

# «OVERDOSE D'OESTROGÈNES »

Édition avril 2006

Un texte de Marc Clavette



Depuis maintenant deux ans, je consacre la plus grande partie de mon temps à scruter les causes de ce qu'il est maintenant convenu d'appeler « globésité ». Le premier tome de ces recherches en « Gestion évolutive du poids » sera disponible à compter d'avril 2006.

Au-delà des causes habituellement évoquées et médiatisées, il m'apparaît de plus en plus que l'obésité est intimement reliée à la surcharge en « xénoestrogènes ». Ce terme désigne des substances chimiques présentes dans l'alimentation et les médicaments qui agissent comme des oestrogènes. Outre l'obésité, ces substances sont à l'origine de nombreux déséquilibres et de cancers tant chez les femmes que chez les hommes.

Êtes-vous en surcharge oestrogénique ?

On estime à 80 et plus le nombre de conditions associées à une surcharge en oestrogènes. Les principales sont énumérées à la suite.

- Augmentation du poids sans modification de la diète
- Fringales alimentaires incontrôlables
- Syndrome prémenstruel
- Migraines
- Crampes musculaires et abdominales : avant l'ovulation ou entre les menstruations
- Kystes (seins, ovaires et utérus) et/ou fibrome utérin
- Dépression
- Ostéoporose
- Insomnie et/ou fatigue constante
- Allergies
- Pertes de mémoire
- Sensibilité douloureuse aux seins
- Rétention d'eau et œdème
- Bouffées de chaleurs
- Irrégularités du cycle menstruel
- Diminution ou perte de la libido
- Fausses couches
- Conditions inflammatoires
- Menstruations douloureuses
- Hémorragies menstruelles abondantes
- Hypertension
- Acné
- Perte de la densité osseuse
- Pilosité accrue au visage et sur la poitrine
- Etc.

Si vous souffrez de trois ou plus de ces conditions douloureuses et pénibles, il est fort probable que vous êtes en surcharge oestrogénique.

Ces conditions devenues si courantes, la grande majorité des médecins n'y portent plus attention sauf pour prescrire des hormones synthétiques et des anti-dépresseurs.

Des millions de femmes souffrent en silence croyant que ces conditions font partie de leur condition féminine. On estime que près de la moitié des femmes âgées de 35 ans et plus souffrent maintenant de surcharge oestrogénique.

Cette surcharge est en fait une réelle intoxication de tout l'organisme et conduit notamment à de nombreux cancers et à bien des maladies dégénératives. Les statistiques sont alarmantes.

Jusqu'à tout récemment, l'approche médicale dominante était de traiter les problèmes du cycle menstruel et de la ménopause par l'hormonothérapie de substitution. On croyait que ces conditions étaient liées à un déclin de la production des oestrogènes. Il fallait donc remplacer cette « perte ».

C'est ainsi que des millions de femmes se sont retrouvées avec des prescriptions d'hormones jusqu'à ce qu'on découvre que les miracles attendus étaient de véritables cauchemars : augmentation significative des cancers du sein et de l'appareil gynécologique, de l'hypertension, des maladies cardiovasculaires, des troubles de la thyroïde et de l'ostéoporose.

Nous sommes en présence d'une des grandes erreurs médicales du siècle dernier et cette erreur se perpétue parce que les femmes ne connaissent pas les alternatives à la médication chimique et que de nombreux médecins résistent encore aux conclusions des études pourtant très scientifiques du début de la présente décennie (2002).

Il est important de savoir et de comprendre que le marché des médicaments reliés au cycle menstruel et à toutes les conditions féminines fait partie des revenus les plus considérables des empires pharmaceutiques qui continuent toujours d'influencer les habitudes de prescription et la formation des professionnels de la santé.

## **UN PEU D'HISTOIRE**

Au début du vingtième siècle, la médecine dominante croyait que la ménopause était causée par une diminution des oestrogènes. Sur cette fausse prémisse, des recherches furent entreprises pour mettre au point un médicament de synthèse qui viendrait combler cette prétendue « déficience de la nature féminine ».

