

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 31 (2001)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Ce qu'il faut savoir sur la DHEA  
**Autor:** Prélaz, Catherine / Proust, Jacques  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828512>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 31.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ce qu'il faut savoir sur la DHEA

Déhydroépiandrosterone, de son petit nom DHEA, une hormone qui fait la une des médias depuis des mois, et à laquelle on attribue des effets quasi miraculeux dans la lutte contre le vieillissement. Nous avons fait le point avec un spécialiste, le professeur Jacques Proust, directeur médical du centre de prévention du vieillissement à la Clinique de Genolier (VD).

## – La DHEA, c'est quoi exactement ?

– Il s'agit d'une hormone produite dans notre corps par les glandes surrénales – deux petites glandes qui se trouvent au-dessus des reins. En fait, la DHEA sert de précurseur à plusieurs autres hormones, en particulier aux hormones sexuelles : la testo-

stérone (hormone mâle) et dans une moindre mesure l'œstradiol (hormone féminine). Dès l'âge de 35 ans, la production naturelle de DHEA tend à diminuer, mais pas chez tout le monde, et pas à la même vitesse pour chacun de nous.

## – Depuis quand connaît-on cette hormone ?

– Nous la connaissons depuis les années trente, époque où elle a été retrouvée pour la première fois dans les urines. C'est dans les années soixante qu'un spécialiste français, le professeur Beaulieu, a découvert les voies de synthèse de la DHEA.

## – Comment se fait-il que récemment, elle soit devenue si populaire et qu'on en parle tant ?

– Parce qu'elle diminue avec l'âge, il en a été conclu que la DHEA intervenait directement dans le processus de vieillissement. Par conséquent, on en a déduit que le fait de restaurer les niveaux physiologiques de cette hormone aurait un effet antiviellissement. Mais c'est vraiment un excès de vocabulaire et une mauvaise interprétation des médias, qui ont parlé d'hormone antiviellissement, de molécule miracle. Ce n'est pas vraiment le cas. Il existe à l'heure actuelle près de 7900 articles scientifiques sur la DHEA et je peux vous affirmer que pas un seul ne la présente comme un élixir de jeunesse. Auprès du grand public, il s'est passé la même chose il y a quelques années

avec la mélatonine. La mélatonine est une hormone produite par l'épiphyse, qui a connu le même engouement que la DHEA pour la vertu antiviellissement qu'on lui prêtait. En ce qui concerne la DHEA, il se trouve que cette hormone a été mise à disposition sur les marchés, essentiellement aux Etats-Unis dès 1994 – avant qu'on ait pu réaliser les études nécessaires – et les gens ont pu se la procurer librement. Du reste, elle y est toujours vendue comme complément alimentaire, alors qu'il s'agit d'une hormone au plein sens du terme.

## – Du point de vue médical, à quoi sert exactement la DHEA ?

– Une de ses actions est celle que j'évoquais plus haut, à savoir que la DHEA se transforme, se convertit soit en testostérone, soit en œstrogène. Par ailleurs, elle stimule la production d'autres hormones, notamment la beta-endorphine cérébrale, qui est notre morphine endogène, c'est-à-dire que nous la produisons nous-mêmes. Pour ces raisons, on peut voir dans la DHEA une hormone du bien-être. On pense que ses effets positifs, en particulier sur le plan psychologique, s'opèrent par l'intermédiaire soit de la testostérone, soit des beta-endorphines cérébrales.

## – Ce sont donc ces raisons qui expliquent l'utilité de prendre de la DHEA quand le corps en produit moins ?

– En effet, certaines études ont démontré qu'en restaurant un niveau normal de DHEA chez des gens qui en manquaient, ceux-ci éprouvaient une sensation de bien-être, à la fois psychologique et physique. Ces résultats ont été confirmés par des études menées sur des personnes qui, en raison d'une pathologie endocrinologique, ont une sécrétion de

## VITAMINES ET MINÉRAUX

Depuis une vingtaine d'années, d'importants progrès ont été réalisés dans la compensation des mécanismes du vieillissement. Et tout ne passe pas par les hormones. On peut en effet envisager certains compléments alimentaires : vitamines, minéraux. «A partir de 50 ans, il semble logique de se protéger aux moyens d'antioxydants, mais on ne sait pas encore quelle est la dose idéale, prévient Jacques Proust. De même, il faudra encore de nombreuses études pour mieux déterminer quel type de cocktail serait le bon. Actuellement, on penche pour une alliance de vitamines E, C et A, de sélénium et de zinc. Là encore, il vaut mieux demander l'avis du professionnel, de manière à individualiser ce type de consommation. Votre médecin saura le mieux ce qui peut vous convenir, en évaluant vos propres facteurs de risque.»

