

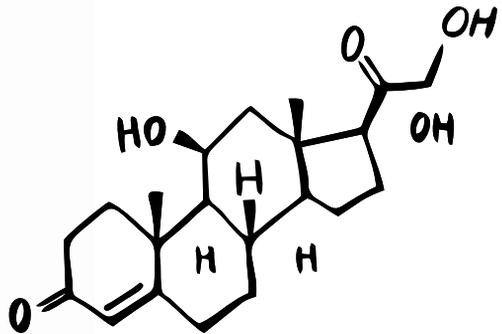
**Hassan Amezian**

@amezian\_nutrition

# *LE POIDS DE VOS HORMONES*



Le programme Amezian  
pour **perdre vos kilos  
en trop** grâce à la  
nutrition métabolique !



LEDUC 

## Et si votre prise de poids était une affaire d'hormones ?

Vous avez tout essayé pour mincir, mais rien ne fonctionne ? Vous avez soudainement pris du poids sans avoir changé votre alimentation ? Vous avez l'impression que le stress vous fait grossir ? Et si le véritable coupable était un déséquilibre hormonal ? **Le programme Amezian vous révèle les vraies causes de votre prise de poids et vous donne les clés pour agir efficacement.**

Expert en nutrition métabolique, Hassan Amezian a mené des recherches approfondies sur l'impact des hormones sur notre poids. Sa découverte ? Votre corps a besoin d'une alimentation adaptée à son équilibre hormonal. Découvrez dans ce livre sa méthode révolutionnaire pour mincir durablement en 90 jours :

- **Comprenez les troubles hormonaux, leurs causes et leurs conséquences.**
- **Faites votre autodiagnostic en 4 étapes** à partir de votre hygiène de vie et vos prédispositions pathologiques.
- **Adoptez un plan nutritionnel personnalisé pour rétablir l'harmonie de votre métabolisme sans privation, sans stress et sans sport.**

# LA MÉTHODE QUI A DÉJÀ CHANGÉ LA VIE DE 10 000 PERSONNES ! POURQUOI PAS LA VÔTRE ?

**Hassan Amezian**, lui-même confronté au surpoids dès l'enfance, a consacré sa carrière aux troubles de l'obésité. Titulaire de trois diplômes universitaires en Nutrition, Neurosciences de la nutrition et Biochimie de la nutrition, il a déjà aidé 10 000 personnes à reprendre le contrôle de leur poids grâce à la nutrition métabolique. Son compte Instagram @amezian\_nutrition rassemble + de 100 000 abonnés.

**19,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3368-7



9 791028 533687

editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayon : Santé,  
diététique

*LE POIDS DE VOS*  
***HORMONES***

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt.

Conseil éditorial : Emmanuel Roche

Édition : Marie Marin

Relecture : Audrey Peuportier

Design de couverture : Caroline Gioux

Photographie de l'auteur : © Droits réservés

Maquette : Laurent Grolleau – Ma petite FaB

Schéma p. 21 : © Adobe Stock

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3368-7

**Hassan Amezian**  
**@amezian\_nutrition**

***LE POIDS DE VOS***  
***HORMONES***

**LE DUC **



# Sommaire

INTRODUCTION ..... 7

**PARTIE 1 : COMPRENDRE..... 13**

Quelques notions de base .....15  
Les principaux facteurs de déséquilibre du système hormonal .....35  
Comprendre les troubles hormonaux .....69  
Qu'est-ce que la méthode Amezian ? .....93

**PARTIE 2 : FAIRE SON AUTODIAGNOSTIC..... 109**

Étape 1 : faites le point sur votre hygiène de vie  
et vos prédispositions pathologiques .....111  
Étape 2 : faites votre autodiagnostic.....117  
Étape 3 : affinez votre profil .....133  
Étape 4 : faites le lien avec votre hygiène de vie  
et vos prédispositions pathologiques .....149

