

PROTOCOLE PROLACTINE

**Restaurer l'équilibre hormonal et retrouver
sa fertilité**

DÉDICACE

À celles et ceux dont le corps murmure en silence,
et qui parfois crie par l'absence de cycles, la
fatigue, la douleur,
ou l'incompréhension du monde médical.

À toutes les femmes qui ont vu leurs règles se
perdre,
leurs seins sécréter malgré l'absence d'enfant,
leurs rêves de maternité suspendus par un mot
étrange : *hyperprolactinémie*.

À tous les hommes qui, dans l'ombre, souffrent
d'une libido effacée,
de la virilité fragilisée, sans savoir qu'une hormone
discrète
tisse ce déséquilibre.

À celles et ceux qui croient encore que le corps se
trompe,
alors qu'il parle, enseigne, demande écoute et
réparation.

À toutes les personnes en quête de réconciliation
intérieure,
ce livre est pour vous :
un phare, une main tendue,
un protocole qui replace la prolactine non comme
ennemie,

mais comme messagère d'un déséquilibre à ré-
harmoniser.

Fais-le : _____

Lieu : _____



Jean-Louis DOSSOU

Table des matières

PROTOCOLE PROLACTINE	1
DÉDICACE	2
Sommaire	5
PRÉFACE	9
INTRODUCTION	11
CHAPITRE 1 : LA PROLACTINE, HORMONE DU LIEN ET DU LAIT	14
CHAPITRE 2 : QUAND LA PROLACTINE S’EMBALLÉ	19
CHAPITRE 3 : LES SIGNAUX QUE TON CORPS ENVOIE	25
CHAPITRE 4 : LE RÔLE DU SYSTÈME NERVEUX ET DE LA DOPAMINE	29
CHAPITRE 5 : ALIMENTATION ET ÉQUILIBRE PROLACTINIQUE	34
CHAPITRE 6 : MOUVEMENT, RESPIRATION ET DÉTENTE	39
CHAPITRE 7 : ÉMOTIONNEL, HORMONES ET MÉMOIRE DU CORPS	44
CHAPITRE 8 : PRÉPARER LE TERRAIN	48
CHAPITRE 9 : PROTOCOLE 21 JOURS – SEMAINE 1	52
CHAPITRE 10 : PROTOCOLE 21 JOURS – SEMAINE 2	56
CHAPITRE 11 : PROTOCOLE 21 JOURS – SEMAINE 3	61
CHAPITRE 12 : APRÈS LES 21 JOURS	65
CHAPITRE 13 : LA PROLACTINE – L’HORMONE AU FREIN PERMANENT	70
CHAPITRE 15 : ANNEXES PRATIQUES	81
CONCLUSION	87
Mot final	89

Sommaire

Dédicace

Préface

Introduction

- Pourquoi un protocole dédié à la prolactine ?
- Comprendre l'importance de l'équilibre hormonal dans la santé globale.
- Le langage du corps quand la prolactine déborde.

PARTIE 1 : COMPRENDRE LA PROLACTINE

Chapitre 1 : La prolactine, hormone du lien et du lait

- Rôle physiologique : lactation, lien maternel, régulation de l'axe gonadotrope.
- L'analogie du "frein dopaminergique".

Chapitre 2 : Quand la prolactine s'emballe

- Causes physiologiques (grossesse, allaitement, stress).
- Causes pathologiques (prolactinome, hypothyroïdie, insuffisance rénale, tumeurs).
- Causes médicamenteuses (neuroleptiques, antidopaminergiques, antidépresseurs).

Chapitre 3 : Les signes de l'hyperprolactinémie

- Symptômes féminins : aménorrhée, galactorrhée, infertilité.
- Symptômes masculins : baisse libido, infertilité, gynécomastie.
- Symptômes communs : fatigue, troubles émotionnels, ostéoporose.

PARTIE 2 : LES CLÉS DE LA RÉGULATION HORMONALE

Chapitre 4 : Le rôle du système nerveux et de la dopamine

- Mécanismes intracellulaires (récepteurs D2, Gi, AMPc, canaux ioniques).
- Comment le stress, le sommeil et l'alimentation perturbent le frein dopaminergique.

Chapitre 5 : Alimentation et équilibre prolactinique

- Aliments pro-inflammatoires vs protecteurs.
- Micronutriments clés (vitamine B6, zinc, magnésium).
- Super-aliments et plantes africaines (moringa, fenugrec, hibiscus).

Chapitre 6 : Mouvement, respiration et détente

- Exercices qui calment le système nerveux.
- Étirements doux et postures ciblées.
- Techniques de respiration pour activer le frein dopaminergique.

Chapitre 7 : Émotionnel, hormones et mémoire du corps

- Stress chronique et prolactine.
- Travail émotionnel et rituels de libération.
- Pratiques symboliques inspirées des traditions locales.

PARTIE 3 : LE PROTOCOLE 21 JOURS

Chapitre 8 : Préparer le terrain (J-2 à J0)

- Auto-évaluation hormonale.
- Fixer son intention et préparer son environnement.