Un des premiers cadeaux de l'industrie chimique aux femmes, en 1938, fut le DES (diethylstilbestrol). Cette première formule oestrogénique de synthèse fut conçue pour prévenir les fausses couches et les complications de la grossesse.

En 1960, les études scientifiques démontrèrent que près de 90 % des filles nées de mères ayant pris ce DES étaient infertiles et/ou naissaient avec des organes sexuels anormaux. Quant aux mères, elles présentaient un risque de 40 % plus élevé de développer un cancer du sein. Malgré ces évidences, il fallut attendre jusqu'en 1971 avant que le DES fut retiré du marché.

Depuis l'industrie pharmacologique n'a cessé de développer toujours davantage de produits oestrogéniques. Elle a surtout grandement influencé la formation du personnel médical en maintenant le mythe de la diminution des oestrogènes et en influençant par un lobbying qui dépasse toute pratique commerciale raisonnable le pouvoir de prescrire des médecins.

Un des oestrogènes les plus prescrits (Prémarin) est élaboré à partir de l'urine de juments constamment maintenues enceintes et vivant dans des conditions de réclusion et d'immobilité. Ce sont des bêtes à produire de l'urine. Ce médicament fait partie de ce qu'il est convenu d'appeler les « blockbusters » de l'industrie pharmacologique, c'est-à-dire ceux qui rapportent le plus aux compagnies et à leurs actionnaires. [1], [2]

En quoi l'urine de juments enceintes peut-elle être utile à la physiologie féminine ? Les conditions d'élevage concentrationnaire de ces nobles bêtes devraient nous inciter à ne plus être complices de cette grossière erreur scientifique !

De manière générale, les oestrogènes de synthèse sont très (et trop) puissants; ils requièrent un énorme travail du foie pour les décomposer et en assimiler une partie seulement. Le foie produit alors des métabolites et des radicaux libres qui ont une grande affinité avec les cellules des seins et de la prostate, d'où l'augmentation mirobolante des cancers de ces organes.

#### **En 1995**

Les mises en garde furent nombreuses et provenaient pourtant d'organismes dont la crédibilité scientifique est bien établie. La prestigieuse American Cancer Society publiait dès 1995 les résultats d'une étude menée pendant 13 années auprès de 240,000 femmes ménopausées. On y établissait notamment la relation non équivoque entre l'augmentation des cancers féminins et l'hormonothérapie de substitution. Les pourcentages de femmes atteintes de cancer variaient alors de 40 à 70 %. [3]

#### **En 1998**

Des centaines de milliers de femmes qui prennent des oestrogènes de synthèse consomment aussi d'autres médicaments notamment pour la glande thyroïde et des problèmes de densité osseuse (ostéoporose).

Au nombre des effets secondaires documentés de ces médicaments largement prescrits, on retrouve la stimulation des ostéoclastes (cellules responsables d'éliminer les cellules osseuses trop âgées) sans pour autant favoriser les ostéoblastes (cellules responsables de la construction de nouvelles cellules osseuses). Ce déséquilibre entre les ostéoclastes et les ostéoblastes perturbe le cycle normal de reproduction des cellules osseuses et ce déséquilibre entraîne l'ostéoporose.

Qu'à cela ne tienne, l'industrie pharmacologique vient au secours des femmes en proposant des médicaments comme le Fosamax dont la particularité est de rendre les vieilles cellules osseuses (qui devraient normalement être éliminées et remplacées par de nouvelles) solides comme du plastic. L'illusion est totale : les os ont l'air solides mais ils ne se renouvellent pas comme ils le devraient.

Dès 1998, le manuel de références à l'usage des prescripteurs concernant les indications et les effets secondaires des médicaments (Physicians Desk Reference) mentionnait très clairement que ces médicaments produisaient un déclin de la formation de nouvelles cellules dans la moelle osseuse. En fait, ces médicaments produisent exactement l'effet contraire de ce qu'ils sont censés soigner.