C. Pz



Dessin Pécub

DHEA très limitée, voire nulle. Dans ces conditions, les personnes auxquelles on a administré de la DHEA se sentaient mieux dans leur peau, moins fatiguées et retrouvaient davantage d'énergie. Il faut cependant reconnaître que l'évaluation de ce type d'effets est assez subjective.

**– Y a-t-il un âge à partir duquel on peut conseiller aux gens de compenser leur perte en DHEA ?**

– L'âge n'est pas un critère suffisant. Pour qu'on puisse éventuellement conseiller la prise de DHEA, il faut pouvoir en démontrer le déficit biologique. Cela passe par un dosage sanguin qui révélera s'il y a une carence importante. On prend pour norme le niveau hormonal que l'on a à l'âge de 35 ans. En outre, il faut que le déficit biologique éventuel ait un retentissement clinique.

**– Selon cette norme, les personnes plus âgées se trouvent-elles en déficit de DHEA ?**

– Oui, mais il y a des déficits plus ou moins importants. Certaines personnes parviennent à maintenir leurs niveaux hormonaux jusqu'à des âges avancés, alors que chez d'autres, la production

de DHEA est presque nulle. Ce sont ces cas qui peuvent bénéficier le plus de la substitution hormonale.

**– Que se passe-t-il aujourd'hui en ce qui concerne la consommation de DHEA ?**

– Elle est en vente libre aux Etats-Unis ou sur Internet. Par conséquent, les gens vont la chercher outre-Atlantique, se la font ramener ou se la procurent en ligne. Il n'y a pas de contrôle, ce qui est regrettable. On risque d'avoir des problèmes à long terme.

**– On ne peut donc se la procurer en Suisse que sur prescription médicale ?**

– Il y a eu une période de flou durant laquelle les pharmaciens la vendaient. En Suisse romande, les pharmaciens cantonaux ont conclu un accord en septembre dernier, stipulant que la DHEA pouvait être vendue en pharmacie, mais uniquement sur prescription médicale (préparation magistrale). Le pharmacien a la responsabilité du produit, il doit s'assurer qu'il est de bonne qualité, sans impuretés, et que la dose indiquée correspond bien à ce que l'on trouve dans les capsules.

**– Les médecins se sont-ils fixés une règle en matière de prescription ?**

– Absolument pas, parce que les études ne sont pas encore suffisantes. La DHEA est une molécule potentiellement intéressante, mais il faudra encore de nombreuses études avant d'aboutir à des règles de prescription précises. Or, tout cela est très coûteux.

**– Que se passe-t-il aujourd'hui si un patient se rend chez son médecin et lui demande de la DHEA ?**

– Le médecin doit avoir connaissance de la littérature scientifique concernant la DHEA. Il doit se baser en premier lieu sur les signes cliniques que présente le patient. Si un patient âgé se plaint d'une grosse fatigue, d'un manque d'énergie, d'un état de déprime, il convient de vérifier un certain nombre de paramètres. Une fois qu'on a déterminé qu'il n'a pas de maladie sous-jacente, pas d'autres déficits hormonaux, alors il vaut peut-être la peine de tenter un rééquilibrage de la DHEA.

– Avec tout ce que les gens lisent, on peut imaginer qu'ils vont être

# SOCIABLE ET ACTIF? VOUS SEREZ COMBLÉ!

Au restaurant, au bar, autour de la piscine ou du billard, et même dans le salon informatique, vous vous trouvez toujours en bonne compagnie à La Gracieuse.

Entre les cours de peinture, les conférences du jeudi, le shopping et les expos à Morges, les visites de votre famille ou de vos amis... les journées sont pleines d'entrain.



## Une résidence unique

Appartements de 2 ou 3 pièces avec vue sur le lac et balcon/terrace . Restaurant . Bar . Piscine couverte . Bibliothèque . Ateliers . Billard . Carnotzet . Parc aménagé . Bus-navettes . Surveillance 24h sur 24 . Unité de soins.

