

Le bien-être jusqu' dans les baskets



**CONNAISSEZ VOUS VOS
HORMONES ?**

Novembre 2022



By Question des Qi Libres

N°2

*Pour cultiver votre bien-être, il faut connaître son corps
ainsi que les différents systèmes qui le compose.*

*En ce mois de novembre nous allons nous intéresser à
notre système hormonal*

*En effet celui-ci fait parti du fonctionnement du corps
qu'il est primordial de chouchouter afin d'être en bonne
santé.*

Sommaire

Partie I : le système endocrinien dans son ensemble

Partie II: Focus sur chaque glande

Partie I : le système endocrinien dans son ensemble :

- *Qu'est ce que le système endocrinien?*
- *Schéma du système endocrinien pour situer les glandes et organes*

Qu'est ce que le système endocrinien?

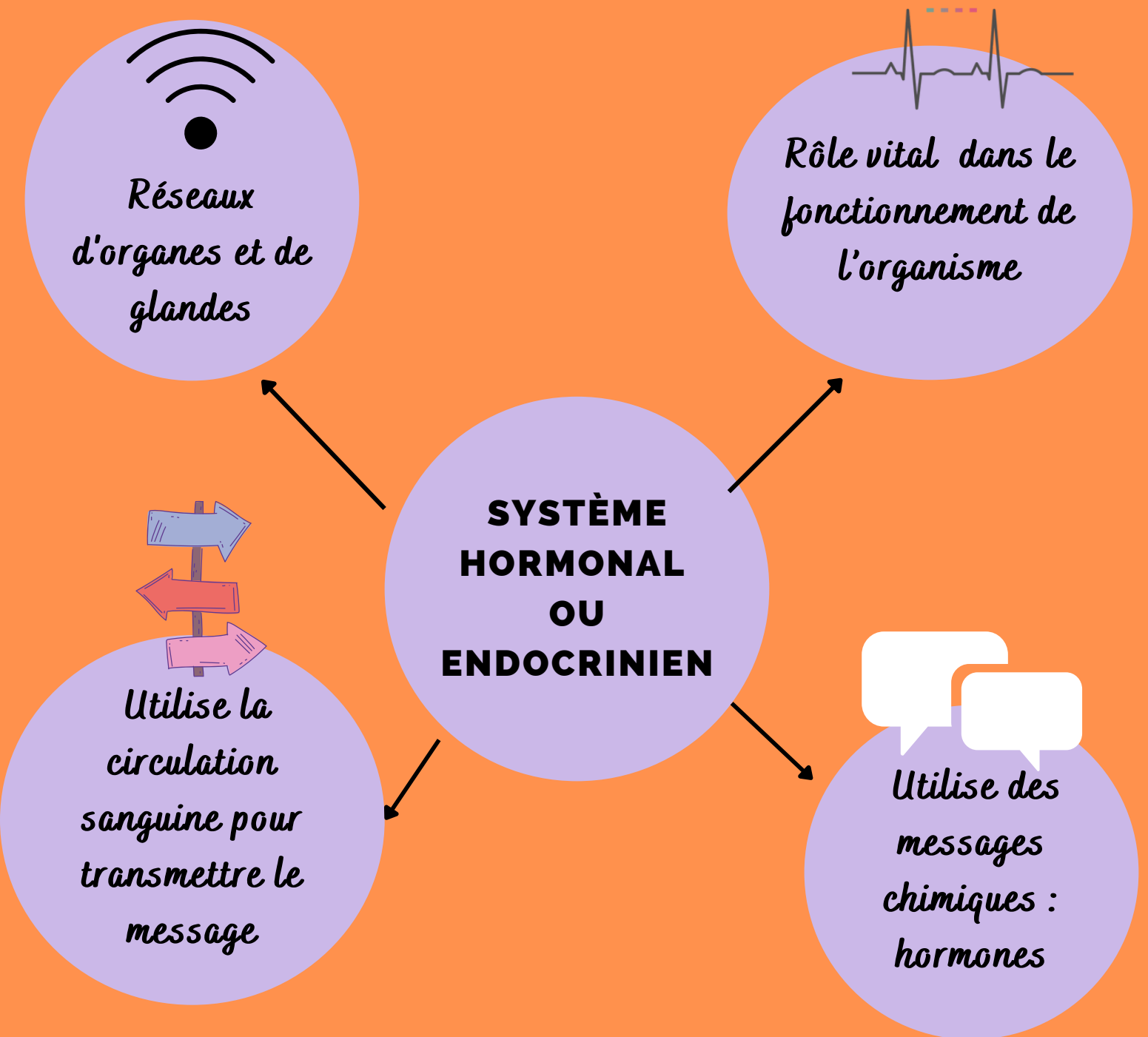
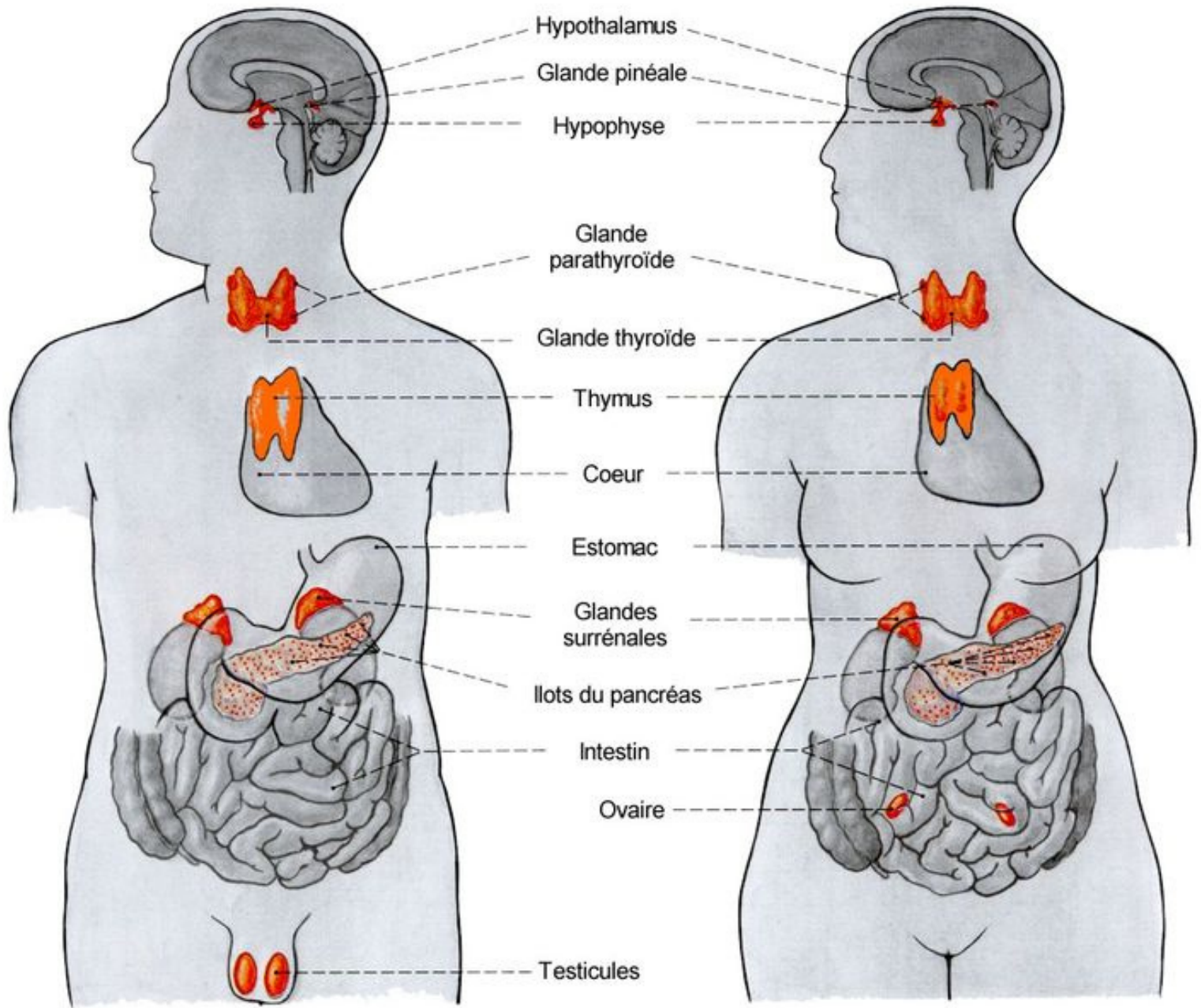


Schéma du système endocrinien



Partie II : Focus sur chaque glande :

- L'hypothalamus

Qu'est ce que l'hypothalamus ?