L'histoire de la pharmacologie est remplie de ces exemples d'effets iatrogéniques qu'on se plaît encore à nommer « effets secondaires ».

#### **En 2002**

Coup de théâtre dans le sacro- saint monopole de l'hormonothérapie de synthèse !

La publication de l'étude menée par le Women's Health Initiative confirme les pires appréhensions sur l'hormonothérapie de substitution de synthèse. Non seulement le risque des cancers, de l'ostéoporose, de l'hypertension et des problèmes cardiovasculaires est plus grand mais aussi celui de souffrir de démences et notamment de la maladie d'Alzheimer (risque accru de 38 %).

Cette étude indépendante réalisée sur un échantillon de centaines de milliers de femmes n'a pas encore dévoilé toutes ses trouvailles. Nous savons cependant maintenant que les risques encourus sont trop grands et que les bienfaits attendus ne se sont pas manifestés.

Les empires pharmaceutiques n'ont pas tardé à dénigrer cette étude et continuent d'affirmer que leurs hormones de synthèse sont des solutions valables. Si elles le sont, ce n'est certainement pas pour la santé des femmes !

## **EFFET DOMINO**

Pour contrecarrer les effets secondaires des médicaments, il faut prendre d'autres médicaments qui à leur tour produisent d'autres effets secondaires. Vous prenez un médicament chimique, il vous en faut un autre puis un autre pour contrebalancer les effets indésirables des précédents.

L'hormonothérapie de synthèse n'est pas une solution ! C'est une source de graves problèmes !

### **En bref :**

De nombreuses études scientifiques menées auprès de centaines de milliers de femmes ont mis en évidence de manière irréfutable que l'hormonothérapie à base de produits chimiques est directement responsable de la création et de la potentialisation des problèmes suivants :

- Augmentation significative des cancers du sein et de l'appareil gynécologique
- Hypertension artérielle
- Céphalées et migraines
- Étourdissements
- Dépression, anxiété et labilité de l'humeur
- Problèmes de coagulation sanguine, sang trop épais, risques d'accidents vasculaires cérébraux
- Ostéoporose
- Fatigue et insomnie

## **MÉDICALISATION DE LA VIE**

De la naissance à la mort, toutes les étapes de nos vies sont maintenant des « périodes à risque » pour lesquelles la supervision médicale nous est imposée. Il est temps de reprendre le contrôle de nos vies. Nos hormones et leurs différents cycles font partie d'une réalité biologique sur laquelle nous avons le plein pouvoir si nous acceptons de faire confiance à notre sagesse et à notre compréhension innée et instinctive des réalités de la vie.

Des générations de femmes ont subi un véritable lavage de cerveau au cours des dernières décennies. Cela fut possible parce qu'elles n'avaient aucune confiance dans leur intuitive sagesse corporelle ! Elles ont payé et paient encore de leur santé et de leur épanouissement leur confiance en un système pharmacologique dont la première préoccupation n'est pas la vie mais les bénéfices à verser aux actionnaires. Pour réaliser cela, il faut mentir et désinformer !

## **PREMIERE VÉRITÉ CACHÉE**

Malgré toutes les évidences scientifiques des dangers de l'hormonothérapie chimique de substitution, on continue d'affirmer qu'elle est bénéfique et nécessaire.

- À court terme, l'hormonothérapie de substitution soulage les symptômes du SPM et de la ménopause difficile. À long terme, c'est une toute autre histoire, sans oublier que le corps développe rapidement une dépendance à ces puissantes drogues.
- Aux prises avec les très inconfortables symptômes reliés au cycle menstruel en déséquilibre et à ceux de la ménopause, les femmes qui ne connaissent pas les alternatives naturelles et sécuritaires aux prescriptions d'hormones chimiques continuent de les réclamer.
- De manière conservatrice, on estime que 25% des femmes qui abandonnent l'hormonothérapie chimique de substitution, sans recourir à des alternatives naturelles, sécuritaires et sans effets secondaires, reviennent à la médication chimique dans les années qui suivent n'en pouvant plus de supporter leurs inconforts et leurs symptômes douloureux.

