans d'autres sphères. Et même de façon assourdissante. Par ailleurs, ce sujet est bien trop passionnant pour ne pas chercher à s'en emparer. Les hormones combinent la sagesse et la pertinence des guides érotiques avec les conseils éclairés de ceux sur les relations, la remise en forme ou les ouvrages de type *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*. Pas étonnant que notre bibliothèque soit si bancal, si nous y faisons si rarement le tri. Pour trouver une réponse à vos questions, il vous faut farfouiller parmi une pile de concepts dépassés, de modèles poussiéreux sur l'éducation sexuelle et de mythes auxquels certains tiennent tant (comme la psychologue Amy Cuddy, qui prétend qu'en adoptant la « power posing » – mains sur les hanches telle Wonder Woman, par exemple –, vous serez inondés de testostérone).

Un doute et toute la pile s'écroule. Il ne vous reste plus qu'à ramasser tous ces vieux clichés insupportables, condamner cette bibliothèque de Pandore et espérer ne plus jamais avoir à l'ouvrir. Ou alors, très prudemment, pour que le compteur du sexisme ne s'affole pas.

D'un autre côté, si, par crainte du chaos et de discussions animées, on s'y résout, on n'obtiendra jamais de réponses plus pertinentes.

## MES HORMONES ET MOI

Les hormones peuvent non seulement confirmer certains préjugés, mais aussi en réfuter. Saviez-vous par exemple que l'œstrogène façonne la sexualité masculine ? Que le cortisol peut contribuer à la résilience ? De bonnes raisons pour parler des hormones. Nous y reviendrons.

Que nous en sachions encore si peu sur les hormones ne nous empêche pas vraiment, nous humains, de réaliser toutes sortes de choses avec elles. Et cela depuis au moins trois mille ans et aujourd'hui à grande échelle : des castrats aux cosmétiques, dans la médecine comme dans l'agriculture. Que ce soit en perturbant notre cycle de sommeil par le travail en trois-huit, en ingurgitant des hormones en pilule ou en les répandant par le biais des matières plastiques jusqu'au fond des océans<sup>2</sup>. Curieusement, ce sont moins les débats qui dérangent que ce silence assourdissant.

Tout cela se retrouve toujours un peu enterré sous les thématiques de l'équilibre hormonal, de la perte de poids, du développement personnel – quand il s'agit des hormones, la sphère privée devient rapidement politique. Mais, même en ce cas, nous parlons des hormones à voix basse et ignorons le plus souvent l'essentiel. Vous voulez un exemple ?

### POURQUOI LES HORMONES SEXUELLES NOUS SEMBLANT SUSPECTES

Une illustration de notre étrange relation aux hormones remonte à janvier 2018. L'anecdote concerne deux chefs d'État que rien et tout rassemble.

La première partie de l'histoire commence par l'annonce d'une nouvelle sensationnelle, à savoir la grossesse de la

## INTRODUCTION

Première ministre néo-zélandaise Jacinda Ardern. Une première absolue pour une grande partie du monde – être enceinte et cheffe de gouvernement, seule Benazir Bhutto au Pakistan s’y était essayée avant elle.

Huit cents journaux dans le monde s’emparent de l’affaire. Ce qui est exceptionnel au regard du nombre de reportages habituellement consacrés à la Nouvelle-Zélande. Un journaliste du *Daily Mail* accuse Jacinda Ardern d’avoir trompé ses électeurs, la Südwestrundfunk, une radio allemande, l’appelle « bouboule ». Ardern confirme qu’elle est enceinte, mais fait savoir qu’elle n’est pas pour autant inapte au travail, et qu’il serait bon qu’on se souvienne d’elle également pour d’autres faits d’armes (droits des femmes ? fonds régional ? réforme de l’énergie ?).

Presque au même moment, le monde attend avec une tout aussi grande impatience les résultats de l’examen médical de Donald Trump, qui, à la déception générale, confirment ses capacités mentales. Cela nous amène à la seconde partie de notre histoire. À cette époque, tout le monde parlait du médecin de Trump, qui, lui, se vantait de sa capacité à reconnaître des girafes lors d’un test de démence. Ce qui, en revanche, passa complètement inaperçu, c’est une petite phrase : Trump prend du Propecia, un médicament dont le principe actif est le finastéride. Contre la perte de cheveux. Le candidat à la présidence n’en est pas particulièrement fier. Lorsque son médecin privé fait état de ce traitement avant l’élection, Trump envoie quelques hommes de main dans son cabinet pour effacer toute trace de leur passé commun, notamment une photo au mur qui les montre côte à côte.

## MES HORMONES ET MOI

Pour comprendre pourquoi cette petite phrase concerne les hormones, nous avons besoin d'une digression: le finastéride, tel que le prend Trump, affecte l'équilibre hormonal. Ce principe actif est inspiré des Guevedoces, une population d'enfants de République dominicaine. Ce nom très imagé peut être grossièrement traduit par « pénis à 12 ans ». À leur naissance, les Guevedoces présentent des attributs de fille et ne développent leurs organes sexuels masculins qu'à leur puberté (et vous pensiez que la vôtre avait été difficile !). Lorsque nous aborderons la question du genre, nous comprendrons comment il est possible de développer une identité sexuelle sans pour autant en posséder les attributs ou ce que signifie notre croyance en l'idée de deux sexes.

Pour l'instant, il suffit de savoir que les Guevedoces sont génétiquement dépourvus d'une enzyme qui convertit la testostérone en son alter ego, la dihydrotestostérone, beaucoup plus puissante, qui à son tour contrôle la formation des organes sexuels masculins. Une caractéristique devant laquelle l'industrie pharmaceutique s'est émerveillée: « Mais qu'est-ce qu'ils ont de beaux cheveux ! » Une moindre perte de cheveux est en effet souvent une conséquence d'une carence en dihydrotestostérone (androgènes et calvitie vont souvent de pair). Tout comme une petite prostate.

En un rien de temps est élaboré un médicament qui désactive cette enzyme et permet d'avoir un équilibre hormonal proche de celui des Guevedoces dominicains. Sa mise en circulation est célébrée dans les médias: « Viagra pour le cuir chevelu » ou « La joie de vivre sort du labo ». Le médicament fait alors les gros titres, et de nombreux hommes se précipitent pour en acheter.

# REMERCIEMENTS

Merci à Olivia pour sa confiance en ce livre et à Clara qui l'a rendu possible.

Cet ouvrage a été mis en pages par IGS-CP (16)