DOMAINE DE  
*La Gracieuse*

Certifié ISO 9001

### Le meilleur de la retraite

Ch. des Vignes 14 - 1027 Lonay/Morges  
Tél. 021/804 51 51 - Fax 021/802 15 79

Je souhaite recevoir, sans engagement

votre documentation écrite  votre film vidéo

Nom: \_\_\_\_\_

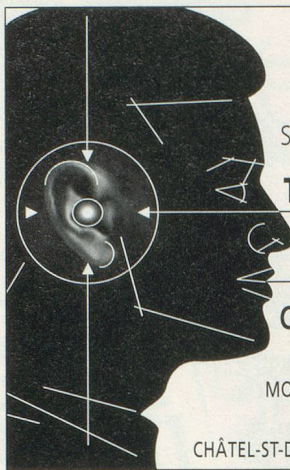
Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA \_\_\_\_\_ Localité \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_

A envoyer sous enveloppe au Domaine de La Gracieuse  
Ch. des Vignes 14, 1027 Lonay/Morges



Appareils acoustiques ←  
Dernières nouveautés ←  
Piles, réparations ←  
Service toutes marques ←

## Troubles de l'ouïe?

Parlons-en!

### CENTRE ACOUSTIQUE TISSOT

LAUSANNE: Rue Pichard 13 Tél. 021/323 12 26  
MONTREUX: Place de la Paix 1 Tél. 021/963 87 80  
BULLE: Rue du Marché 12 Tél. 026/912 74 52  
CHÂTEL-ST-DENIS: Bâtiment de la Poste Tél. 021/948 05 52

## POMPES FUNEBRES OFFICIELLES



DE LA VILLE DE LAUSANNE  
Beau-séjour 8 - Téléphone permanent:

021 **315 45 45**

Organisation de funérailles en Suisse et à l'étranger  
Etablissement de convention pour obsèques futures

## APPAREIL DE MASSAGE À LAMPE INFRAROUGE INCORPORÉE

maniquick®  
S W I T Z E R L A N D



Que vous apporte votre masseur infra-rouge Maniquick?

### Santé

- apaise les douleurs de la nuque, du dos, des épaules et des muscles en général
- calme les lumbagos et les crampes
- relaxe les muscles tendus
- atténue les maux de tête et les névralgies



### Activités sportives

- prépare les muscles à l'effort
- défatigue après l'effort en éliminant l'acide lactique et les toxines
- traite «à chaud» les petits accidents sportifs



### Beauté

- améliore la pénétration des crèmes et des produits de soins
- stimule le cuir chevelu et contribue à diminuer les pellicules et à prévenir ou à ralentir l'apparition de la calvitie
- constitue un excellent massage anti-rides

MANUCURE

PÉDICURE

BEAUTÉ

SOINS DU CORPS

RELAXATION

HYGIÈNE DENTAIRE

### DES QUESTIONS?

N'hésitez pas  
à nous les poser  
au N° gratuit

**00 800 62 64 78 42**

e-mail: [info@maniquick.com](mailto:info@maniquick.com)  
<http://www.maniquick.com>

Je vous prie de m'envoyer sans engagement  
une documentation et la liste des points de vente

Nom, Prénom .....

Rue .....

N° postale, Localité .....

**maniquick®**  
2740 Moutier

tél. 032/493 63 63  
fax 032/493 56 63

### tentés de demander eux-mêmes ce type de traitement...

– Tout à fait, mais c'est alors au médecin d'acquiescer les connaissances suffisantes. La DHEA n'est pas une nouvelle molécule, mais son utilisation à titre thérapeutique est nouvelle. Le médecin doit se fonder sur une information scientifique avant de prendre une décision.

### – A quel niveau de connaissance en est-on aujourd'hui quant à la DHEA, ses indications et ses contre-indications ?

– Comme ce produit peut être acheté sans contrôle dans certains pays, on ne sait pas combien de personnes ni quel type de personnes en consomment. Dans la plupart des cas, il n'y a pas de suivi médical, ce qui est regrettable. Jusqu'à présent, les effets secondaires sont limités à quelques problèmes cutanés. Cependant, la DHEA est formellement déconseillée aux patients ayant des antécédents de cancer du sein ou de la prostate. Par ailleurs un simple surdosage de DHEA a aussi des conséquences désagréables : peau grasse, acné, cheveux gras, renforcement du duvet sur le visage, éruption sur le cuir chevelu.

### – Quelles mises en garde adressez-vous à celles et ceux qui consomment librement de la DHEA, ou qui seraient tentés de le faire ?

