

STÉPHANIE RUBINI

ODILE BAGOT

Discussions de Femmes

LES HORMONES



Imprimé par HH Global, 25-29 rue Anatole France - 92300 Levallois-Perret, France

Dépôt légal : 03/2025

Date de fin du tirage : 03/2025

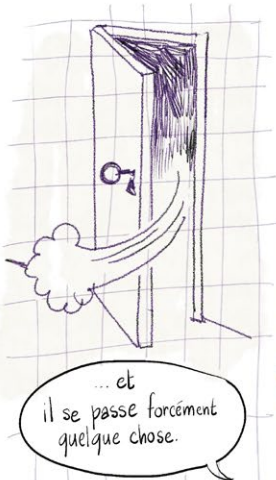
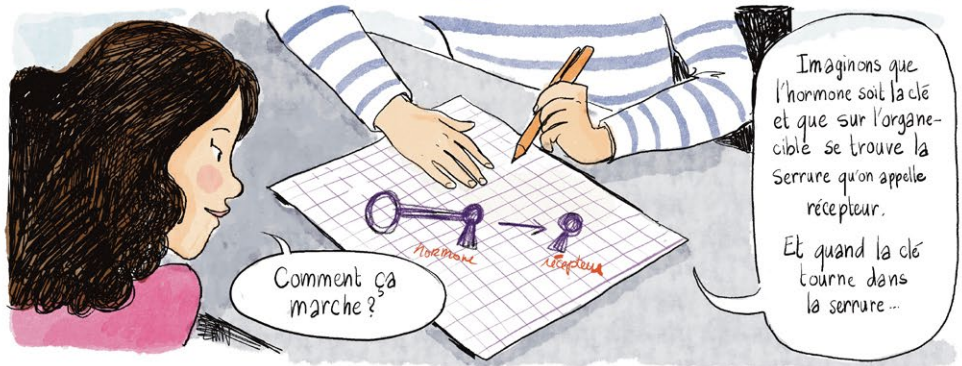
ISBN : 978-2-9569416-2-0

Discussions de Femmes

LES HORMONES

Texte d'Odile Bagot
Dessins de Stéphanie Rubini



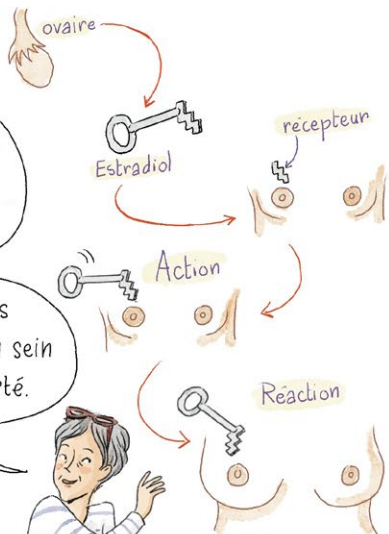


Et d'où viennent-ils ?

De l'ovaire qui sécrète une hormone en particulier : l'œstradiol qui va agir sur le récepteur d'un de ses organes cibles.

As-tu un exemple concret ?

Prenons l'exemple du sein à la puberté.



Et quand les seins sont tendus et douloureux avant les règles ?

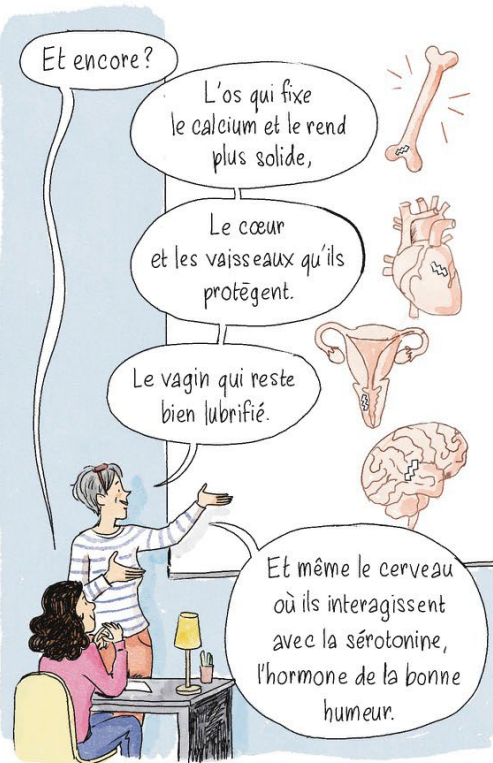
C'est aussi dû aux œstrogènes. C'est le fameux SPM*.