**PARTIE 3 : AGIR : 90 JOURS POUR PERDRE DU POIDS  
DURABLEMENT SANS PRIVATION, SANS STRESS,  
SANS SPORT ..... 157**

Pourquoi 90 jours? .....159  
La stratégie alimentaire Amezian.....167

Vos menus types personnalisés ..... 185  
Les questions fréquentes .....257

**CONCLUSION ..... 261**

**ANNEXES : TÉMOIGNAGES ET ÉTUDES DE CAS .....263**

Mélanie, 26 ans, hypothyroïdie de conversion..... 264  
Pauline, 38 ans, hypothyroïdie de production ..... 266  
Dilek, 40 ans, fatigue chronique due à une hypocortisolémie..... 269  
Morgane, 29 ans, diabète de type 2 ..... 271  
Asmaa, 35 ans, hypercortisolémie .....273  
Cristina, 54 ans, insulino-résistance..... 274  
Sira, 33 ans, insulino-résistance .....275

Ils recommandent la méthode Amezian .....277  
Remerciements.....279  
Table des matières ..... 281

# ***INTRODUCTION***

Je me suis très tôt passionné pour le fonctionnement du corps humain. Aîné d'une fratrie de trois enfants, j'ai grandi dans le Sud de la France, où mes parents tenaient un commerce. Dans ma famille, la nourriture avait une place centrale. Mes parents ayant eux-mêmes souffert du manque quand ils étaient jeunes, ils ont toujours mis un point d'honneur à ce que nous ayons suffisamment dans notre assiette. Mais comme j'aimais beaucoup manger, j'ai très vite pris du poids, beaucoup trop de poids. À 13 ans, je pesais 117 kilos. J'étais obèse et j'en ai énormément souffert. Je suis tombé dans un cercle vicieux : mal dans ma peau, j'ai subi des moqueries qui ont engendré du stress ; et je me réconfortais en mangeant, notamment des aliments sucrés. C'est le point de départ de mon histoire, et aussi celui de nombreuses personnes que j'accompagne aujourd'hui.

À 10 ans, j'ai eu un premier déclic. J'ai dû me faire opérer de l'appendicite, et l'intervention a été compliquée en raison de mon surpoids. C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience, tout comme mes parents d'ailleurs, qu'il y avait un problème. J'ai commencé par essayer de manger moins, et me priver... À la clé : fringales nocturnes et troubles alimentaires. J'ai vite compris que ce n'était pas la solution.

À 14 ans, j'ai réalisé que mon état n'était pas normal : je dormais mal, j'étais en permanence épuisé, j'avais du mal à me lever, j'étais essoufflé après avoir couru 100 mètres... Alors, un jour, j'ai décidé de prendre ma santé en main et d'utiliser toutes mes

émotions comme moteur pour essayer de m'en sortir. J'ai testé plusieurs méthodes pour maigrir, notamment le jeûne intermittent, ou encore certains changements tout simples dans mon alimentation (par exemple, en mangeant des œufs ou du fromage blanc le matin plutôt que du pain et des céréales).

Au lycée, j'ai ainsi réussi à perdre une trentaine de kilos. J'ai commencé à m'intéresser de plus en plus à l'impact de la nutrition sur les différentes fonctions du corps, à la façon dont on peut utiliser l'alimentation comme un outil chirurgical pour moduler son organisme. Comme je suis de nature curieuse et que j'aime comprendre les choses, en particulier comment notre corps fonctionne, j'ai décidé de me former dans tous ces domaines à l'université de biologie de Montpellier. J'y ai passé plusieurs diplômes en biochimie de la nutrition, en neurosciences de la nutrition, en nutrition fondamentale, et en endocrinologie.

Il m'est apparu très tôt que les systèmes hormonaux sont au cœur même de notre métabolisme. J'ai commencé à concevoir le corps comme une montre composée de plusieurs rouages imbriqués les uns dans les autres. En venant moduler chacun des rouages, on peut agir de manière très concrète sur le fonctionnement de son corps. La nutrition est le pilier de ma méthode. D'abord, parce que j'aime manger et cuisiner ! Ensuite, parce que les aliments sont la première chose que nous introduisons dans notre corps. Chacune de nos hormones, chacun de nos neurotransmetteurs, et donc chacune des fonctions de notre organisme, est créée à partir de molécules que l'on trouve dans l'alimentation. On peut faire tout le sport que l'on veut, sans une alimentation adaptée, cela ne sert à rien. J'accorde moi-même une place toute particulière au sport (j'ai été sacré champion de France universitaire de force athlétique en 2019), mais, en réalité, le sport vient sublimer les résultats obtenus par l'alimentation. La base de tout est indiscutablement l'alimentation.