Actuellement en Amérique du Nord, le cancer du sein affecte une femme sur 8. En 1960, moment où la thérapie de substitution aux oestrogènes fut présentée comme la solution pour prévenir ce cancer, le ratio n'était que d'une femme sur 30 ! [4]

En juillet 2002, une étude qui allait démontrer les effets très indésirables des deux plus populaires hormones prescrites fut interrompue par les autorités médicales américaines. [5] Au profit de qui ? Sans doute pas des femmes !

Outre l'augmentation des risques de cancer du sein, des ovaires, des accidents vasculaires cérébraux, des embolies pulmonaires et des infarctus, cette étude mettait en évidence que la combinaison de ces deux hormones de synthèse masquait les signes du cancer du sein et diminuait l'efficacité des mesures de détection dont la mammographie.

### **LA MÉNOPAUSE N'EST PAS UNE MALADIE !**

Malgré les désagréments et les inconforts expérimentés par de nombreuses femmes, la ménopause (ainsi que l'andropause) ne sont pas des maladies et ne relèvent nullement de la médecine et de la pharmacologie chimique.

Il faudra bien un jour se rendre compte que le mode de vie, les conflits émotionnels et l'alimentation sont à l'origine de ces « bouffées de chaleur » des femmes européennes et américaines. À l'opposé les femmes asiatiques qui conservent leur alimentation traditionnelle ne connaissent pas ces problèmes. Dans la langue japonaise, il n'y a même pas de mot pour décrire notre concept des bouffées de chaleur. Étonnant n'est-ce pas ?

En fait, les problèmes du cycle menstruel et de la ménopause sont directement causés par une surcharge oestrogénique et les douloureux conflits reliés à la maternité dans une société en profonde mutation.

Effectivement, le taux d'oestrogènes diminue normalement de 35 à 40 % à la ménopause. On a cependant oublié que le taux de progestérone chute quant à lui de 90 à 100 %.

Ce sont là deux phénomènes biologiques normaux à cette étape de la vie. En réalité, la ménopause est davantage causée par la chute significative du taux de progestérone. Les hormones chimiques de progestérone ne règlent rien puisqu'elles sont neutralisées par le foie, laissant le champ libre aux oestrogènes qui deviennent dominants et produisent les inconforts pour lesquels on réclame la « pilule-miracle ». Et pour compléter le portrait, de nombreux aliments transformés, les pellicules et contenants en plastique utilisés lors de la cuisson aux micro-ondes, de nombreux produits d'entretien ménagers, plusieurs pesticides et des toxines environnementales agissent comme des oestrogènes. On les appelle des xénoestrogènes.

Il y a des solutions naturelles qui permettent d'équilibrer le système hormonal. Elles sont connues depuis des siècles ! Nous y revenons plus loin. Il suffit de se les approprier ! Tout est en effet disponible dans la nature pour se nourrir et prendre soin de sa santé à tous les âges de la vie !

### **SECONDE VÉRITÉ CACHÉE**

Vous n'avez pas besoin de plus d'oestrogènes mais davantage de progestérone !

L'étymologie du terme « oestrogènes » signifie littéralement ce qui engendre, génère l'oestrus ou l'œuf. Les oestrogènes sont en fait une famille de trois hormones : l'estradiol, l'estrone et l'estriol. Ces trois hormones produites dans les ovaires travaillent en synergie pour :

- Assurer le développement de l'appareil gynécologique durant la puberté.
- Régulariser le cycle menstruel de la femme en âge de procréer.
- Favoriser le développement de l' « oestrus » ou œuf destiné à la fécondation.