Que contrôle t'il ?

- La Pinéale

Qu'est ce que la glande Pinéale?

Que contrôle t'elle?

Focus sur fonction de la glande

- L'hypophyse

Qu'est ce que la glande l'hypophyse?

Que contrôle t'elle?

Focus sur fonction de la glande

- La parathyroïde

Qu'est ce que la glande la parathyroïde?

Que contrôle t'elle?

Focus sur fonction de la glande

- *La Thyroïde*

Qu'est ce que la glande Thyroïde ?

Que contrôle t'elle?

Focus sur fonction de la glande

- *Thymus*

Qu'est ce que le Thymus ?

Que contrôle t'il?

Focus sur fonction de la glande

- *Surrénale*

Qu'est ce que la glande surrénale ?

Que contrôle t'elle?

Focus sur fonction de la glande

- *Pancréas*

Qu'est ce que le Pancréas ?

Que contrôle t'elle?

Focus sur fonction de la glande



L'hypothalamus

Qu'est ce que l'hypothalamus ?

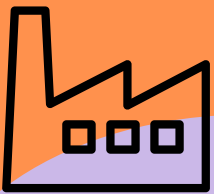


*Il est le siège de
notre horloge
Biologique*



*Il se situe dans le
cerveau*

HYPOTHALAMUS



*Produit de multiples
hormones qui contrôlent
la glande Pituitaire*



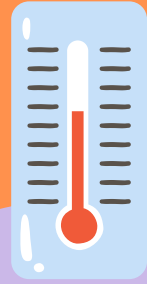
*Il dirige les fonction
de l'organisme selon
un cycle de 24h*

Que contrôle t'il ?

zzz



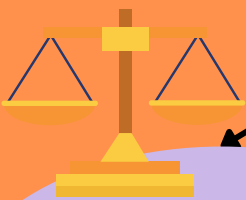
Cycles de sommeil et
d'éveil



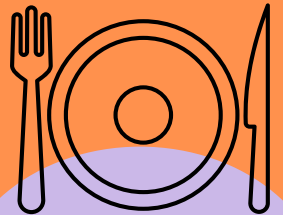
Température du corps

HYPOTHALAMUS

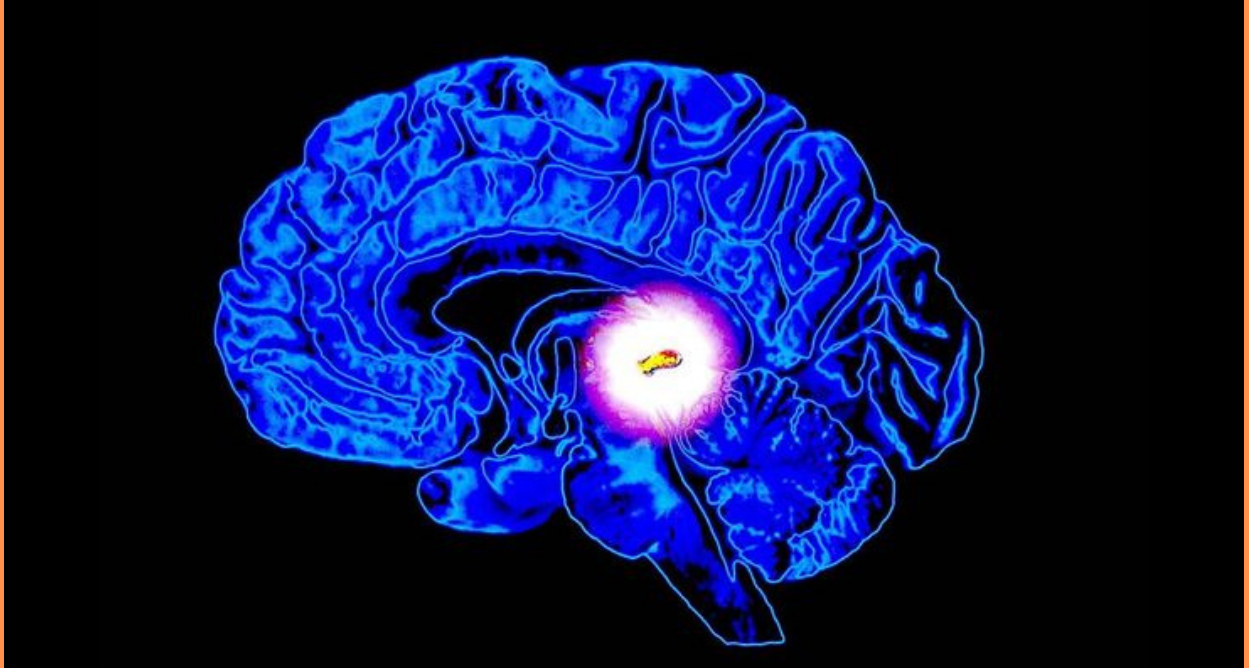
Produit de multiples
hormones qui contrôlent
la glande Pituitaire