Les œstrogènes ont bien d'autres organes-cibles qu'on ne soupçonne même pas !

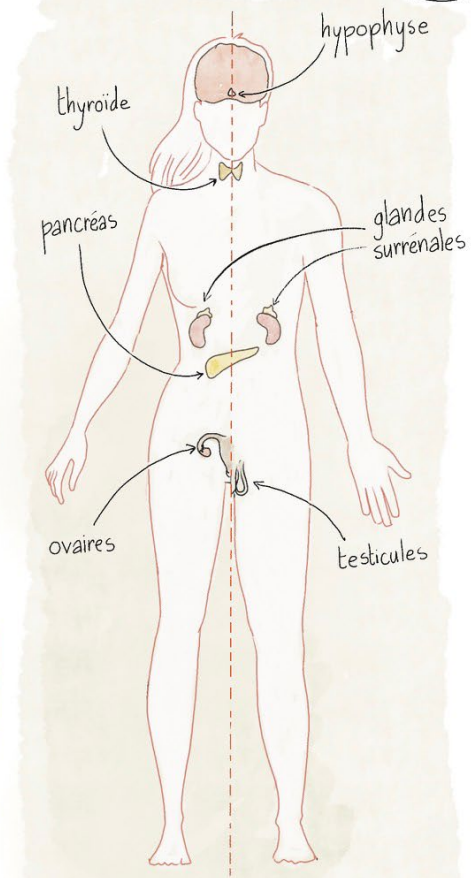
Ah bon, lesquels ?

La peau qu'ils rendent plus souple et hydratée !

* Syndrome prémenstruel



L'insuline sécrétée par le pancréas qui régule notre taux de sucre, les hormones thyroïdiennes qui régulent notre production d'énergie, les glandes surrénales qui produisent du cortisol pour réagir au stress.



Et les hommes ?

Ils ont la testostérone, produite par les testicules et qui fait pousser la barbe par exemple.



Alors allons-y ! C'est l'histoire de 3 amis qui communiquent entre eux.



L'hypophyse qui se trouve dans le cerveau



L'ovaire et l'utérus qui logent dans le pelvis

Les messages qu'ils s'envoient, ce sont les hormones ! Rappelle-toi, on va avoir besoin de 4 hormones.





FSH et LH sont secrétées par l'hypophyse



L'estradiol et la progestérone par l'ovaire

C'est bon tu me suis?



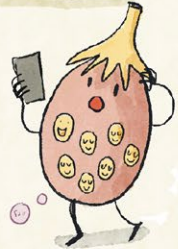
L'utérus lui est un organe-cible équipé de récepteurs qui répondent aux hormones secrétées par l'ovaire.

JOUR 1, premier jour des règles



Salut l'Ovaire, réveille-toi 🕒, je t'envoie FSH !

Oups Hypophyse, déjà un nouveau cycle ? Ok alors je lance le recrutement d'un follicule.



JOUR 10, préparation de l'ovulation

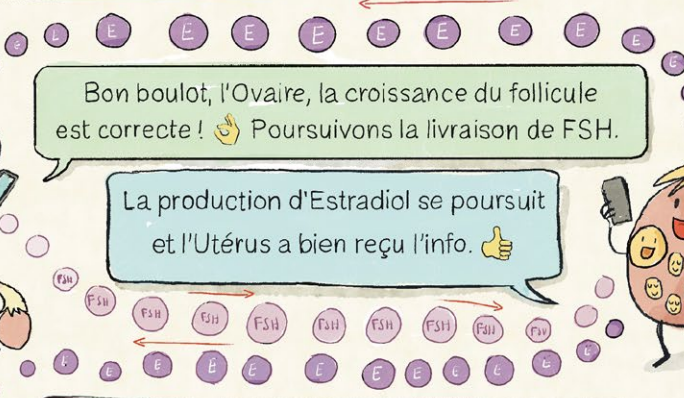


Bon boulot, l'Ovaire, la croissance du follicule est correcte ! 👍 Poursuivons la livraison de FSH.

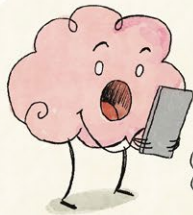
La production d'Estradiol se poursuit et l'Utérus a bien reçu l'info. 👍



Salut l'Ovaire ! Merci pour ton Estradiol 😊 Mon endomètre s'épaissit et ma glaire cervicale est fluide.