Dans la symphonie glandulaire, chacune des hormones influence les autres hormones et est influencée par toutes les autres. Ce phénomène d'équilibre constant est particulièrement manifeste dans les actions complémentaires des oestrogènes et de la progestérone.

L'étymologie du terme « progestérone » signifie ce qui génère et permet la gestation. Tant les oestrogènes que la progestérone se maintiennent en équilibre pour assurer à la fois la santé de la femme et le développement harmonieux du fœtus. C'est leur finalité biologique, ordonnée à la logique de la vie.

Si la finalité biologique des oestrogènes et des hormones est celle de la reproduction, ces deux hormones sont cependant nécessaires pour la santé globale de la femme durant toute sa vie. Il est évident que la production de ces hormones en fonction de la stricte reproduction diminue avec l'âge. Elles doivent cependant demeurer en équilibre.

Comme nous le verrons dans la troisième vérité cachée, notre manière actuelle de vivre favorise la dominance des oestrogènes tant chez les femmes que chez les hommes. Cette surcharge oestrogénique atteint non seulement les femmes adultes et ménopausées, mais également les jeunes gens dont les caractères sexuels secondaires se développent de plus en plus précocement. Les jeunes filles sont menstruées de plus en plus jeunes. Ce phénomène augmente significativement l'incidence des cancers du sein.

Il y a cent ans, l'âge moyen de la première menstruation était à 16 ans. Maintenant, c'est à 12 ans. Les femmes devenaient enceintes beaucoup plus jeunes, avaient plus de grossesses, allaitaient davantage et plus longtemps et n'avaient que de 100 à 200 menstruations avant leur ménopause. Cent ans plus tard, les femmes ont beaucoup moins d'enfants, allaitent moins longtemps et moins souvent et expérimentent de 300 à 400 menstruations durant leur vie active. Leur système hormonal tourne à vide, ce qui entraîne de l'infertilité, des syndromes prémenstruels, des cancers, des fibromes, des migraines et une ménopause pénible.

Les oestrogènes et la progestérone ont en quelque sorte des effets opposés qui leur permettent de demeurer en équilibre. Si le niveau de la progestérone diminue, les oestrogènes dominent entraînant une multitude d'inconforts et de malaises.

Même lorsque le taux des oestrogènes diminue avant et durant la ménopause, il est quand même largement suffisant pour les besoins biologiques féminins. Les tissus graisseux en contiennent abondamment et, en fait, les réserves dépassent les besoins.

- Le tableau qui suit démontre les effets complémentaires des oestrogènes et de la progestérone.

#### EFFETS COMPLÉMENTAIRES ET ESSENTIELS

OESTROGÈNES	PROGESTÉRONNE
Augmentation de la rétention du sel et de l'eau.	Action diurétique
Augmentation des cellules graisseuses et du poids (stockage des graisses).	Utilisation des cellules graisseuses comme source d'énergie.
Diminution des fonctions des cellules ostéoclastes.	Augmentation des fonctions des cellules ostéoblastes (renouvellement et maintien de la densité des os).
Augmentation de la coagulation sanguine.	Normalise la coagulation.
Production cellulaire accrue au niveau de l'endomètre utérin et des seins.	Équilibre le renouvellement cellulaire selon les besoins de la reproduction et de l'âge de la femme.

Puisque la majorité de la population féminine est en surplus d'oestrogènes, il est facile de comprendre l'augmentation catastrophique des cancers du sein, de l'utérus, des problèmes de poids, de l'hypertension, des accidents vasculaires cérébraux, du syndrome prémenstruel et de la ménopause problématique.

- Les cellules graisseuses stockent les oestrogènes. Plus l'augmentation de poids est significative, plus la réserve d'oestrogènes inutiles est grande.

- Le stress prolongé augmente la production du cortisol produit par les glandes surrénales et cette hormone nécessaire pour faire face au stress augmente aussi le niveau des oestrogènes.