Régule la fonction
d'autres glandes
endocrines

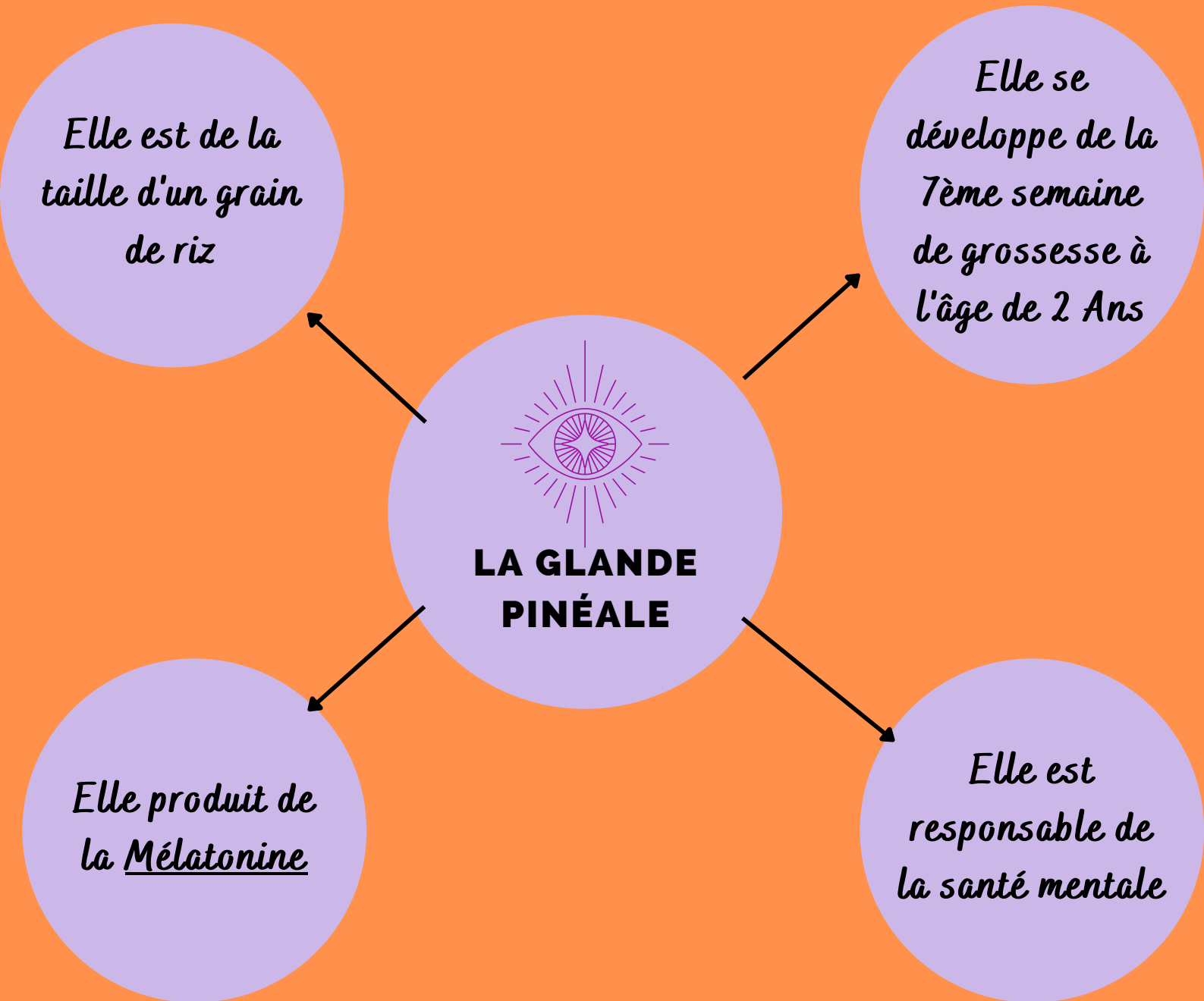


Appétit

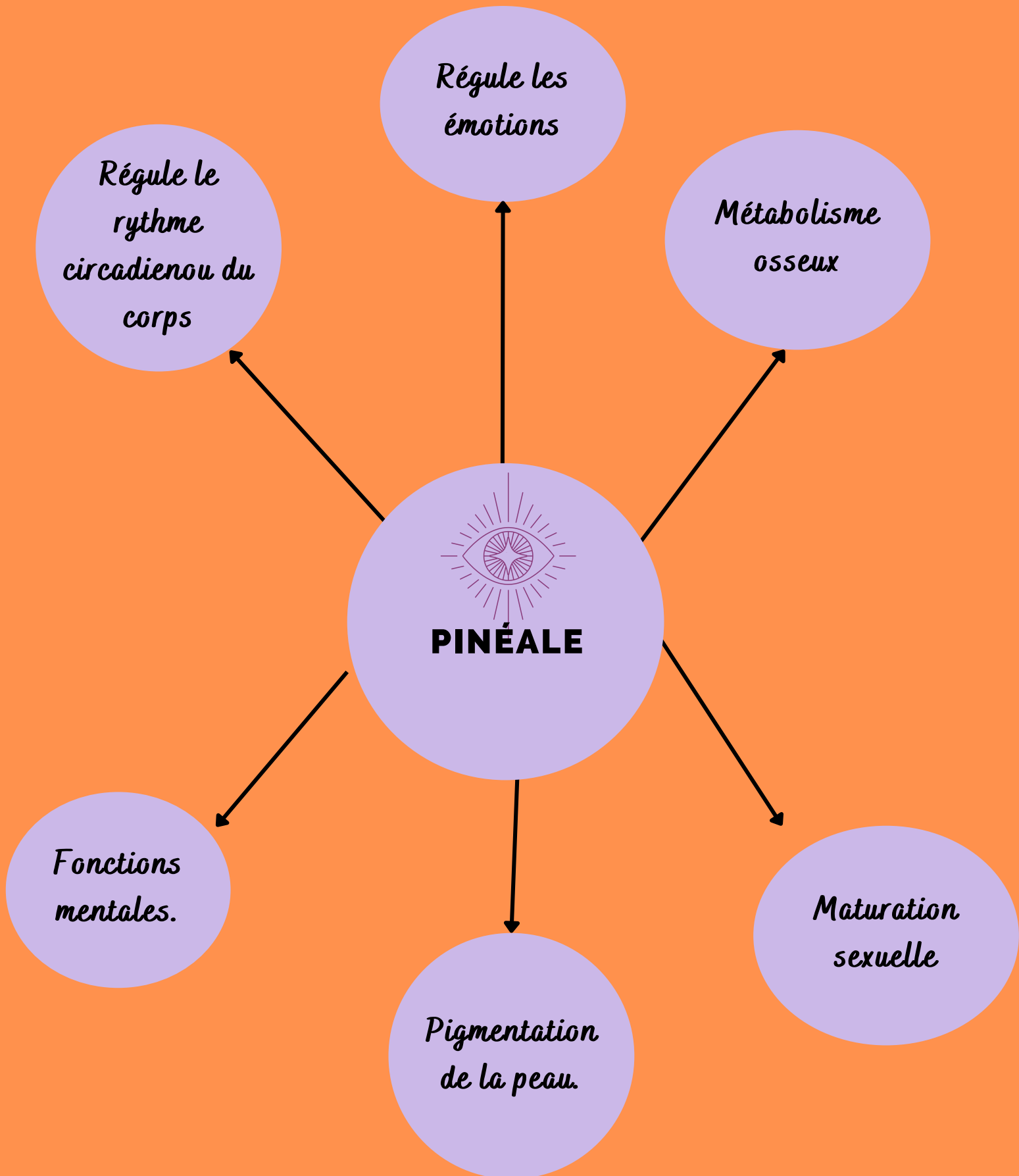


La glande Pinéale

Qu'est ce que la glande Pinéale?



Que contrôle t'elle?



Focus sur fonction de la glande

*Régule le
rythme
circadien ou du
corps*

Par la production de mélatonine, elle permet d'envoyer des signaux au corps en fonction du moment de la journée en nous rendent somnolent et fatigué ou au contraire plus actif et alerte

*Régule les
émotions*

Elle aide à éviter les troubles du sommeil et l'état dépressif grâce à la production de l'endorphine (hormone du bonheur)

*Métabolisme
osseux*

il est important d'augmenter la masse osseuse et de prévenir l'apparition de maladies telles que l'ostéoporose.

Focus sur fonction de la glande

*Maturation
sexuelle*

Elle régule le début de la maturation et la motivation sexuelle de chaque individu. Du début de la puberté jusqu'à l'âge adulte

*Pigmentation
de la peau.*

La mélatonine produite par cette glande est liée au ton de la peau

*Fonctions
mentales.*

Elle est liée à la concentration et à la mémoire, ce qui a un effet sur les fonctions cognitives des personnes



L'hypophyse

Qu'est ce que l'hypophyse ?