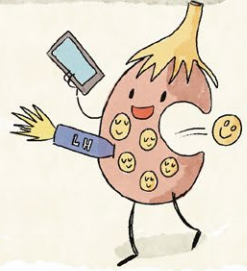
JOUR 14, l'ovulation



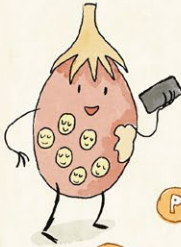
Oh là là, ça monte, ça monte le niveau d'Estradiol 😳.
On va atteindre le seuil de lancement de LH.
Attention je tire! 🚀

Pic LH reçu, ovule expulsé,
follicule en cours de transformation.

PiUU



JOUR 15, juste après l'ovulation



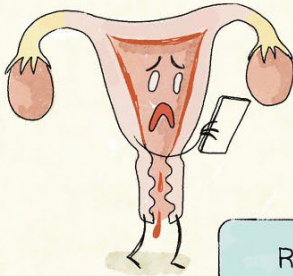
Follicule transformé pour la production de Progestérone,
on guette l'arrivée d'une potentielle grossesse 🤰

J'ai bien reçu le message
de Progestérone, je me mets
en pause 😎



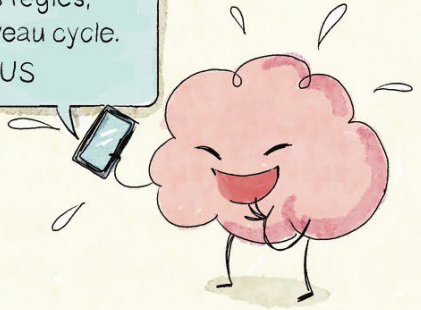
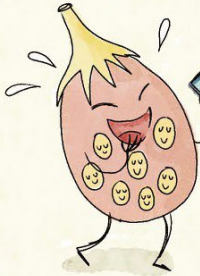
Progestérone détectée, je rends
ma glaire cervicale imperméable
et je prépare mon endomètre
pour la nidation.

JOUR 28, déclenchement des règles

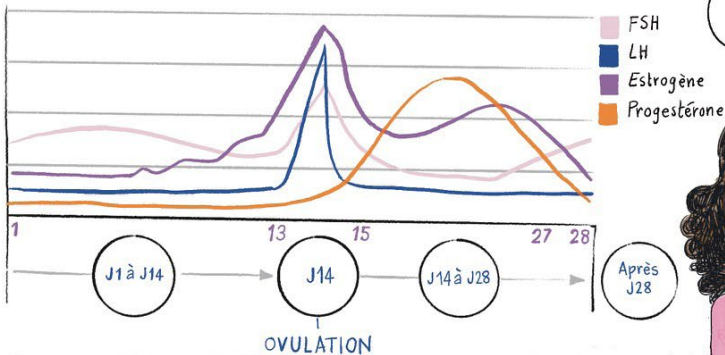


Alerte 😬 pas de grossesse en vue, j'ai ma Progestérone en chute libre, je saigne ! 🩸🩸🩸

Rassure-toi, c'est les règles, on repart pour un nouveau cycle. COURAGE UTÉRUS



Et concrètement, ces différentes hormones se relaient au cours des 28 jours du cycle menstruel¹ et leur concentration varie comme le montre ce graphique :

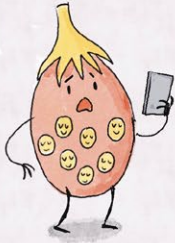


Génial, j'ai tout compris !



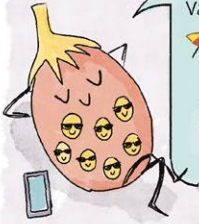
¹ - 28 jours en moyenne c'est le temps nécessaire pour produire un ovule mûr. En fonction des femmes, la durée du cycle peut varier entre 23 et 35 jours¹, et ce cycle se répète de la puberté à la ménopause.





Allo Hypophyse, t'es sur "mode avion" ?
J'attends FSH pour recruter mon follicule !