- L'alcool, les drogues, les médicaments chimiques et la cigarette requièrent un travail considérable de la part du foie qui ne peut alors métaboliser adéquatement les oestrogènes provenant des aliments et de l'hormonothérapie de substitution chimique.

- Les viandes, les volailles et les produits laitiers de l'agriculture chimique contiennent de nombreux résidus d'hormones de croissance administrés aux animaux (stéroïdes) qui créent un état d'overdose oestrogénique dans toutes les couches de la population.

- Lorsque le cycle menstruel est irrégulier et problématique, le corps exprime alors le profond déséquilibre entre la progestérone et les oestrogènes.

- Selon les femmes, entre 35 et 50 ans, le taux de progestérone diminue de 75 % alors que le taux des oestrogènes ne diminue que de 35 %. C'est alors que s'installent tous les inconforts de la ménopause.

La solution est simple : il faut diminuer le niveau des oestrogènes et augmenter celui de la progestérone, de manière nutritionnelle (alimentation, herbes et suppléments vitaminiques réellement naturels) et par l'exercice qui permet de maintenir la densité osseuse et de diminuer le stress. Nous considérons tout cela après l'examen de la troisième vérité cachée.

### **TROISIÈME VÉRITÉ CACHÉE**

Votre environnement et votre alimentation vous placent en overdose oestrogénique et vous rendent malades !

Sans en être conscients (ni prévenus par les gouvernements, leurs agences et les professionnels qui se targuent d'assurer la protection du public), nous bouffons, respirons et enduison notre corps de nombreux produits qui agissent dans notre nature biologique et dans notre fonctionnement métabolique comme des oestrogènes. Ces substances sont d'ailleurs appelées « xénoestrogènes » (en grec, xeno signifie étranger ou qui provient de l'extérieur).

Les xénoestrogènes se retrouvent partout dans notre environnement, dans nos maisons et dans toute la chaîne alimentaire.

### **AVEZ-VOUS PRIS VOTRE DOSE AUJOURD'HUI ?**

- Nous en mangeons quotidiennement si notre nourriture (légumes, fruits, viandes, volailles, poissons, œufs, céréales) provient de l'agriculture « chimique » et de l'industrie agro-alimentaire dominée par les cartels pharmaco-chimiques. Les pesticides, les insecticides, les hormones de croissance et les antibiotiques massivement utilisés dans l'agro-alimentaire se retrouvent en doses répétitives et meurtrières dans nos aliments. La moitié des antibiotiques produits et prescrits aux Etats-Unis sont destinés aux animaux. En vertu de la loi de la bioconcentration, lorsque nous mangeons la chair de ces animaux, nous absorbons des résidus d'hormones de croissance et des antibiotiques.

- Nous en mangeons fréquemment si nous utilisons des plats et des verres de plastique qui sont passés par le four micro-ondes, si nous utilisons des verres en « styrofoam », des ustensiles anti-adhésifs, etc.

- Nous en mangeons fréquemment si (en moyenne 75 fois par année) nous consommons des légumes et des fruits provenant de pays où des pesticides aussi dangereux que le DDT ne sont pas encore défendus.

On estime que de 1950 à 1970 (où il fut interdit) 4 millions de livres de DDT ont été déversés dans les océans. La durée de vie de ce poison est de 25 ans. Pendant ce temps, ce poison et tous les autres qui sont utilisés par l'agriculture ruissellent vers les cours d'eau et modifient dangereusement l'équilibre naturel des écosystèmes. De plus en plus de poissons et d'animaux naissent avec de graves difformités ou deviennent infertiles.

- Nous en respirons quotidiennement si nous utilisons des aérosols et tous ces « parfums » pour changer les odeurs de nos appartements, si nous vivons dans la pollution et si nous utilisons des parfums et des fragrances chimiques.

- Nous en absorbons quotidiennement si nous enduison notre peau, notre chevelure et nos aisselles de produits chimiques (dont la composition est toujours secrète!), de crèmes, de savons et d'anti-odeurs de toutes sortes !