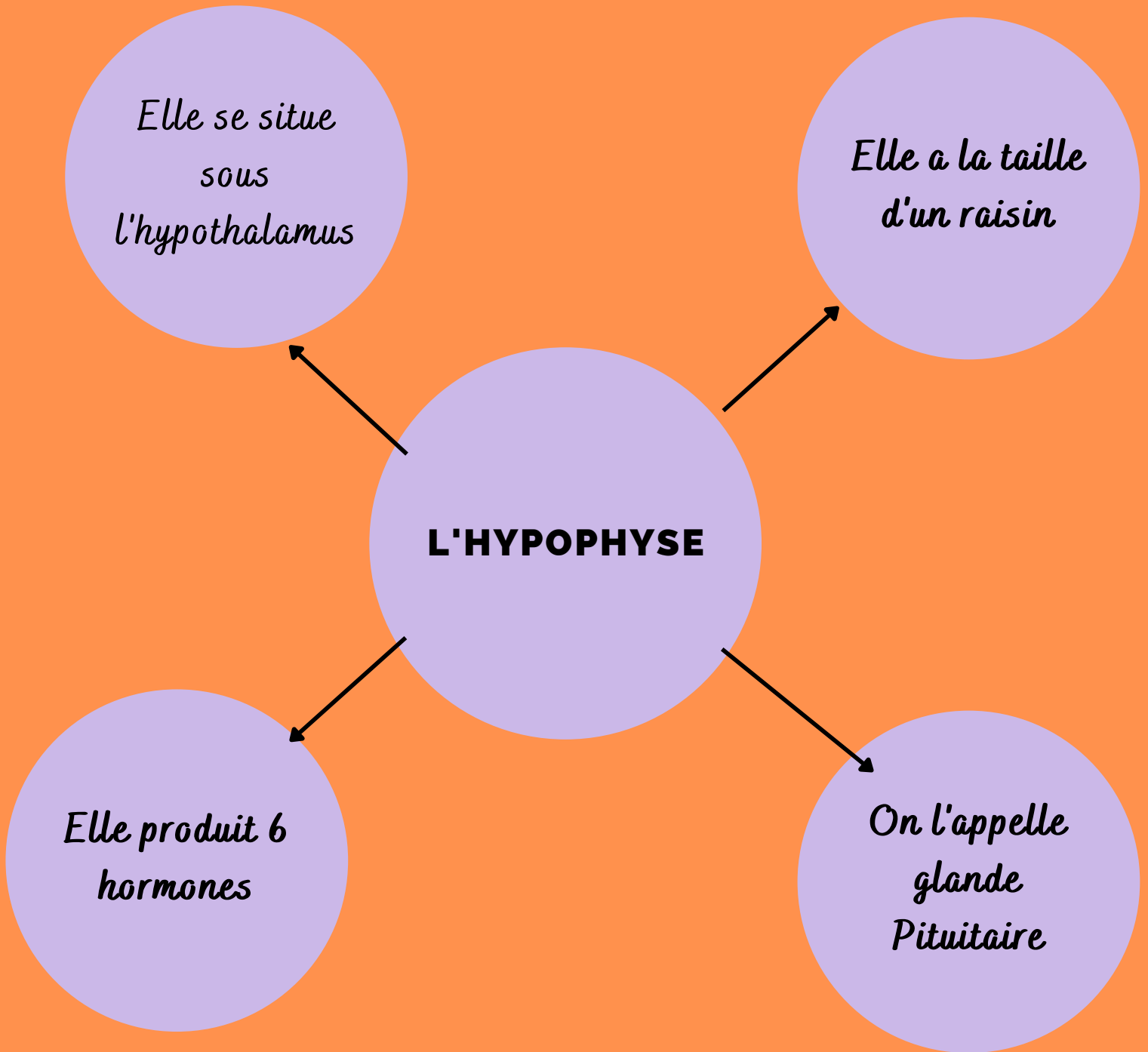
*Elle se situe
sous
l'hypothalamus*

*Elle a la taille
d'un raisin*

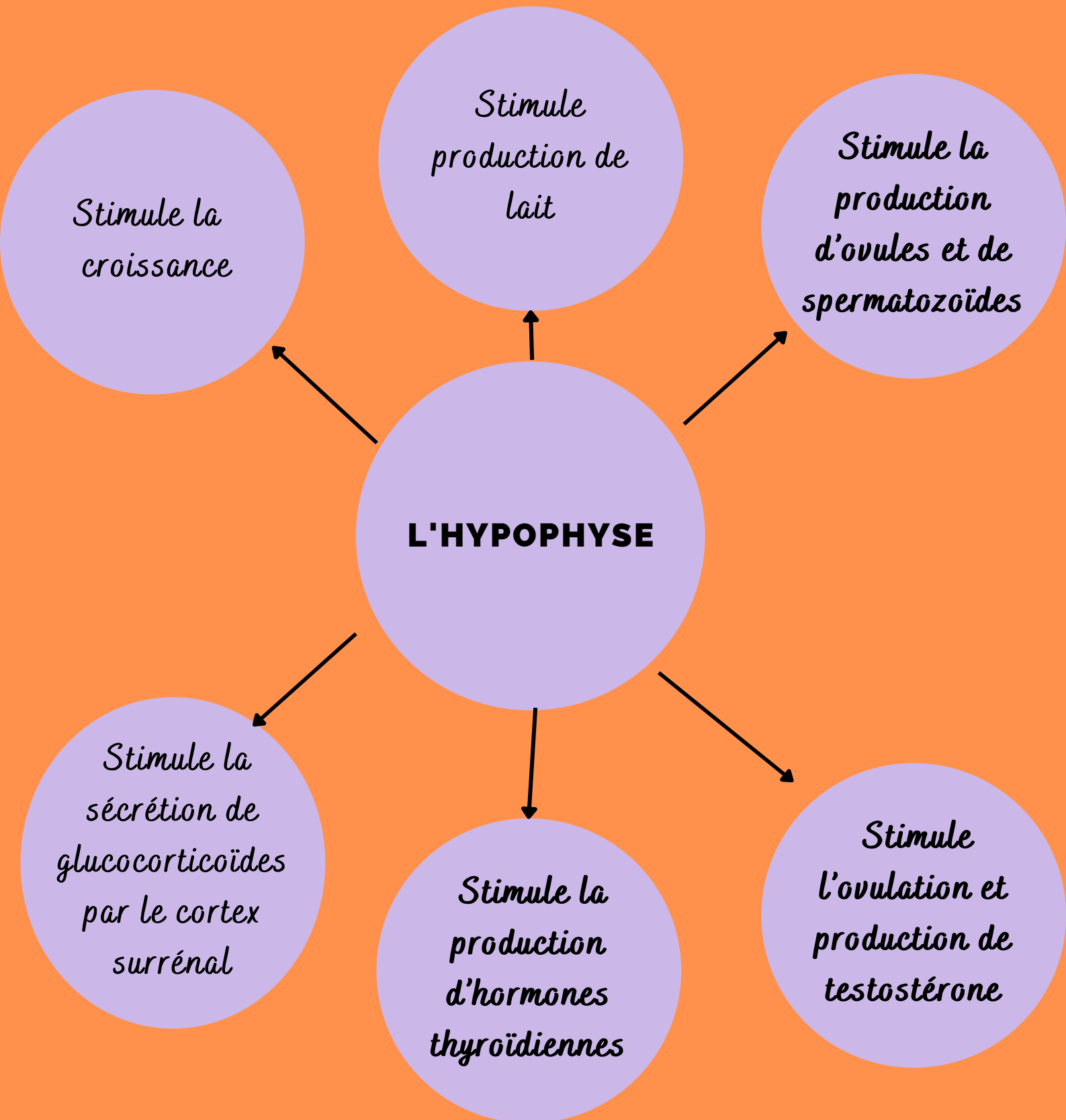
L'HYPOPHYSE

*Elle produit 6
hormones*

*On l'appelle
glande
Pituitaire*



Que contrôle t'elle?



Focus sur fonction de la glande

Stimule la
croissance

Surtout celle des os et des muscles et le
métabolisme.
Hormone de croissance

Stimule
production de
lait

Glande mammaire
Prolactine (PRL)

Stimule la
production
d'ovules et de
spermatozoïde

s

Ovaires et testicules / Hormone folliculo-
stimulante (FSH)

Focus sur fonction de la glande

*Stimule
l'ovulation et
production de
testostérone*

Ovaire et testicules / Hormone Lutéinisante (LH)

*Stimule la
production
d'hormones
thyroïdiennes*

Glande thyroïde / Thyréotrophine (TSH)

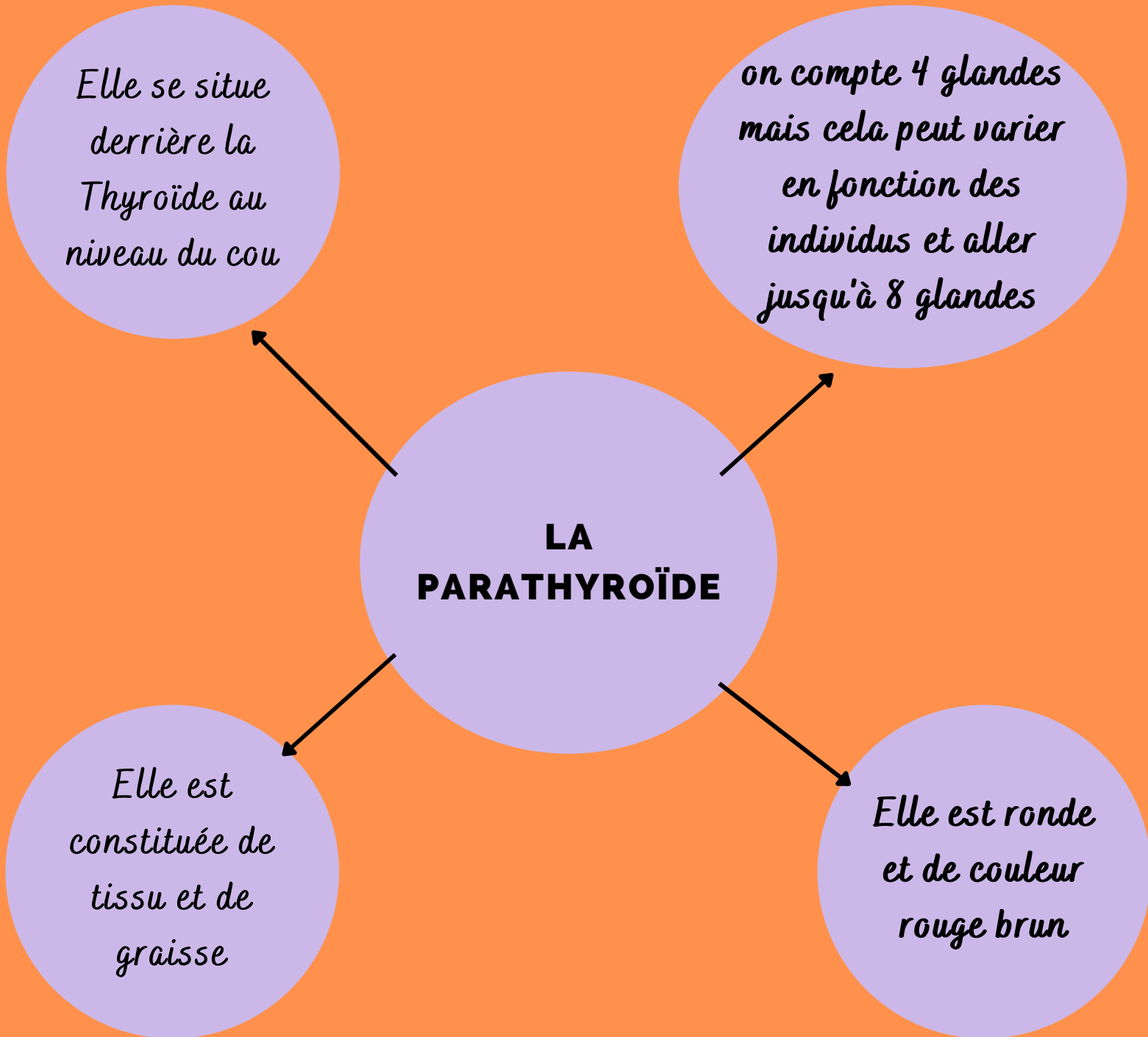
*Stimule la
sécrétion de
glucocorticoïdes
par le cortex
surrénal*