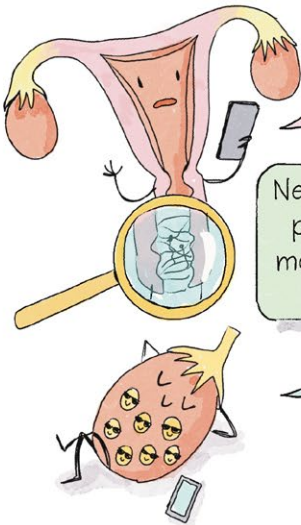
Impossible, je suis bloquée par
une hormone mais je viens de trouver
son origine, c'est la pilule qui a le même
profil que progestérone.



Alors c'est les
vacances pour moi
☔, pas d'ovulation
tant que cette
hormone est sur
le réseau 😊 !

Eh oh l'ovaire,
tu m'as supprimé
de tes contacts ?
Je ne reçois plus
tes messages
depuis un moment
c'est normal ?

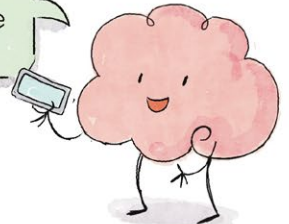
Désolé, mais je suis en mode
« contraception-pilule », je ne peux plus
rien faire mon ovulation est bloquée...

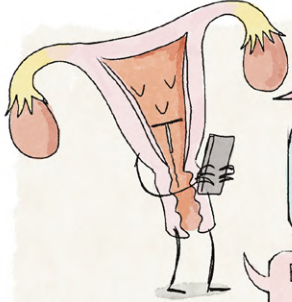


En ce moment ma glaire cervicale est très épaisse
et le passage est difficile pour les spermatozoïdes 🗝️.
Mon endomètre est comme un désert 🌵
où la vie est difficile !

Ne t'inquiète pas utérus, je suis bloquée
par la même hormone. Je n'ai aucun
moyen d'envoyer un message à l'ovaire
pour le faire ovuler.

Tu l'as dit, ma production
d'estradiol est à l'arrêt et mon
follicule est en vacances 🌴

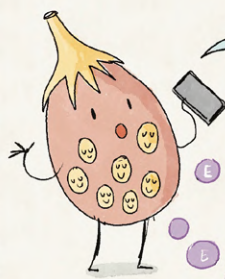
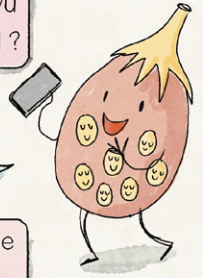




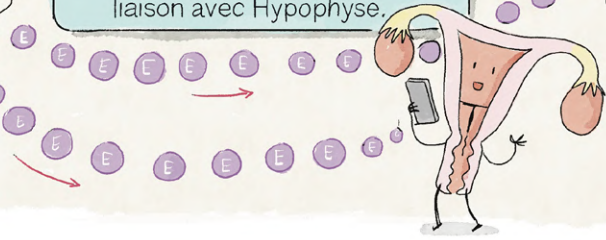
Salut l'Ovaire, ça va ? J'ai toujours pas vu passer de spermatozoïdes c'est normal ?

