

Anti-âge

# La DHEA : l'hormone de jeunesse ?

PAR HD

Découverte ou plutôt redécouverte dans les années 1990 par le Pr Étienne-Émile Baulieu, la DHEA est sans doute la plus célèbre des hormones, suite à la publication par ce chercheur de l'étude *DHEâge*. Cette étude a montré les effets bénéfiques de la DHEA sur les os, la peau, le poids, le cerveau, l'humeur, l'immunité et la sexualité.



Extrait de *T'as bonne mine, ce matin !*,  
Dr Catherine de Goursac,  
éd. Josette Lyon

La DHEA, de son vrai nom déhydroépiandrostérone, est l'hormone la plus abondante dans le corps, notamment dans le cerveau qui contient cinq à six fois plus de DHEA que les organes. Elle est produite par les glandes surrénales et le cerveau à partir du cholestérol. Lorsqu'on est jeune, on en sécrète beaucoup, avec un point culminant entre 20 et 30 ans. Puis cette production décline progressivement, si bien qu'une personne de 70 ans n'a que 10 à 20 % du taux de DHEA qu'elle possédait à 20 ans. Cette hormone est synthétisée, surtout le matin, par les glandes surrénales principalement mais aussi, en moindre quantité, par les ovaires et les testicules. Le rôle principal de la DHEA est de contrebalancer les effets néfastes du stress chronique ; elle est donc rivale du cortisol, l'hormone du stress. Chez

une personne jeune, une montée de cortisol, sous l'effet du stress, est suivie d'une élévation du taux de DHEA, d'où un certain équilibre. Mais au fil des années, le taux de DHEA diminue fortement et ne suffit plus à contrebalancer les effets négatifs du stress. À ce jour, plus de 10 000 études apportent la preuve de l'efficacité de la DHEA dans de nombreux domaines. Mais, pour être honnête, il y en a tout autant qui prouvent le contraire ! Disons qu'il y a deux écoles : l'une disant que la DHEA n'est pas impliquée dans beaucoup de processus et que sa supplémentation n'apporte rien ; l'autre qu'une carence en DHEA, dont le taux diminue avec l'âge, est source de nombreux dysfonctionnements et que sa supplémentation apporte une bonne solution au vieillissement. Voyons cela au cas par cas.