- Nous en consommons quasi quotidiennement si nous utilisons des produits alimentaires contenant des additifs, des colorants, de l'aspartame et tout ce qui lui ressemble.

- Nous en consommons fréquemment si nous croyons les mensonges du puissant lobby du soja. Les bénéfiques allégués des isoflavones du soja sont insignifiants quand on les compare aux dangers de cette fève pour la santé humaine et animale. (Voir le site Web du Dr Mercola : [www.mercola.com](http://www.mercola.com) et notre livre sur la Gestion évolutive du poids).

- Nous en consommons trop si croyant faire des « choix-santé », nous mangeons beaucoup de fruits et de légumes issus de l'agriculture dite « normale ». Les fruits et les légumes sont particulièrement concentrés en résidus de pesticides et d'insecticides. Il est important de bien les laver, d'en enlever la pelure et les feuilles si on ne peut se procurer des légumes et des fruits issus de l'agriculture biologique.

- Nous laissons le champ libre aux effets dévastateurs des xénoestrogènes si notre apport en fibres alimentaires est insuffisant, ce qui est le cas pour la majorité de la population. En effet, la majorité ne consomme qu'autour de 10 grammes de fibres quotidiennement alors que les besoins minimaux sont de 30 grammes. Les fibres alimentaires permettent d'éliminer plus rapidement les xénoestrogènes et surtout d'éviter qu'ils soient réabsorbés par le système.

### **Les récepteurs hormonaux**

Chaque glande de notre organisme produit des hormones et dispose de récepteurs spécialisés pour recevoir les messages hormonaux provenant des autres glandes et ils sont premièrement influencés par la qualité de ce que nous consommons et que nous pouvons métaboliser.

Les xénoestrogènes miment les messages des oestrogènes et leur grande puissance fait en sorte que le niveau de stress métabolique augmente et que les oestrogènes ne sont plus équilibrés par la progestérone. Les organes d'élimination ne suffisent plus à la tâche, notamment le foie et les reins.

Cependant, les phytoestrogènes, les antioxydants et les fibres alimentaires permettent de diminuer les effets des xénoestrogènes et même d'en éliminer un grand nombre.

Et si l'équilibre hormonal était dans notre ?

### **DE GRAVES CONSÉQUENCES**

Voici une liste non exhaustive des effets des xénoestrogènes :

- Diminution de la vitalité et du nombre de spermatozoïdes (30 % en dix ans).
- Développement de plus en plus précoce des caractères sexuels secondaires tant chez les jeunes garçons que les filles.
- Puberté de plus en plus précoce
- Féminisation des jeunes gens
- Infertilité masculine et féminine
- Incapacité de devenir enceinte ou de mener à terme une grossesse
- Fausses couches
- Maladies congénitales ou difformités à la naissance tant chez les animaux, les poissons et les humains.
- Menstruations irrégulières ou absence de menstruations
- Syndromes prémenstruels
- Ménopause problématique
- Troubles de l'humeur et dépression
- Obésité (stockage des poisons et de tout ce qui ne peut être métabolisé dans les tissus adipeux) et rétention d'eau (épuisement du système rénal).
- Fatigue chronique
- Ostéoporose, cancers et tumeurs de toutes sortes.

La surcharge oestrogénique (une véritable « overdose ») n'est pas une condition irréversible ! Nous pouvons, femmes et hommes, adopter un mode de vie et puiser dans la grande pharmacie naturelle tout ce dont nous avons besoin pour équilibrer notre système hormonal, le maintenir vigoureux et efficace quel que soit notre âge !

### **LES SOLUTIONS**

#### **ALIMENTATION**

- Chaque fois que cela est possible acheter et consommer des produits alimentaires issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable.
- Laver soigneusement tous les fruits et les légumes.
- Supprimer de sa diète tous les gras hydrogénés.