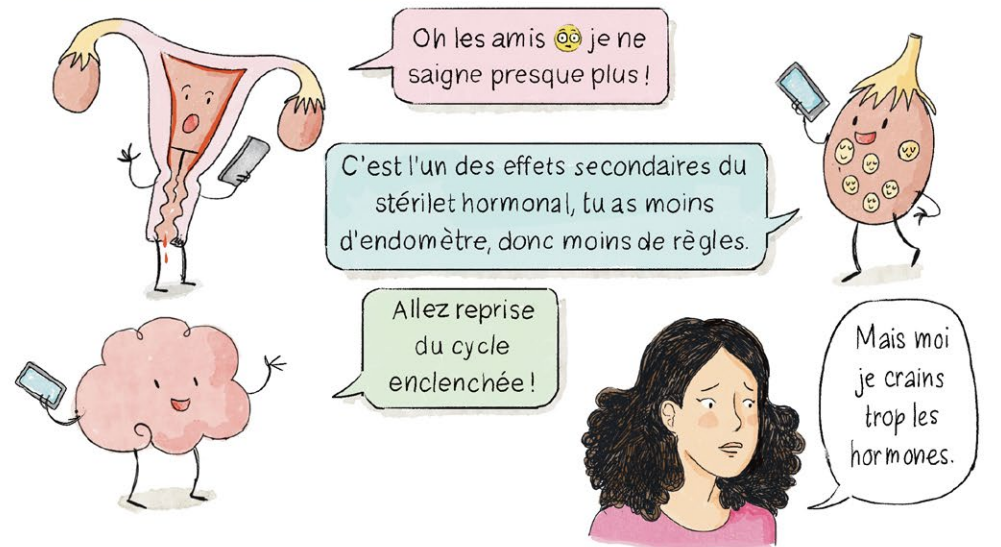
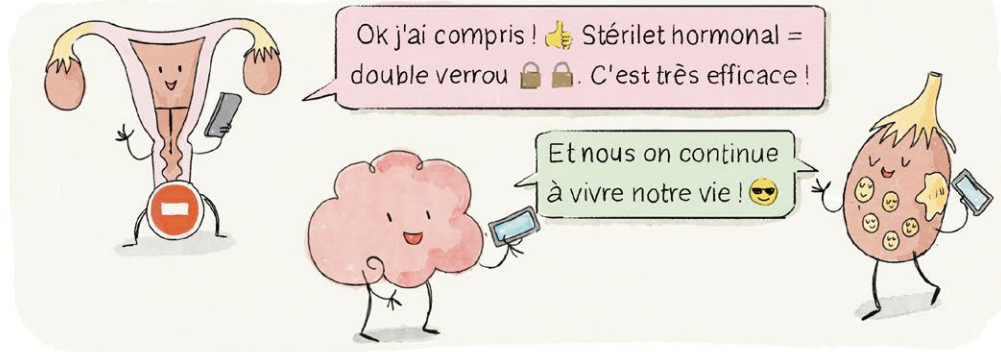
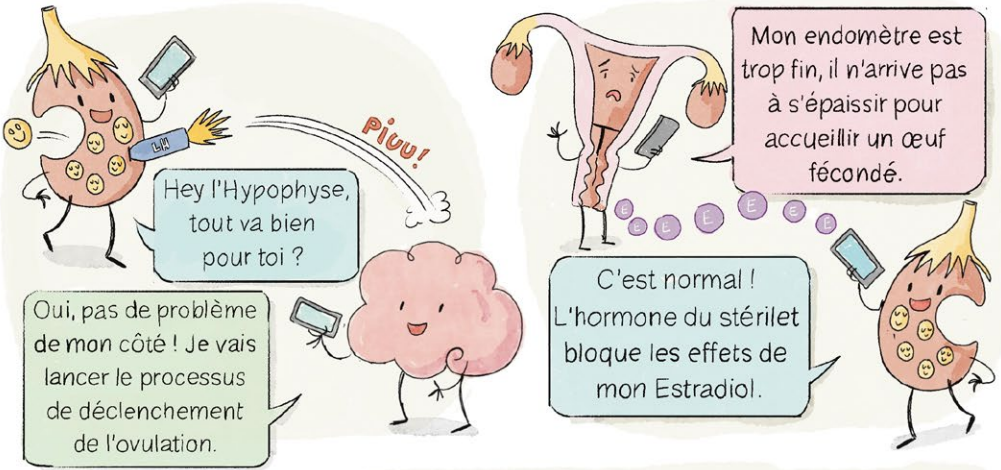
Hi hi 😊 ils sont piégés dans le col par la glaire cervicale. C'est l'effet "stérilet hormonal"

Et toi ? 😞 Elle ne te fait rien cette hormone qui ressemble à la progestérone ?



Pas trop ! Mon cycle est toujours en cours, mes follicules continuent de mûrir et j'ai une bonne liaison avec Hypophyse.





Sur les réseaux on entend plein d'informations qui font peur.

Et souvent fausses ! Non la pilule ne rend pas stérile, elle n'augmente pas de façon marquante le risque du cancer du sein.

Tout le monde ne peut pas la prendre, c'est pas pour rien non ?



Tu as raison ! Ça concerne les œstrogènes qui augmentent le risque vasculaire (phlébites, infarctus, accident vasculaire cérébral).

On est toutes égales pour ce risque ?

Ça dépend surtout du risque de départ de celle qui prend la pilule ! Phlébite ou embolie pulmonaire dans la famille, tabac, obésité, hypertension, cholestérol... Tout cela doit être discuté avec le professionnel de santé lors de la prescription du moyen de contraception.



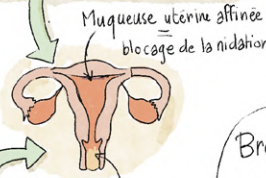
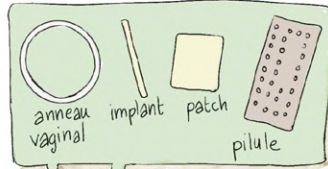
À part la contraception, ça sert à autre chose les hormones ?