– Ils doivent bien comprendre que ce n'est pas une pilule miracle ! C'est une hormone, et pas un comprimé de vitamine C ! Avant d'envisager d'en consommer, il faut absolument faire un dosage biologique qui confirme un manque. Et avant cela encore, il faut avoir constaté des signes cliniques qui pourraient correspondre à un déficit biologique. Cette correspondance entre une manifestation clinique et un niveau au-dessous de la norme est indispensable.

S'il y a des raisons valables de tenter un traitement, il faut vraiment le faire sous contrôle médical, avec un nouveau dosage après un ou deux mois pour vérifier que le niveau normal est rétabli, qu'on n'est pas au-dessus de la norme physiologique. Il s'agit forcément d'un traitement à long terme, car il y a peu d'espoir que la production de DHEA se rétablisse spontanément.

### – Quels peuvent être plus précisément les signes cliniques d'une carence en DHEA ?

– Chez les personnes jeunes présentant un mauvais fonctionnement des glandes surrénales, le déficit en DHEA s'accompagne d'une fatigue persistante, de signes de dépression et d'une sensation de mal-être. Chez les personnes plus âgées qui ont un niveau de DHEA très abaissé, ces symptômes sont probablement amplifiés. Ce que les études menées à ce jour ont démontré, c'est qu'en corrigeant le déficit de DHEA, on apporte une amélioration de la sensation de bien-être, accompagnée d'un effet anti-dépresseur. Par ailleurs, en raison de sa conversion partielle en testostérone – qui est l'hormone du désir sexuel – la DHEA peut favoriser chez des femmes ménopausées une libido qu'elles avaient perdue depuis quelques années.

### – On ne peut donc pas s'attendre à ce que la DHEA nous rajeunisse physiquement...

– Absolument pas, même si certaines études semblent démontrer qu'elle peut limiter l'atrophie cutanée, mais c'est là aussi peut-être un effet de sa conversion partielle en testostérone. Par ailleurs, elle contribuerait également à maintenir, voire à reconstruire, la masse osseuse.

### – Comment va évoluer ce phénomène de mode en faveur de la DHEA ?

– L'hystérie actuelle va se calmer. Du reste, cet engouement se manifeste surtout aux Etats-Unis. Les Européens sont plus sages. Je reçois souvent des patients qui possèdent de la DHEA des Etats-Unis, mais qui ont une arrière-pensée avant de commencer à la consommer et qui viennent se renseigner sur les risques d'effets secondaires.

### – En conclusion, peut-on tout de même considérer que la DHEA a des effets anti-âge ?

– Dans notre organisme, les différentes activités biologiques sont soumises à des influences hormonales et le déficit de production de ces messages chimiques retentit sur notre état de santé et notre résistance au vieillissement. La DHEA est tout au plus un élément parmi d'autres de la lutte contre le vieillissement.

Propos recueillis  
par Catherine Prélaz

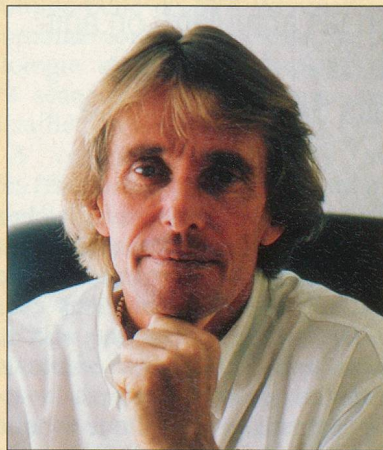
## UN CONSOMMATEUR CONVAINCU

Les hormones, il y croit, et pas seulement à la DHEA. A 55 ans, Karl J. Neeser a peur de vieillir. Une peur qui devait le hanter dix ans plus tôt déjà, lorsqu'il commença à consommer son cocktail d'hormones tous les matins. Il est aussi devenu consultant indépendant dans le domaine de la lutte contre le vieillissement, et vient de publier un ouvrage sur le sujet.

Cet ancien professeur d'éducation physique, pionnier de la mode du fitness en Europe, propose un guide pratique pour tirer parti de la DHEA et de toutes les autres super hormones. On le lira donc pour mieux comprendre comment agissent les hormones dans notre organisme, ce qui est d'ailleurs passionnant. Pour ce qui est du côté pratique, on se permettra d'émettre des réserves. Même si, comme Karl J. Neeser,

vous faites partie des optimistes qui y croient, n'entreprenez rien sans avis médical.

*Tout savoir pour bénéficier des effets de la DHEA*, Karl J. Neeser, éditions Favre.



Karl J. Neeser

Photo D. R.