*Reins (cortex surrénal) /
Corticotrophine
(ACTH)*



La parathyroïde

Qu'est ce que la parathyroïde ?



Que contrôle t'elle?

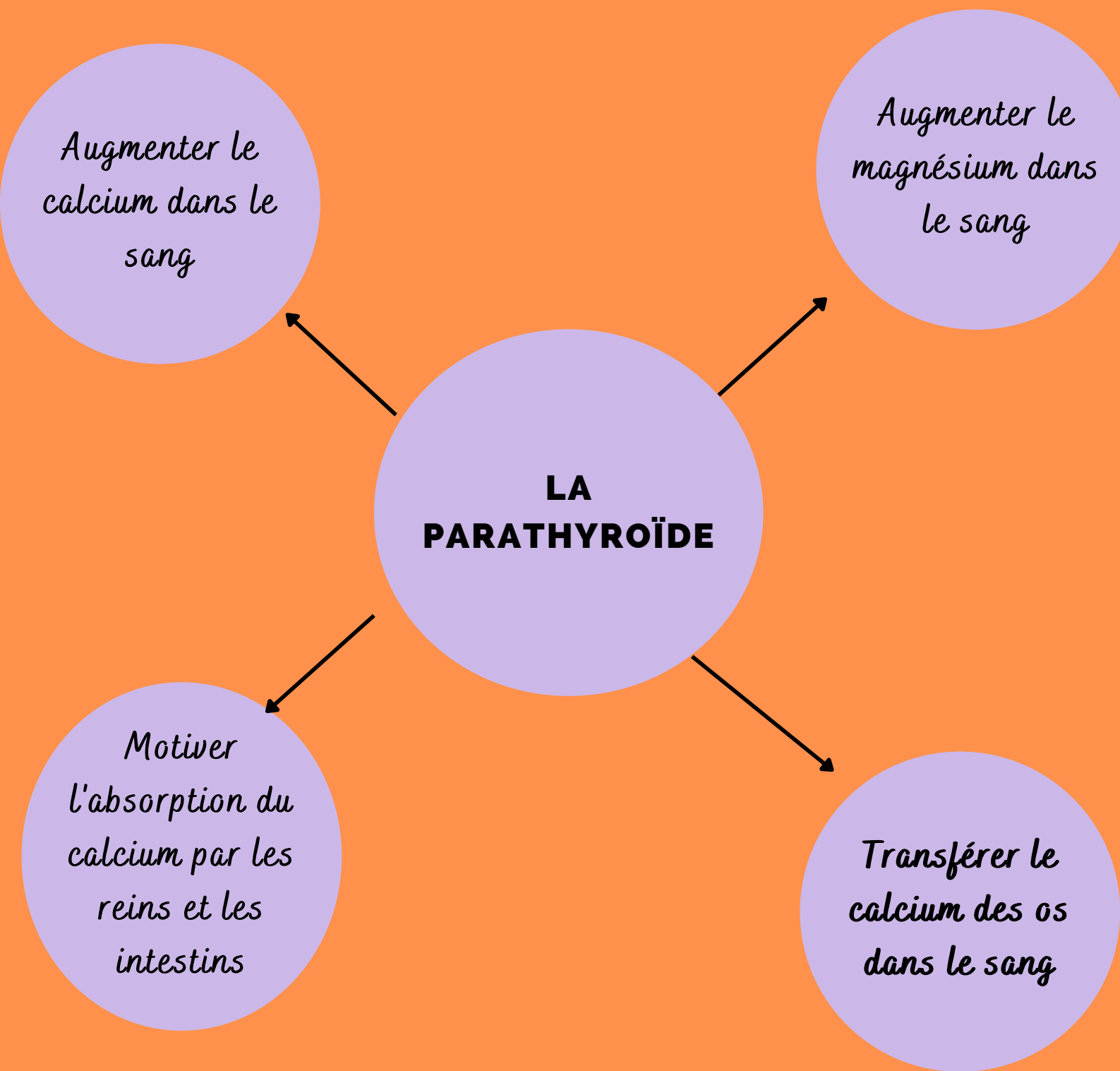
*Augmenter le
calcium dans le
sang*

*Augmenter le
magnésium dans
le sang*

**LA
PARATHYROÏDE**

*Motiver
l'absorption du
calcium par les
reins et les
intestins*

*Transférer le
calcium des os
dans le sang*



Focus sur fonction de la glande

Augmenter le calcium dans le sang

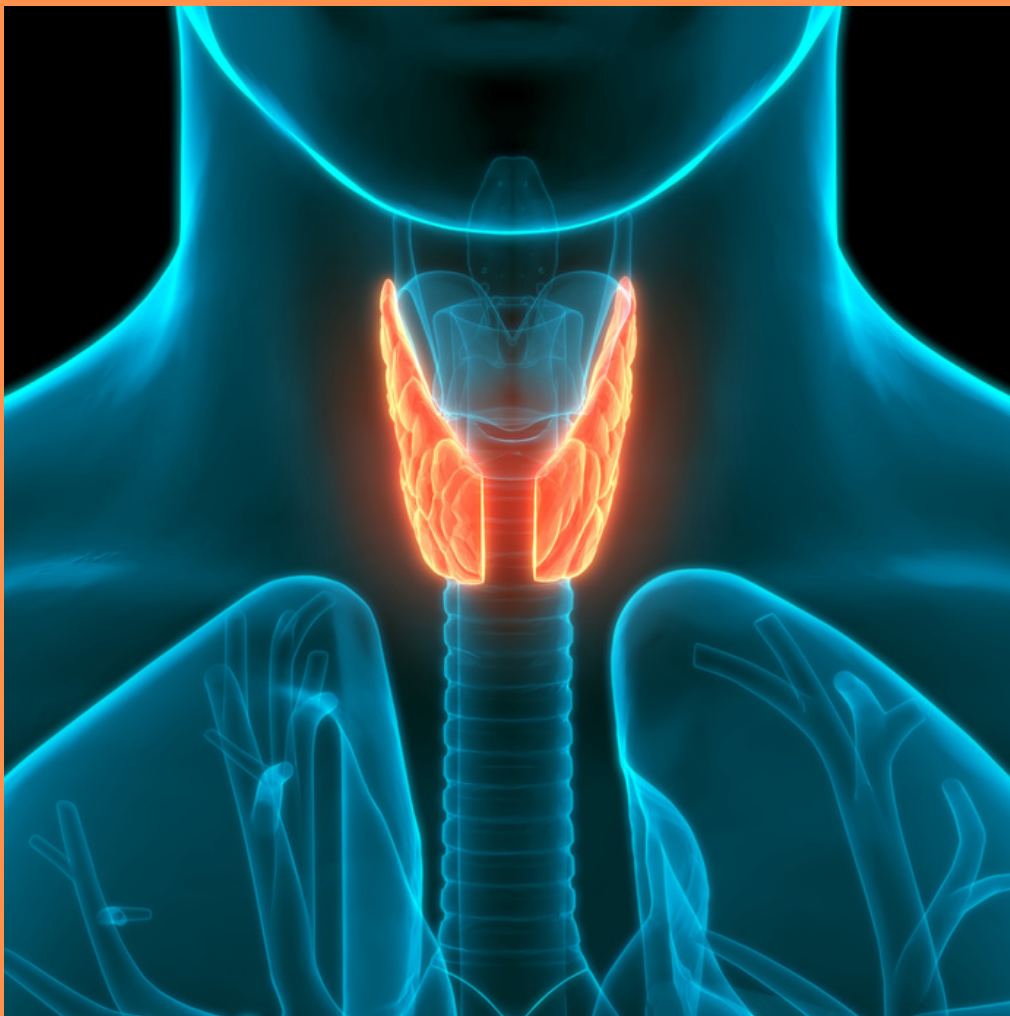
viser à augmenter le taux de calcium dans le sang lorsque celui-ci est jugé trop bas / Parathormone (PTH)

Transférer le calcium des os dans le sang

Elle va agir sur les os pour transférer le calcium qui les compose dans le sang / Parathormone (PTH)

Motiver l'absorption du calcium par les reins et les intestins

Elle stimule l'absorption du calcium / magnésium par les reins et les intestins par le biais de la vitamine D



La thyroïde

Qu'est ce que la thyroïde ?