Chapitre 9 : Protocole jour par jour (J1 à J21)

- Routine quotidienne : alimentation, mouvement, relaxation, phytothérapie.
- Tableaux pratiques à cocher.
- Phrases d'ancrage et méditations guidées.

Chapitre 10 : Bilan et intégration

- Comparaison avant/après.
- Adapter les acquis dans la durée.
- Quand consulter et approfondir les explorations médicales.

PARTIE 4 : OUTILS ET RESSOURCES

Chapitre 11 : Recettes et tisanes d'équilibre hormonal

- Jus, bouillons, infusions locales.
- Recettes africaines et modernes adaptées.

Chapitre 12 : Boîte à outils pratique

- Fiches de suivi de symptômes.
- Questions fréquentes.
- Carnet de progression personnelle.

Conclusion :

- Réconcilier le corps, l'esprit et les hormones.

Mot final :

- La prolactine comme messagère de réconciliation intérieure.

PRÉFACE

La prolactine.

Un mot discret, presque anodin, que l'on découvre souvent par hasard, au détour d'une prise de sang ou d'un diagnostic. Pourtant, derrière ces neuf lettres se cache une hormone puissante, au carrefour de la fertilité, de la sexualité, des émotions et de l'énergie vitale.

J'ai vu tant de visages marqués par l'incompréhension.

Des femmes à qui l'on disait simplement « vos règles sont absentes, c'est la prolactine », sans explication, sans écoute.

Des hommes déroutés par une baisse de désir, une fatigue sourde, et à qui l'on répondait par un haussement d'épaules.

Tant de personnes qui se sont crues défectueuses, trahies par leur propre corps.

Ce livre est né de ce constat : la prolactine n'est pas une ennemie. Elle est un **messager**. Quand elle s'élève, c'est parce qu'un équilibre plus profond cherche à se dire : stress accumulé, émotions refoulées, alimentation inadaptée, ou parfois tumeur bien réelle qu'il faut déceler.

Loin d'être un simple chiffre sur une analyse, la

prolactine est un langage. Encore faut-il savoir l'écouter.

Le présent protocole est une **invitation à la réconciliation.**

Réconciliation avec son corps, qui n'a jamais cessé de chercher l'équilibre.

Réconciliation avec son histoire, car chaque déséquilibre hormonal porte une mémoire.

Réconciliation enfin avec la médecine moderne et les traditions locales, pour qu'ensemble elles offrent des solutions concrètes, pratiques et adaptées à notre quotidien.

Dans les pages qui suivent, tu trouveras un chemin : comprendre la prolactine, identifier ses causes, puis engager une action de 21 jours pour remettre de l'ordre dans le dialogue intérieur.

Ni dogme, ni promesse miracle. Mais une méthode éprouvée, à la croisée de la science endocrinienne, de l'hygiène de vie, et des pratiques africaines de santé.

Puisses-tu, en lisant ce livre, retrouver non seulement l'équilibre hormonal, mais aussi la confiance profonde que ton corps sait ce qu'il fait, et qu'il ne s'agit jamais de hasard, mais toujours d'un appel à l'harmonie.

INTRODUCTION

Il y a des hormones que tout le monde connaît : l'insuline, le cortisol, la testostérone, les œstrogènes. Elles semblent faire partie du langage courant, elles occupent les conversations, les diagnostics, les inquiétudes.

Et puis, il y a la prolactine.

Hormone discrète, reléguée à l'arrière-plan, comme si elle ne concernait que l'allaitement.

Pourtant, derrière cette apparente simplicité, se cache une réalité bien plus vaste : la prolactine est une **clé de voûte de l'équilibre hormonal**, et lorsqu'elle s'élève trop, c'est tout un pan de la vie qui vacille.

Aménorrhée, infertilité, baisse de libido, galactorrhée, fatigue persistante, troubles émotionnels... autant de symptômes qui, mis bout à bout, dessinent une **souffrance invisible**.

On envoie les patientes et patients faire des IRM, on prescrit parfois des agonistes dopaminergiques, et souvent on s'arrête là. Mais la prolactine n'est pas seulement un chiffre biologique, c'est aussi un miroir de l'état global du corps et de l'esprit.

L'**hyperprolactinémie** peut être le signe d'une tumeur bénigne (prolactinome), mais aussi celui d'une hypothyroïdie négligée, d'un médicament

inadapté, d'un stress chronique jamais reconnu.
Dans tous les cas, elle révèle une chose essentielle :
quelque part, le dialogue entre le cerveau, le corps et la vie s'est brouillé.

C'est là tout l'objet de ce livre.

Non pas réduire la prolactine à un chiffre, ni proposer des solutions magiques, mais offrir un **protocole intégré** :

- comprendre l'hormone et ses mécanismes,
- identifier les causes possibles de son excès,
- agir par une hygiène de vie spécifique, une alimentation ciblée, des pratiques corporelles et émotionnelles,
- et, lorsque c'est nécessaire, savoir quand et comment consulter pour un suivi médical approprié.

Pourquoi un protocole "interne" ? Parce que la prolactine, plus que toute autre hormone, nous rappelle que la guérison commence **de l'intérieur**. Elle n'est pas seulement sécrétée par une glande, elle est influencée par le stress, le sommeil, les émotions, les habitudes quotidiennes.