Au départ, je me destinais à la recherche. Je voulais avant tout parfaire mes connaissances en nutrition, et aussi aider ma compagne de l'époque, qui souffrait d'une pathologie physiologique incurable, la maladie de Charcot. Mon objectif était clair : consacrer ma carrière à cette maladie pour essayer de la sauver. Mais alors que je travaillais sur un projet de mémoire à l'université de médecine de Lyon, sur une pathologie qui s'appelle l'encéphalite limbique auto-immune, j'ai compris que passer toutes mes journées dans un laboratoire à étudier des cerveaux de souris dans un environnement cloisonné, ce n'était pas fait pour moi. Je voulais aider les gens concrètement. Mettre mes connaissances à leur service pour leur permettre de perdre du poids et d'être mieux dans leur peau.

C'est ainsi que j'ai créé la société Amezian. Aujourd'hui, elle regroupe une vingtaine de personnes : des médecins, des diététiciens nutritionnistes, des infirmières spécialisées en nutrition. Nous accompagnons principalement des femmes qui souffrent de troubles hormonaux et physiologiques. Chez la majorité d'entre elles, ces troubles ont engendré une prise de poids. Comme je l'expliquerai en détail dans le livre, le cœur du problème, c'est l'excès de stress qui vient dérégler l'ensemble des fonctions hormonales, aboutissant à la prise de poids. En règle générale, ces femmes arrivent avec un ensemble de symptômes qu'elles ne comprennent pas, et pour lesquels elles n'ont trouvé aucune solution. Elles ont aussi déjà testé de nombreux régimes et méthodes, et elles sont surtout dans une errance médicale totale. Habituellement, elles viennent nous voir en dernier recours. Aujourd'hui, nous ne suivons que les femmes, parce que, d'une part, le système hormonal féminin est très spécifique, et, d'autre part, ce sont les femmes qui sont les plus sujettes à la vulnérabilité hormonale d'un point de vue physiologique.

Le but de la méthode Amezian est de sensibiliser les femmes au fonctionnement de leur corps, de leur faire prendre conscience

du rôle de leur environnement, mais aussi de leur donner des stratégies personnalisées pour les aider à moduler le fonctionnement de leur corps grâce à l'alimentation. En pratique, nous leur proposons un programme d'accompagnement de 3 mois. Cette durée est idéale, car l'objectif est de rendre les patientes autonomes, pour leur permettre de se gérer seules. La prise en charge commence par un bilan sanguin complet et une anamnèse\*, puis nous définissons ensemble un objectif de santé et un objectif de perte de poids. À partir des résultats du bilan sanguin, nous proposons à la patiente un protocole nutritionnel et un suivi personnalisé, en lien permanent avec toute notre équipe médicale. Un bilan est réalisé toutes les deux semaines pour quantifier son évolution et aborder les modifications nécessaires. Au bout des 3 mois, si les objectifs de la patiente ne sont pas pleinement atteints, l'accompagnement se poursuit de manière gratuite jusqu'à ce qu'ils le soient. Cela permet de créer un engagement réciproque des deux parties : vous nous faites confiance, et on vous fait confiance. Et en nous donnant à fond tous les deux, nous sommes sûrs d'atteindre ces objectifs.

Dans ce livre, je veux vous donner des clés pour comprendre les symptômes dont vous souffrez, mais aussi et surtout les solutions pour aller mieux.

*Ce livre s'adresse à vous si...*

*... vous souhaitez perdre du poids ;*

*... vous n'arrivez pas à vous lever le matin ;*

---

\* L'anamnèse médicale est un entretien structuré entre le professionnel de santé et le patient visant à recueillir ses antécédents médicaux, ses symptômes, et son mode de vie. Elle permet d'orienter le diagnostic et de personnaliser la prise en charge.

## INTRODUCTION

*... vous vous sentez en permanence fatiguée ;*

*... vous êtes anxieuse, stressée ;*

*... vous vous sentez constamment ballonnée ;*

*... vous souhaitez reprendre le contrôle de votre corps.*



PARTIE 1

# ***Comprendre***



# QUELQUES NOTIONS DE BASE

## MÉTABOLISME ET SYSTÈME HORMONAL

Au cœur de la méthode Amezian se trouve le concept de « nutrition métabolique ». D'où l'importance, dans un premier temps, de définir la notion de métabolisme, car c'est un terme courant dont on ignore souvent la définition précise.