*Elle a une forme
de papillon*

*Elle est située dans
la partie antérieure du
cou*

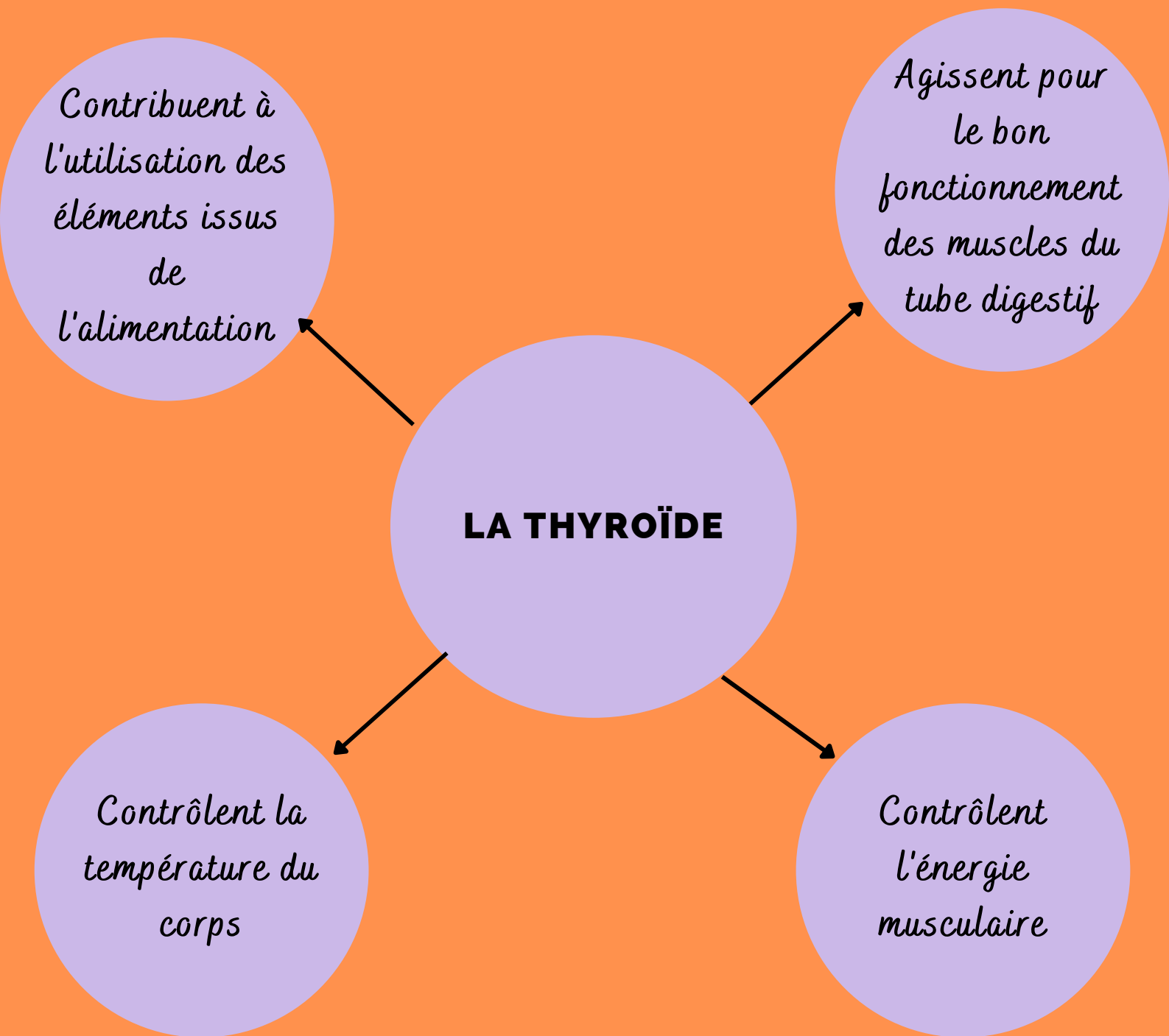
LA THYROÏDE

*Elle est sous la
dépendance de
l'hypophyse*

*Elle sécrète 2
hormones grâce
à l'iode qu'elle
se procure dans
le sang*

*Elle sécrète des
hormones
thyroïdiennes*

Que contrôle t'elle?



Focus sur fonction de la glande

Agissent pour
le bon
fonctionnement
des muscles du
tube digestif

Contribuent à
l'utilisation des
éléments issus
de
l'alimentation

La T3 (ou triiodothyronine)
et la T4 (ou tétra-iodo-
thyronine), toutes deux
sécrétées par la glande
thyroïde.