La contraception hormonale peut aussi modifier les règles.

Elles peuvent être moins abondantes et certains stérilets hormonaux sont conseillés pour les règles hémorragiques.



Quelles sont les méthodes de contraceptions avec hormones ?



Glaire cervicale épaissie = Blocage de l'ascension des spermatozoïdes

Il y a celles qui bloquent l'ovulation, avec ou sans œstrogènes : pilule*, anneau vaginal, patch ou implant. Et il y a les stérilets hormonaux à action locale (dans l'utérus) sans interférence avec les hormones du cycle.

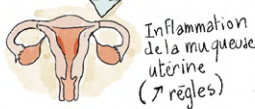
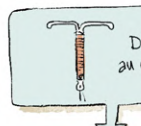
Bref, un grand choix à discuter avec ton professionnel de santé pour s'adapter aux besoins de chacun !

Mais tu sais, il existe des méthodes sans hormones !

* Sauf pour certaines pilules microprogestatives.

Ah bon lesquelles ?

Il y a les méthodes barrières : la cape, le diaphragme, les préservatifs féminins ou masculins et les spermicides. Et la contraception intra-utérine par le stérilet au cuivre qui ralentit l'ascension des spermatozoïdes et surtout rend la muqueuse utérine impropre à la nidation par un mécanisme inflammatoire local.



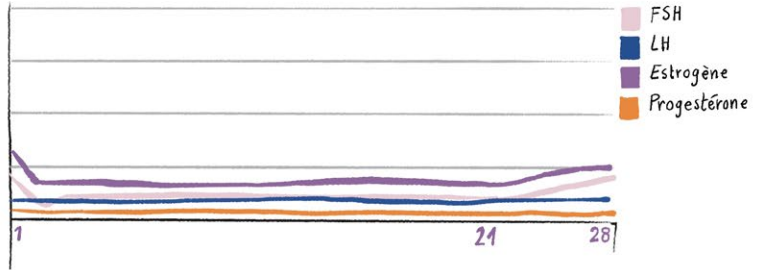
Effet toxique sur les spermatozoïdes

Ralentissement de l'ascension des spermatozoïdes

Sous contraception hormonale

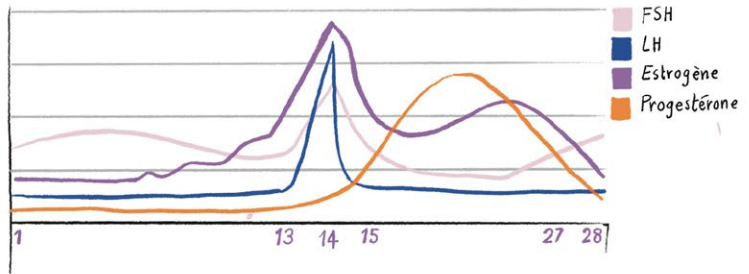
Pilule, implant, anneau vaginal et patch

Action générale, dans la circulation sanguine



Stérilet hormonal et certaines pilules microprogestatives

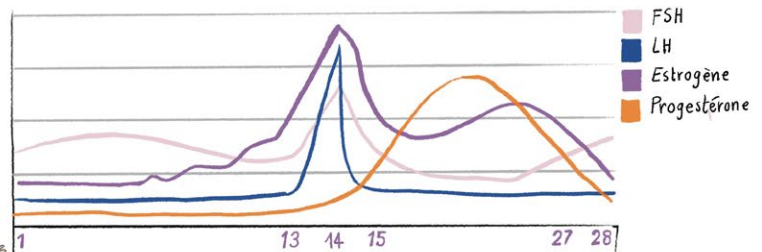
Action locale (dans l'utérus) sans interférence avec les hormones du cycle



Sous contraception non hormonale

Stérilet au cuivre*

Action locale (dans l'utérus, au niveau du col ou du vagin)



* Valable également pour les méthodes barrières ou chimiques, qui par leur mécanisme d'action (blocage de l'ascension des spermatozoïdes) n'impacte pas le cycle menstruel

Mais du coup, quel effet a la contraception sur mon cycle menstruel ?

Regarde ces schémas !