### Le métabolisme

Le métabolisme est **la somme de toutes les fonctions hormonales du corps**. Imaginez votre corps comme une horloge dont les aiguilles tournent à une vitesse donnée. Chacun de ses rouages compose le système hormonal. Le métabolisme définit la vitesse à laquelle les aiguilles tournent, et donc la vitesse à laquelle le corps va notamment produire de l'énergie, mais aussi réaliser de très nombreuses autres fonctions.

Le métabolisme permet ainsi de régir les principales fonctions du corps :

- en premier lieu, **la production d'énergie**. Le métabolisme définit la transformation des nutriments présents dans les

- aliments (glucides, lipides et protéines) en une énergie disponible pour les cellules ;
- **le stockage et la libération des nutriments**, qui s'ajustent en fonction des besoins énergétiques de l'organisme. Le métabolisme stocke les nutriments excédentaires sous forme de glycogènes dans le foie et les muscles pour un accès rapide en cas de besoin immédiat d'énergie, et sous forme de triglycérides dans le tissu adipeux (masse grasse) pour une réserve énergétique à plus long terme. Lorsque le corps requiert de l'énergie, ces réserves sont mobilisées : le glycogène est rapidement dégradé en glucose, tandis que les graisses sont libérées sous forme d'acides gras, qui sont ensuite oxydés pour produire de l'énergie. Ainsi, le métabolisme participe activement à la régulation de la masse grasse en équilibrant le stockage et la libération des nutriments en fonction des besoins énergétiques de l'organisme ;
  - **la maintenance, la croissance et la réparation des tissus**, *via* la synthèse de protéines et d'autres molécules spécifiques ;
  - **la régulation de la température corporelle** ;
  - **la digestion et l'assimilation des nutriments**. Le métabolisme facilite la transformation des aliments en nutriments essentiels, rendus disponibles pour les besoins cellulaires ;
  - **l'élimination des déchets**. Les substances non nécessaires ou toxiques sont dégradées puis éliminées par les reins, le foie et d'autres organes ;
  - **les fonctions nerveuses**. Certains déséquilibres métaboliques, comme l'hypothyroïdie ou l'hyperthyroïdie, peuvent entraîner des problèmes cognitifs ou encore des troubles de la mémoire ;
  - **le bon maintien de l'état psychique et émotionnel**. Voilà pourquoi certaines personnes présentant des troubles hormonaux se plaignent d'une sensation de brouillard mental (elles ne parviennent plus à réfléchir) ;

- **le sommeil.** Le métabolisme joue sur la régulation des rythmes circadiens, les cycles biologiques de 24 h qui assurent l’alternance sommeil-veille. Les niveaux de certaines hormones, comme la mélatonine, sont régulés en partie par les processus métaboliques et ont un impact direct sur l’endormissement et la qualité du sommeil.

Ce qu’il faut retenir, c’est que le métabolisme est ce qui permet au corps de s’adapter en permanence à tout ce qui se passe à l’extérieur. C’est la raison pour laquelle il y a des perturbations hormonales dans de grosses périodes de stress. Autre point important, notre métabolisme est lui-même régi par notre hygiène de vie : alimentation, sommeil... Nous y reviendrons largement dans la suite de cet ouvrage.

### Le système hormonal

Le système hormonal, aussi appelé « système endocrinien », est un réseau de glandes et de tissus spécialisés qui produisent, sécrètent et régulent les hormones dans le corps. Les hormones, elles, sont **les messagers chimiques du corps** : elles circulent dans le sang et influencent diverses fonctions corporelles et processus physiologiques. On pourrait les comparer à des coursiers : leur rôle est de transmettre un message qui va déclencher une action. Prenons l’exemple du cortisol, une hormone sécrétée par la glande surrénale. En tant que messenger chimique, son rôle est de donner l’ordre aux cellules de déstocker de la masse grasse pour la transformer en glucose qui servira de source d’énergie.

Une fois produites et libérées par les glandes endocrines, les hormones circulent dans le sang pour rejoindre leurs organes cibles. Elles exercent leurs actions en se liant à des récepteurs spécifiques sur les cellules cibles. Lorsque les niveaux d’une hormone

atteignent un seuil spécifique, des mécanismes de régulation se mettent en place afin de maintenir l'équilibre.