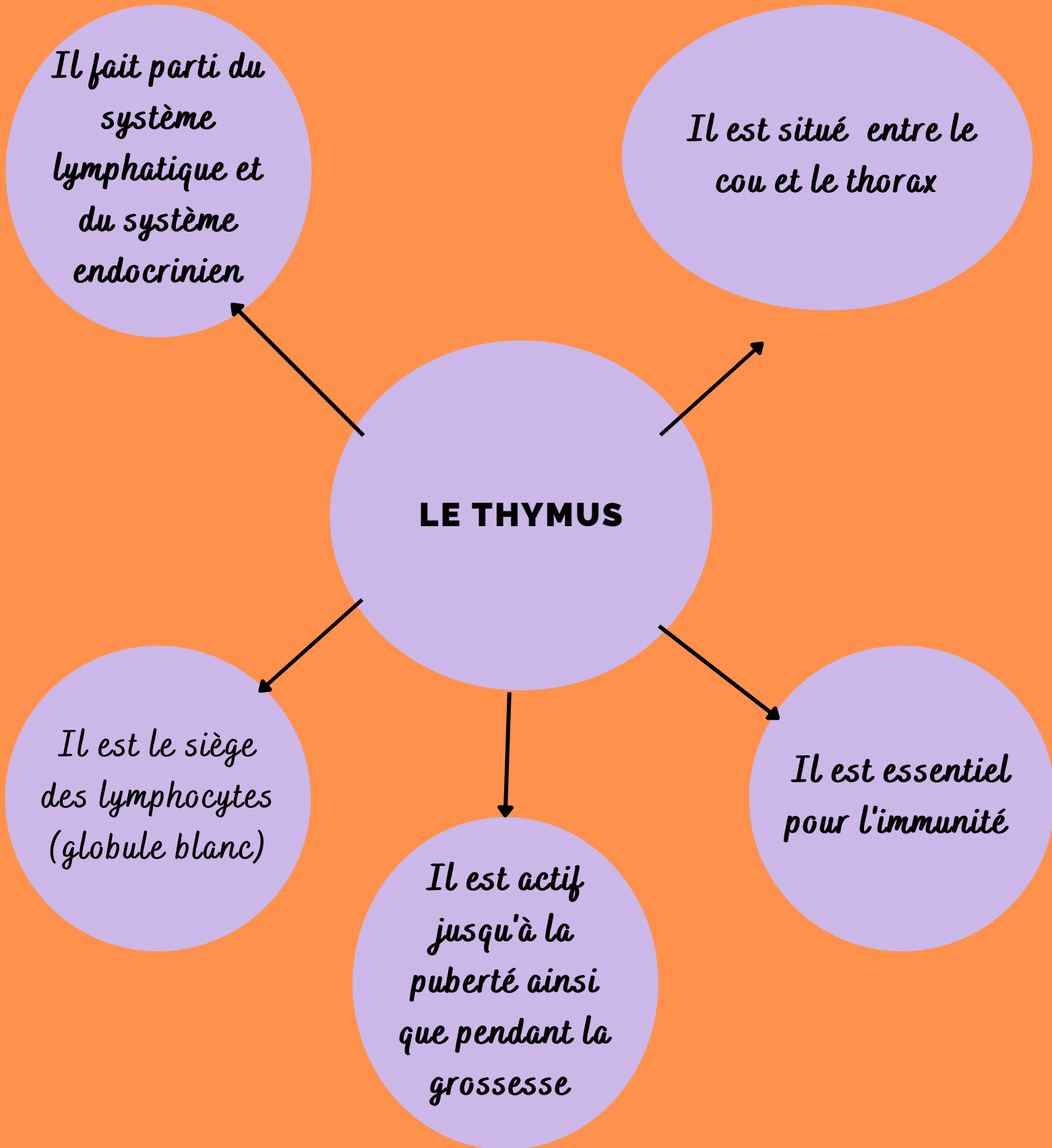
Contrôlent
l'énergie
musculaire

Contrôlent la
température du
corps



Le Thymus

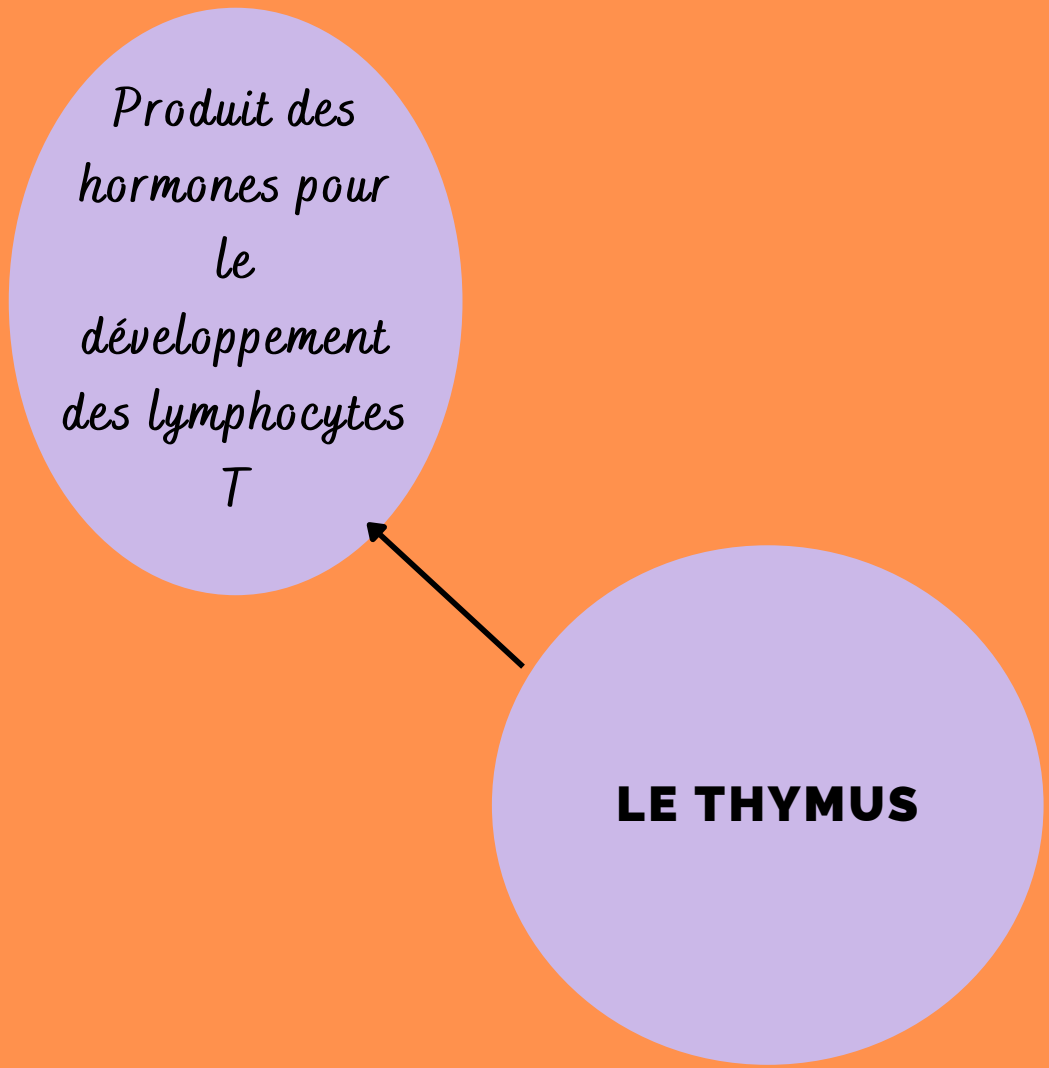
Qu'est ce que le thymus ?



Que contrôle t'elle?

*Produit des
hormones pour
le
développement
des lymphocytes
T*

LE THYMUS



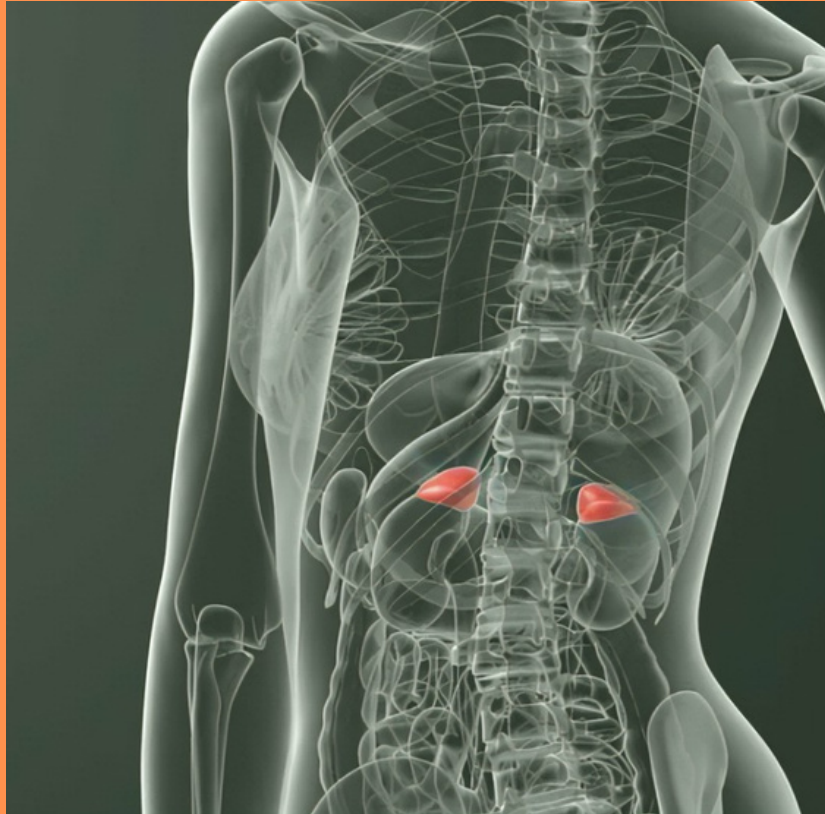
```
graph LR; A((LE THYMUS)) --> B(Produit des hormones pour le développement des lymphocytes T);
```

The diagram consists of two light purple circles on an orange background. The circle on the right is larger and contains the text 'LE THYMUS' in bold black capital letters. An arrow points from the right side of this circle to the left side of a smaller circle. The smaller circle contains the text 'Produit des hormones pour le développement des lymphocytes T' in a black, handwritten-style font.

Focus sur fonction de la glande

*Produit des
hormones pour
le
développement
des lymphocytes
T*

*La thymosine hormone produite per le Thymus,
stimule la production d'anticorps (globules
blancs) permettant de combattre les infections et
les cellules anormales*



La Surrénale

Qu'est ce que la surrénale?

*Elles se situent
au dessus des
reins*

*Ces deux glandes ne
sont pas symétrique:
pyramidale à droite et
en forme de goutte à
gauche*

LA SURRENALE

```
graph TD; A((LA SURRENALE)) --> B((Elles se situent au dessus des reins)); A --> C((Ces deux glandes ne sont pas symétrique: pyramidale à droite et en forme de goutte à gauche));
```

Que contrôle t'elle?