VRAI / FAUX

SUR LA CONTRACEPTION HORMONALE

1. PRENDRE LA PILULE DU LENDEMAIN PEUT RENDRE STÉRILE : **FAUX**

La pilule du lendemain, ou pilule d'urgence, ne rend pas stérile. Il suffit de la prendre dans les délais (jusqu'à 3 jours, ou jusqu'à 5 jours après le rapport à risque) pour qu'elle soit efficace. Néanmoins, cette méthode ne doit pas remplacer une contraception classique.²

2. QUAND ON OUBLIE UN COMPRIMÉ, IL NE FAUT PAS ARRÊTER SA PLAQUETTE : **VRAI**

Il est important de ne pas arrêter la plaquette ! Pour la plupart des pilules (sauf pour certaines pilules progestatives dont le délai est de 3h) le délai d'oubli autorisé est de 12h. Il est important de se référer à la notice d'utilisation de la pilule contraceptive afin de connaître ce délai.

Si le délai mentionné dans la notice est dépassé, il faut utiliser, en cas de rapport sexuel dans les sept jours suivants, une seconde méthode de contraception non hormonale (par exemple, préservatifs).³

3. S'IL S'AGIT DE LA PREMIÈRE CONTRACEPTION, IL EST PRÉFÉRABLE DE PARTIR SUR LA PILULE : **FAUX**

Il n'est pas obligatoire de commencer par la pilule, car elle nécessite une prise quotidienne régulière, ce qui n'est pas toujours facile pour certaines femmes. En effet, la méthode contraceptive doit être adaptée à chaque femme et choisie par et avec elle, en fonction de sa réalité quotidienne et des éventuelles contre-indications. La méthode choisie peut évoluer au fil de la vie et des situations rencontrées par la femme et/ou le couple.⁴

4. LA CONTRACEPTION HORMONALE PROTÈGE CONTRE LES MST : **FAUX**

La contraception hormonale ne protège pas contre les infections sexuellement transmissibles (MST). Il est donc essentiel d'utiliser des préservatifs en complément pour se protéger de ces infections. Le préservatif (masculin ou féminin) est le seul contraceptif qui protège du VIH et de la plupart des IST.⁵

5. PRENDRE LA PILULE FAIT FORCEMENT GROSSIR : **FAUX**

Beaucoup de femmes pensent que la pilule entraîne systématiquement une prise de poids. En effet, la prise de poids peut être un effet secondaire de cette méthode de contraception. Cependant, la prise de poids peut être multifactorielle également.¹

6. LA POSE DU STÉRILET EST SYSTEMATIQUEMENT DOULOUREUSE : FAUX

La pose d'un DIU peut être ressentie différemment selon chaque femme, en fonction de son vécu, de sa sensibilité et de ses émotions. Ce geste est très rapide mais peut déclencher des contractions utérines parfois douloureuses mais de courte durée. C'est un phénomène normal, d'ailleurs l'utérus se contracte lors des règles pour expulser le sang ou lors d'un accouchement. Pour éviter d'avoir mal, il est possible de prendre des antidouleurs deux heures avant la pose du DIU.²

Si des douleurs persistent, il est conseillé de consulter un professionnel de santé notamment en cas de douleurs du bas ventre, de douleurs au moment des rapports sexuels, ...⁹

7. LA PILULE DIMINUE TOUJOURS LA LIBIDO : FAUX

La baisse de la libido peut-être un effet indésirable induit par certaines méthodes contraceptives mais cet effet ne survient pas de la même façon chez toutes les femmes. La libido des femmes est complexe avec probablement des facteurs multiples : stress, quotidien, manque de forme, qui peuvent la diminuer tandis que les vacances peuvent l'augmenter. Bref, la libido est liée à beaucoup de facteurs.

8. FUMER AUGMENTE LES RISQUES DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES POUR LES FEMMES QUI UTILISENT LA PILULE : VRAI

La consommation de tabac est un facteur de risque cardiovasculaire. Elle a un impact sur le choix de la méthode de contraception qui est également conditionné par l'âge et les maladies cardiovasculaires associées. Les méthodes progestatives sont en général utilisables lors de la consommation de tabac, tout comme le stérilet au cuivre, les méthodes barrières et les méthodes naturelles.^{1,6}

La méthode contraceptive doit être adaptée à chaque femme et choisie par et avec elle, en fonction de sa réalité quotidienne et des éventuelles contre-indications. Toutes les méthodes de contraception présentent des contre-indications, des précautions d'emploi et des effets indésirables. Quelle que soit la méthode, le préservatif est le seul contraceptif qui protège du VIH et de la plupart des IST. Pour plus d'informations, consultez votre professionnel de santé. Des contraceptions définitives sont également disponibles, parlez-en avec votre professionnel de santé.