### **Le rôle central de la thyroïde**

La thyroïde est, en quelque sorte, le chef d'orchestre de toutes les autres fonctions hormonales. Cet organe endocrine (autrement dit, sécrétant des hormones) se situe au niveau de la gorge, et, plus précisément, à l'avant du cou. Composée de deux lobes, elle a la forme d'un papillon.

On peut aussi définir la thyroïde comme le vecteur de notre adaptation à notre environnement. Elle détermine la vitesse à laquelle le corps et le métabolisme doivent « tourner » pour créer l'énergie nécessaire à cette adaptation. En pratique, la thyroïde peut agir, *via* les hormones thyroïdiennes, sur la température du corps, sur le métabolisme des sucres, des graisses et des protéines, sur la fréquence des battements cardiaques, ou encore sur le rythme de la respiration. Ainsi, s'il fait froid, la thyroïde va augmenter la thermogenèse, autrement dit la création de chaleur *via* le brûlage des graisses. Imaginez maintenant que vous viviez une situation de stress au travail (par exemple, vous devez présenter un dossier important lors d'une réunion) : votre thyroïde et vos surrénales vont communiquer sous le contrôle de votre cerveau, afin de délivrer à votre organisme toute l'énergie nécessaire pour affronter cette situation. En résumé, l'activité de votre thyroïde dépend donc des situations, de ce qu'il se passe dans votre environnement : en fonction des cas, elle peut augmenter ou diminuer son activité.

## Équilibre et déséquilibre du système hormonal

La notion d'équilibre du système hormonal – et donc aussi de déséquilibre – est essentielle.

On peut parler d'équilibre à partir du moment où **la personne est physiologiquement pleinement adaptée à l'environnement dans lequel elle se trouve.**

À l'inverse, **le déséquilibre engendre un état dans lequel la personne n'est plus adaptée à son environnement.** Ce déséquilibre peut se produire de deux façons : soit lorsque les niveaux d'hormones dans le corps sont trop élevés ou, au contraire, trop faibles, soit lorsque l'équilibre entre différentes hormones est perturbé. Cela va influencer différentes fonctions corporelles et provoquer divers symptômes et troubles.

- Lorsque le déséquilibre hormonal amène une **hypothyroïdie** (insuffisance de production d'hormones thyroïdiennes), cela induit un ralentissement des fonctions hormonales et donc du métabolisme. La personne va produire moins d'énergie. Par conséquent, elle va être beaucoup plus fatiguée et stocker davantage de graisses, ce qui prédispose à la prise de poids, mais aussi à de nombreux autres symptômes : brouillard mental, difficultés à réfléchir, difficultés de digestion, troubles de la fertilité, troubles du sommeil...
- À l'inverse, lorsque le déséquilibre hormonal amène une **hyperthyroïdie** (excès de production d'hormones thyroïdiennes), cela induit une hyperactivation des fonctions hormonales et donc du métabolisme. La personne va produire trop d'énergie, ce qui va se manifester par de la nervosité, une perte de poids très rapide, mais également d'autres symptômes : peau et dents qui s'abîment, perte de cheveux... Le corps finit par s'épuiser.

En état d'équilibre (on parle aussi d'homéostasie), on est beaucoup plus apte à s'adapter à son environnement, à maintenir de bonnes capacités physiques et mentales. On produit l'énergie qu'il nous faut – ni trop ni trop peu – par rapport au stress extérieur. D'une part, on évite les prises de poids, de l'autre, on peut s'adapter beaucoup plus rapidement à un stress soudain.