Ce protocole est un **chemin de 21 jours** qui te permettra de renouer avec cet équilibre, pas à pas, en posant chaque jour une pierre sur le chemin de ta santé.

Ce livre fait partie de la série *Protocole Santé Interne*. Son ambition est simple : remettre la science endocrinienne au service de la vie quotidienne, en la mariant à la sagesse des traditions locales et aux ressources accessibles de notre environnement.

La prolactine n'est pas une ennemie : elle est un signal.

L'entendre, l'apaiser, l'équilibrer, c'est retrouver non seulement la fertilité et la vitalité, mais aussi la paix intérieure.

CHAPITRE 1 : LA PROLACTINE, HORMONE DU LIEN ET DU LAIT

La prolactine. Son nom vient du latin *pro-lac*, « pour le lait ».

C'est une hormone que l'on associe spontanément à la maternité, à l'allaitement, au sein nourricier.

Mais elle est bien plus que cela.

La prolactine est une **hormone du lien**, une messagère entre le corps et l'affectif, entre la physiologie et l'émotionnel.

1. Où naît la prolactine ?

La prolactine est produite dans l'**adénohypophyse**, une petite glande située sous le cerveau, nichée dans une cavité osseuse appelée la *selle turque*.

- Les **cellules lactotropes** de l'hypophyse sécrètent la prolactine.
- Normalement, cette sécrétion est **freinée en permanence** par un messenger issu de l'hypothalamus : la **dopamine**.

Analogie :

Imagine une locomotive (la prolactine) prête à rouler.

Contrairement aux autres locomotives hormonales qui attendent un feu vert pour démarrer, la locomotive prolactine **avance toute seule par**

défaut. Elle n'a pas besoin d'ordre de départ.
Seul un conducteur (la dopamine) tient en permanence le frein.

☞ C'est ce frein qui empêche la prolactine de dévaler la pente.

2. À quoi sert la prolactine ?

Son rôle le plus connu est l'**allaitement** :

- Pendant la grossesse, les taux d'œstrogènes et de progestérone préparent les glandes mammaires.
- Après l'accouchement, la chute de ces hormones libère le terrain : la prolactine agit enfin, et la lactation commence.
- Pendant l'allaitement, chaque succion du mamelon stimule un réflexe neuroendocrinien → pic de prolactine → production de lait.

Mais la prolactine ne s'arrête pas là. Elle a plus de **300 effets biologiques décrits** :

- régulation de l'ovulation (elle freine la GnRH, d'où aménorrhée en cas d'excès),
- modulation du système immunitaire,
- influence sur les émotions (attachement, calme, parfois apathie),

- rôle probable dans la régénération tissulaire.

Analogie :

La prolactine est comme une mère invisible, pas seulement celle qui nourrit son enfant, mais aussi celle qui calme, apaise, et parfois... impose un temps de repos forcé pour que le corps se régénère.

3. Quand la prolactine déborde

En temps normal, la prolactine circule à un niveau modéré.

- Chez la femme, son taux varie selon le cycle et reste en moyenne < 25 ng/mL.
- Chez l'homme, il est encore plus bas (< 20 ng/mL).

Mais quand le frein dopaminergique est levé ou quand la locomotive prolactine s'emballe :
les taux montent → on parle
d'hyperprolactinémie.

Ses conséquences :

- Chez la femme : règles absentes ou irrégulières, infertilité, écoulement lacté en dehors de l'allaitement.
- Chez l'homme : baisse du désir, troubles de l'érection, infertilité, parfois gynécomastie.

- Chez tous : fatigue, baisse d'énergie, troubles émotionnels.

4. Prolactine, hormone du lien

Il serait réducteur de voir la prolactine comme une simple perturbation hormonale.

- Elle monte quand on dort, quand on rêve.
- Elle monte dans certaines méditations, quand le cœur se met au repos.
- Elle monte aussi dans le stress intense, comme si elle cherchait à "couper le courant reproductif" le temps de gérer l'urgence.

La prolactine agit comme une **hormone du lien et de la protection** :

- Elle relie la mère à l'enfant.
- Elle relie le corps à ses besoins de repos.
- Elle relie les émotions aux hormones, en modulant la fertilité quand le corps juge que ce n'est pas le moment.

Analogie :

La prolactine est comme une gardienne du temple intérieur.

- Parfois douce, elle nourrit et apaise.

- Parfois stricte, elle ferme les portes de la fertilité et impose une pause.
Son excès, loin d'être une erreur, est souvent un message que le corps envoie : *"Arrête, écoute, rééquilibre."*

À retenir de ce chapitre :

- La prolactine est produite par l'hypophyse, naturellement active, freinée par la dopamine.
- Elle sert à l'allaitement, mais aussi à la régulation hormonale, immunitaire et émotionnelle.
- Quand elle monte trop (hyperprolactinémie), elle entraîne infertilité, troubles sexuels et fatigue.
- C'est une hormone messagère, qui dit : *"quelque chose doit être réajusté."*