LEXIQUE^{7,8}

Glande : organe dont la fonction est de produire une sécrétion

Hypophyse : glande endocrine située à la base du crâne, sous l'hypothalamus

Ovaire : glande génitale femelle qui produit l'ovule et les hormones sexuelles

Utérus : organe situé entre la vessie et le rectum, destiné à contenir l'œuf, l'embryon jusqu'à son complet développement

Pelvis : partie inférieure du bassin osseux

Endomètre : tissu qui tapisse l'intérieur de l'utérus

Glaire Cervicale : liquide visqueux et transparent sécrété par les cellules du col utérin sous l'action des œstrogènes.

Follicule : cavité de l'ovaire dans laquelle se développe un ovule

Ovaires : glande génitale femelle, paire, symétrique, située de part et d'autre de l'utérus, produisant les gamètes femelles

Phlébite : constitution d'un caillot à l'intérieur d'une veine, parfois associé à une inflammation de la paroi veineuse

Embolie pulmonaire : obstruction brutale de l'une des branches de l'artère pulmonaire



Le professionnel de santé vous aidera à trouver la méthode de contraception qui vous convient le mieux, à une période donnée de votre vie.

1. www.ameli.fr
2. questionsexualite.fr
3. www.vidal.fr
4. HAS - Contraception : prescriptions et conseils aux femmes - juillet 2019
5. Document de synthèse Méthodes contraceptives : Focus sur les méthodes les plus efficaces disponibles HAS
6. HAS - Contraception chez la femme à risque cardiovasculaire Validée le 3 juillet 2013 Mis à jour en juillet. 2019
7. dictionnaire.lerobert.com
8. larousse.fr
9. CNGOF - Fiche d'information des patientes - Dispositif intra-utérin (stérilet) 2017

les autrices



Odile Bagot est médecin gynécologue et obstétricienne. Ancien chef de clinique des hôpitaux et diplômée de gynécologie psychosomatique, elle exerce en cabinet libéral depuis plus de vingt-cinq ans. Elle est titulaire d'un master d'éthique et enseignait la sexologie à l'Université de Strasbourg. Mère de cinq filles, elle a été le témoin, « dans la vraie vie » des questions et discussions des jeunes sur la contraception et les règles. Elle tient le blog de Mam Gynéco, ainsi qu'une page Facebook, elle est chroniqueuse pour Le Mag de la Santé sur FR5, experte pour Doctissimo et divers magazines (Santé magazine, Femme Actuelle, Top Santé...), et elle a publié deux guides visuels : « Vagin & Cie, on vous dit tout » et « Ménopause, pas de panique » aux éditions Mango.



Stéphanie Rubini est illustratrice et autrice de bande dessinée depuis 2009, travaillant principalement dans la presse et l'édition jeunesse. Elle s'est fait connaître grâce à *Mots rumeurs, mots cutter*, une bande dessinée avec Charlotte Bousquet au scénario.

Les femmes occupent une place centrale dans son œuvre. Sa collaboration avec le magazine féministe *Causette* lui a permis de réaliser des dessins de presse humoristiques et féministes. Son dernier livre, *Si chères à mon cœur*, est une bande dessinée réalisée en collaboration avec Anna Roy, sage-femme, chroniqueuse et autrice, qui aborde les questions liées à la maternité et à l'accompagnement des femmes dans cette période de leur vie. À travers ses créations, Stéphanie aborde des thèmes liés à l'intimité des femmes, à leur identité et à leurs luttes quotidiennes.

Environ 50 hormones dans notre corps
4 hormones impliquées pour le cycle menstruel
16 moyens de contraception disponibles !
Ça vaut le coup d'en parler non ?

Découvrez les 2 autres BD sur les règles et les idées reçues en
contraception sur le site moncorpsmacontraception.fr



*Mon corps
Ma contraception*



0225 - PP-PF-WHC-FR-0452-1
Bayer HealthCare SAS
1 rue Claude Bernard - 59000 Lille
SAS au capital de 47.857.291,14 €
RCS Lille Métropole 706 580 149

ISBN 978-2-9569416-2-0