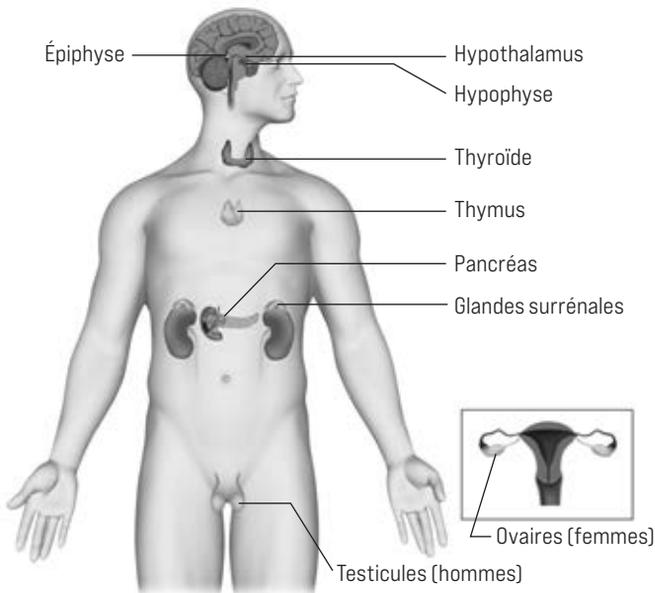
Différents facteurs peuvent induire un déséquilibre hormonal. Comme nous l'évoquions brièvement précédemment, notre métabolisme – et donc notre système hormonal – est en effet régi par notre hygiène de vie : alimentation, sommeil, stress, activité physique... Ces différents facteurs sont ainsi à même de le perturber. Nous y reviendrons largement dans la suite de cette partie, mais, avant cela, prenons le temps d'explorer ensemble plus en détail ce que sont les hormones.

## LES DIFFÉRENTES HORMONES

Le nombre exact d'hormones est difficile à déterminer de manière précise en raison de la complexité et de la diversité des substances chimiques qui jouent un rôle hormonal. Pour s'y retrouver, il est cependant possible d'établir différentes catégories. On peut ainsi les classer :

- **par composition.** On distingue alors :
  - les *hormones peptidiques*, constituées de chaînes d'acides aminés, et généralement solubles dans l'eau. Parmi elles figurent l'insuline, le glucagon, l'hormone de croissance (GH), la prolactine (PRL), la thyroïdostimuline (TSH), l'hormone lutéinisante (LH) et l'hormone folliculo-stimulante (FSH).

- les *hormones stéroïdiennes*, dérivées du cholestérol, et liposolubles. On y retrouve la testostérone, les œstrogènes, la progestérone, le cortisol...
  - les *hormones aminées*, dérivées des acides aminés tyrosine et tryptophane : T4, T3, adrénaline, noradrénaline, sérotonine...
  - les *hormones lipidiques*, dérivées des acides gras. C'est le cas notamment des prostaglandines.
  - les *hormones dérivées des protéines*, comme l'ocytocine.
- **par origine.** Les hormones sont, en effet, sécrétées par différents organes endocrines : hypothalamus et hypophyse, thyroïde, thymus, pancréas, glandes surrénales, testicules et ovaires. C'est la classification que nous détaillerons ici. Nous vous proposerons ainsi pour chaque catégorie un rapide portrait des principales hormones à connaître.



**Schéma du système endocrinien**

## Les hormones de l'hypophyse

L'hypophyse est une petite glande de la taille d'un pois, située à la base du cerveau. Elle sécrète de nombreuses hormones qui contrôlent certaines fonctions du corps et indiquent à d'autres glandes de fabriquer d'autres hormones.

### **La TSH (*Thyroid-Stimulating Hormone*, hormone thyroïdienne)**

**Créée à partir de :** protéine peptidique (glycoprotéine).

**Son rôle :** stimuler la thyroïde pour produire les hormones thyroïdiennes T3 et T4.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang (TSH plasmatique).

**Norme :** 0,4 à 4,0 mUI/L.

### **La FSH (*Follicle-Stimulating Hormone*, hormone folliculo-stimulante)**

**Créée à partir de :** protéine peptidique (glycoprotéine).

**Son rôle :** stimuler le développement des follicules ovariens chez la femme et la spermatogenèse chez l'homme.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang.

**Norme :** 3 à 10 UI/L chez la femme (phase folliculaire) ; 1,5 à 12,4 UI/L chez l'homme.

### **La LH (*Luteinizing Hormone*, hormone lutéinisante)**

**Créée à partir de :** glycoprotéine.

**Son rôle :** déclenche l'ovulation et stimule la production de progestérone chez la femme ; stimule la production de testostérone chez l'homme.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang.

**Norme :** 2 à 12 mUI/mL (phase folliculaire), 10 à 75 mUI/mL (période d'ovulation) et 1 à 17 mUI/mL (phase lutéale) chez la femme ; 1,5 à 9,3 UI/L chez l'homme.