*Augmente la
tension
artérielle, la
fréquence
cardiaque le
métabolisme*

*Contrôle
l'équilibre en sel
et en eau de
l'organisme*

LA SURRÉNALE

*Contribue à
la libido
la densité corporelle
chez les hommes et
les femmes ainsi
qu'au développement
des caractéristiques
sexuelles masculines*

*Aide à la production
d'odeurs corporelles
et à la croissance des
poils pendant la
puberté*

Focus sur fonction de la glande

*Augmente la
tension
artérielle, la
fréquence
cardiaque le
métabolisme*

*En réaction au stress elles produisent de
l'adrénaline et du cortisol*

*Contrôle
l'équilibre en sel
et en eau de
l'organisme*

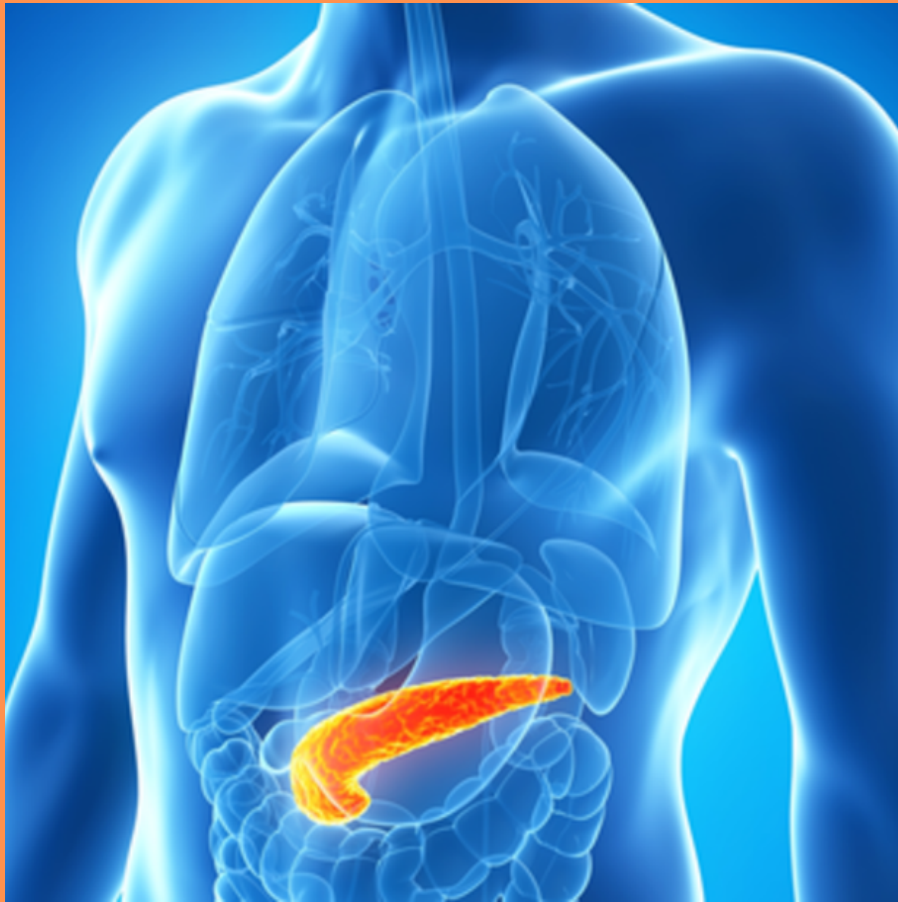
Elles produisent de l'aldostérone

*Aide à la production
d'odeurs corporelles
et à la croissance des
poils pendant la
puberté*

*Elles produisent du sulfate de
désydroépiandrostérone (DHEA)*

*Contribue à
la libido
la densité corporelle
chez les hommes et
les femmes ainsi
qu'au développement
des caractéristiques
sexuelles masculines*

Elles produisent de la testostérone



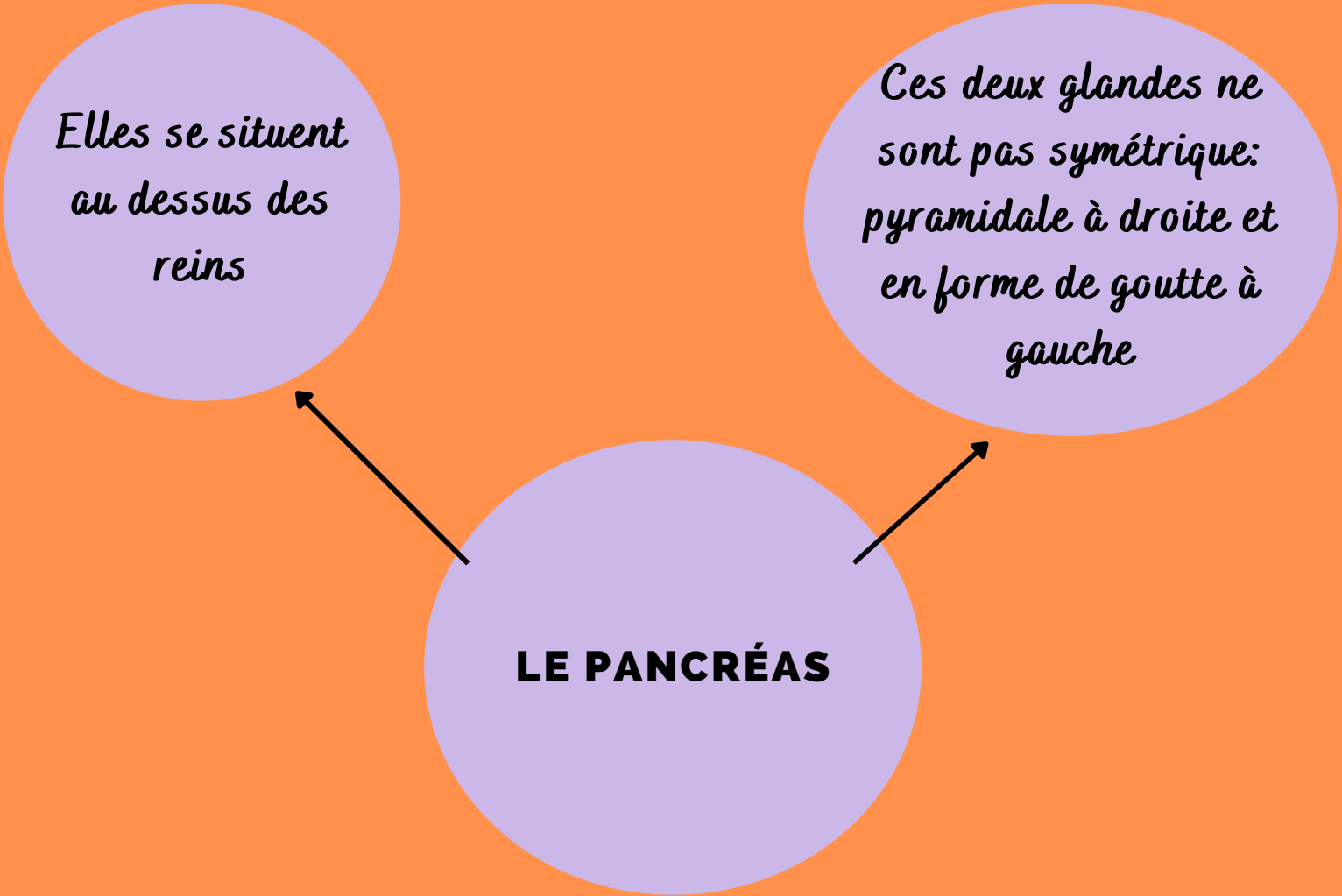
Le pancréas

Qu'est ce que le pancréas?

*Elles se situent
au dessus des
reins*

*Ces deux glandes ne
sont pas symétrique:
pyramidale à droite et
en forme de goutte à
gauche*

LE PANCRÉAS



Que contrôle t'elle?

*Aide à
augmenter le
taux de glycémie*

*Aide à réduire
votre glycémie*

LE PANCRÉAS

*Contribue à
la libido
la densité corporelle
chez les hommes et
les femmes ainsi
qu'au développement
des caractéristiques
sexuelles masculines*

*Aide à la production
d'odeurs corporelles
et à la croissance des
poils pendant la
puberté*

Focus sur fonction de la glande

*Aide à
augmenter le
taux de glycémie*

Il produit du Glucagon

*Aide à réduire
votre glycémie*

Il produit de l'insuline