

J'aime mes hormones !

Sarah-Maria LeBlanc, Éditions Jouvence, 2022

Bibliographie et ouvrages consultés

- Brabant Isabelle, Une naissance heureuse, St-Martin Décarie, 2003.
- Brice-Ytsma et McDermott Adrian, Herbal medicine in treating gynecologic conditions : herbs, hormones, pre-menstrual syndrome and menopause, Aeon books, 2020.
- Castro Judith, J'optimise mon cycle féminin, Jouvence, 2019.
- Gottfried Sara, The hormone cure, Simon and Schuster, 2013.
- Lagacé Jacqueline, Comment j'ai guéri la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation, Fides, 2011.
- LeBlanc Sarah-Maria, cahiers et vidéos de la Formation Libre, Fertile et Autonome, 2019.
- Martin Raquel, The estrogen alternative : natural hormone therapy with botanical progesterone, Healing Art Press, 1998.
- Nissim Rina, Mamamélis, manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes, Éditions Dispensaire des femmes, 1984.
- Northrup Christiane, La sagesse de la ménopause : cultiver la sagesse physique et psychique durant cette période de changement, Guy Trédaniel éditeur, 2011.
- Northrup Christiane, Women's bodies, women's wisdom, Random House, 1998.
- Parenteau Suzanne, La fertilité apprivoisée : comprendre la fertilité humaine dans une perspective d'autosanté et d'autonomie, Marcel Broquet, 2019.
- Piasco Fabien, L'alimentation anti-endométriose, Testez éditions, 2019.
- Peres Marie Pénélope et LeBlanc Sarah-Maria, Sagesse et Pouvoirs du cycle féminin : santé, fertilité, plantes amies et symbolique, Le Souffle d'Or, 2014.
- Raith-Paula Elizabeth, Que se passe-t-il dans mon corps ? Tout savoir sur le cycle menstruel, les règles et la fertilité, Favre, 2017.
- Romm Aviva, Botanical medicine for women's health, Elsevier, 2010

- Romm Aviva, Hormone intelligence, Harper one, 2021.
- Romm Aviva, The natural pregnancy book, Ten Speed Press, 2014.
- Romm Aviva, The adrenal thyroid revolution, Harper one, 2019.
- Vitti Alissa, The woman code, Harper one, 2014
- Weed Susun, Healing wise, Ash Tree publishing, 1989
- Weed Susun, The menopausal years, the wise women way : alternative approaches for women 30-90, Ash Tree Publishing, 2003.
- Weed Susun, Le trèfle de vie, Genève, éditions Mamamélis, 1991.
- WECF, Menace sur la santé des femmes, éditions Yves Michel, 2012.
- Wilk Katarina, Périméno Power, Jouvence, 2021.

Sites web et articles consultés

- CEMCOR (le centre pour la recherche sur le cycle menstruel et l'ovulation) : <http://www.cemcor.ca/resources/researchers>
- Fondation symptotherm : <https://sympto.org/3/fr/>
- Laboratoire Fluidsiq : <https://fluidsiq.com/understanding-hormone-excess-and-deficiency/?v=3e8d115eb4b3>
- Ligue La Leche France : <https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1424-da-62-le-point-sur-la-prolactine>
- Sabotage hormonal (brochure) : <https://spip.telug.ca/pe/spip.php?article50>
- Scientifique en chef du Québec : <https://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/le-soya-augmente-le-risque-de-cancer-du-sein-faux/>
- Sensiplan : <https://symptothermie.info>
- Serena : <https://serenaquebec.com/fr/sante-cyle-menstruel/Le-cycle-menstruel-signe-vital/>
- Site web de John Lee : <https://www.johnleemd.com>
- Vivre mes règles... autrement ! Livre sur le cycle du RQASF à télécharger : <https://rqasf.qc.ca/campagnerouge/outils/>

Recherches consultées pour la rédaction

Barrera, D., Avila, E., Hernández, G., Halhali, A., Biruete, B., Larrea, F., & Díaz, L. (2007). Estradiol and progesterone synthesis in human placenta is stimulated by calcitriol. *The Journal of steroid biochemistry and molecular biology*, *103*(3-5), 529-532.