**L'ACTH (*Adrenocorticotropie Hormone*, hormone adrénocorticotrope)**

**Créée à partir de :** protéine peptidique.

**Son rôle :** stimuler les glandes surrénales pour la production de cortisol, jouant un rôle clé dans la réponse au stress et la régulation métabolique.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang. Le dosage est idéalement effectué le matin entre 7 et 9 h en raison du rythme circadien de l'ACTH.

**Norme :** entre 10 et 50 ng/L.

**La GH (*Growth Hormone*, hormone de croissance)**

**Créée à partir de :** protéine peptidique.

**Son rôle :** stimuler la croissance des tissus, le métabolisme des graisses et la synthèse des protéines.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang.

**Norme :** 0,2 à 10 ng/mL. Mais le dosage de l'IGF1 (voir p. 27) est plus fréquemment utilisé pour évaluer la production de GH.

**La prolactine (PRL)**

**Créée à partir de :** protéine peptidique.

**Son rôle :** stimuler la production de lait après l'accouchement.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang (prolactine plasmatique).

**Norme :** < 20 ng/mL chez la femme non enceinte, < 15 ng/mL chez l'homme.

**Les hormones de la thyroïde**

**La T3 libre (FT3, triiodothyronine)**

**Créée à partir de :** T4 par déiodination.

**Son rôle :** réguler le métabolisme et la consommation d'énergie.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang.

**Norme :** 3,1 à 6,8 pmol/L.

**La T4 libre (FT4, thyroxine ou tétraiodothyronine)**

**Créée à partir de :** tyrosine et iode.

**Son rôle :** réguler le métabolisme basal et servir de précurseur à la T3.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang.

**Norme :** 12 à 22 pmol/L.

**La Reverse T3 (rT3)**

**Créée à partir de :** conversion périphérique de la T4 par désiodation (différente de la T3).

**Son rôle :** agir comme un antagoniste de la T3. Sa présence en excès est souvent un indicateur d'un métabolisme ralenti ou d'une réponse au stress.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang.

**Norme :** 0,1 à 0,5 ng/mL.

**La TBG (*Thyroxine-Binding Globulin*)**

**Créée à partir de :** glycoprotéine produite dans le foie.

**Son rôle :** lier les hormones thyroïdiennes T3 et T4 dans le sang, régulant ainsi leur disponibilité pour les cellules.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang.

**Norme :** 13 à 39 µg/mL.

**Et aussi :** la calcitonine.

**L'hormone des glandes parathyroïdes**

**La PTH (*Parathyroid Hormone*, hormone parathyroïdienne)**

**Créée à partir de :** protéine peptidique.

**Son rôle :** réguler les niveaux de calcium et de phosphate dans le sang et stimuler la résorption osseuse pour augmenter le calcium.

**Comment le mesurer ?** Dans le sang.

**Norme :** 10 à 65 pg/mL.

## Les hormones des glandes surrénales

### **Le cortisol**

**Créé à partir de :** cholestérol.

**Son rôle :** gérer la réponse au stress et le métabolisme des glucides, influencer la réponse immunitaire.

**Comment le mesurer ?** Dans le sang (cortisol sanguin). Le prélèvement doit idéalement s'effectuer à 8 h et à 16 h.

**Normes :** 5 à 25 µg/dL à 8 h, 2 à 10 µg/dL à 16 h.

### **L'aldostérone**

**Créée à partir de :** cholestérol.

**Son rôle :** réguler l'équilibre des électrolytes (sodium et potassium) et la pression artérielle, en augmentant la réabsorption de sodium dans les reins.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang (aldostérone plasmatique).

**Norme :** 1 à 16 ng/dL (au repos, position couchée).

### **L'adrénaline (épinéphrine)**

**Créée à partir de :** tyrosine (*via* la noradrénaline).

**Son rôle :** augmenter le rythme cardiaque, dilater les bronches et préparer le corps à l'effort.

**Comment la mesurer ?** Dans le plasma ou les urines.

**Norme :** < 50 pg/mL (au repos).

## Les hormones du pancréas

### **L'insuline**

**Créée à partir de :** proinsuline (protéine).

**Son rôle :** réguler la glycémie, en facilitant l'absorption du glucose par les cellules.

**Comment la mesurer ?** Dans le sang (insuline plasmatique).

**Norme :** 2 à 20 µU/mL.