Blanks, A. M., & Thornton, S. (2003). The role of oxytocin in parturition. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, *110*, 46-51.

Caufriez, A., Leproult, R., L'Hermite-Balériaux, M., Kerkhofs, M., & Copinschi, G. (2011). Progesterone prevents sleep disturbances and modulates GH, TSH, and melatonin secretion in postmenopausal women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, *96*(4), E614-E623.

Dasharathy, S. S., Mumford, S. L., Pollack, A. Z., Perkins, N. J., Mattison, D. R., Wactawski-Wende, J., & Schisterman, E. F. (2012). Menstrual bleeding patterns among regularly menstruating women. *American journal of epidemiology*, *175*(6), 536-545.

Germain, M. (2013). Effets des variations œstrogéniques féminines sur les potentiels évoqués cognitifs durant une tâche de rotation mentale. Mémoire de maîtrise, Université de Montréal, Montréal.

Gill, J., Vythilingam, M., & Page, G. G. (2008). Low cortisol, high DHEA, and high levels of stimulated TNF- α , and IL-6 in women with PTSD. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, *21*(6), 530-539.

Gress, S., Laurant, C., Defarge, N., Travert, C., & Séralini, G. É. (2016). Dig1 protects against locomotor and biochemical dysfunctions provoked by Roundup. *BMC complementary and alternative medicine*, *16*(1), 1-8.

Hall, J. E. (2015). Endocrinology of the menopause. *Endocrinology and Metabolism Clinics*, *44*(3), 485-496.

Jiang, D., Zhou, J. H., Zhou, J., Gu, Y. E., Yang, D. X., Weng, Q., ... & Qu, F. (2015). Zhi-Bai-Di-Huang-Wan, a classic Chinese medicinal formula in relieving menopausal symptoms: A multi-centre and controlled trial from UK and China. *African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines*, *12*, 45-51.

Kenealy, B. P., Kapoor, A., Guerriero, K. A., Keen, K. L., Garcia, J. P., Kurian, J. R., ... & Terasawa, E. (2013). Neuroestradiol in the hypothalamus contributes to the regulation of gonadotropin releasing hormone release. *Journal of Neuroscience*, *33*(49), 19051-19059.

Park YH, Cho GS, Cho ET, et al. Influence of 17- alpha-estradiol on catecholamine secretion from the perfused rat adrenal gland. *Korean J Intern Med*. 1996;11(1):25-39. doi:10.3904/kjim.1996.11.1.25

Rainey, W. E., Rehman, K. S., & Carr, B. R. (2004, November). The human fetal adrenal: making adrenal androgens for placental estrogens. In *Seminars in reproductive medicine* (Vol. 22, No. 04, pp. 327-336). Copyright© 2004 by Thieme Medical Publishers, Inc., 333 Seventh Avenue, New York, NY 10001, USA..

Prajapati, S., Adhana, R., & Verma, A. (2018). Correlation of bleeding time and clotting time in different phases of menstrual cycle. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, *8*(10), 1362-1365.

Prior, J. C. (2006). Perimenopause lost—reframing the end of menstruation. *Journal of reproductive and infant psychology*, *24*(4), 323-335.

Shanmugan S, Epperson CN. Estrogen and the prefrontal cortex: towards a new understanding of estrogen's effects on executive functions in the menopause transition. *Hum Brain Mapp*. 2014;35(3):847-865. doi:10.1002/hbm.22218

Shechter, A., Lespérance, P., Ng Ying Kin, N. M. K., & Boivin, D. B. (2012). Pilot investigation of the circadian plasma melatonin rhythm across the menstrual cycle in a small group of women with premenstrual dysphoric disorder. *PloS one*, 7(12), e51929.

Sherman B. M., West, J. H., & Korenman, S. G. (1976). The menopausal transition: analysis of LH, FSH, estradiol, and progesterone concentrations during menstrual cycles of older women. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 42(4), 629-636.

Zhu, B. T., & Conney, A. H. (1998). Functional role of estrogen metabolism in target cells: review and perspectives. *Carcinogenesis*, 19(1), 1-27.