- Supprimer de sa diète tous les sucres raffinés qui stressent indûment le pancréas, la thyroïde et les surrénales.
- NE PAS UTILISER LE FOUR À MICRO- ONDES.
- Éliminer de sa vie tous les produits qui contiennent des édulcorants chimiques : aspartame et sucralose.
- S'assurer d'un apport quotidien d'au moins 30 grammes de fibres alimentaires.
- Ne boire que de l'eau purifiée, sans chlore et sans fluor.
- Suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien en ce qui concerne les légumes et les fruits.
- Diversifier ses sources de protéines.
- S'assurer d'un apport quotidien d'acides gras essentiels.

### **ÉLIMINATION**

- Ne pas boucher les pores de la peau avec des produits cosmétiques, des anti sudorifiques, des déodorants et des parfums.
- Éliminer des selles consistantes et bien formées au moins deux fois par jour. Un apport supplémentaire de fibres peut être nécessaire.
- Faire une bonne cure de nettoyage au moins une fois par année.
- Ajouter à la cure de nettoyage une formule d'herbes combinées reconnues pour leur capacité à éliminer les métaux lourds.
- **TRANSPIRER RÉGULIÈREMENT PAR DES EXERCICES OU DU SPORT !**

### **GESTION DU STRESS et du POIDS**

- Le stress et les conflits émotionnels non résolus entraînent un épuisement des surrénales et de la thyroïde. Les xénoestrogènes ont alors le champ libre pour produire tous leurs effets pernicieux !
- S'alimenter selon une stratégie gagnante comme celles des types glandulaires ou des constitutions.

### **SE SOIGNER NATURELLEMENT**

De nombreuses herbes (simples et en combinaisons) sont disponibles pour équilibrer les niveaux d'oestrogènes et de progestérone. L'igname velue et le gattilier font partie des plantes qui équilibrent le niveau de progestérone bio identique.

Différentes formules sont disponibles dans les herboristeries de qualité et chez de nombreux thérapeutes holistiques. Il est important de savoir que malgré les publicités et les annonces tapageuses, tous les produits de santé naturelle ne sont pas égaux !

Au niveau minéral, il faut un bon supplément de minéraux alcalins (calcium, magnésium) une bonne Vitamine E complète et un complexe des antioxydants les plus bénéfiques.

### **PROGESTÉRONNE ET DHEA**

Pour des raisons obscures, (évidentes lorsque nous comprenons pour qui les agences gouvernementales travaillent), il n'est pas actuellement permis au Canada de vendre des crèmes à base de progestérone naturelle ni de DHEA qui agit comme précurseur du métabolisme hormonal. Il faut une prescription médicale et les produits sont préparés par les pharmacies, sous ordonnances, avec cette appellation génératrice de confusion « de source naturelle ».

La crème de progestérone naturelle, en application transdermique, est maintenant reconnue comme la solution de premier choix pour tous les problèmes de syndromes prémenstruels et de la ménopause. Les bienfaits de cette crème à base de progestérone et de plantes sont innombrables. La progestérone est rapidement assimilée par le corps et les oestrogènes sont maintenus en équilibre.

Informez-vous auprès de votre herboriste ou de votre thérapeute ! Il est possible d'en obtenir par le moyen de programmes particuliers offerts par certaines compagnies de produits naturels pour usage personnel seulement.

[1] En 2002, le Premarin rapportait tout près d'un milliard (\$US). The Doctor Within. New West Publishing, 2002. Dr Tim O'Shea.

[2] Voir aussi le remarquable ouvrage québécois de St-Onge, L'envers de la pilule, Éditions Écosociété 2004.

[3] Estrogen Replacement Therapy and Fatal Ovarian Cancer. Rodriguez et al. American Journal of Clinical Epidemiology, 1995; 141(9) : 828ff.

[4] Dr Michael Lam. Estrogen Dominance : The Silent Epidemic.

[5] Journal of the American Medical Association, 2003, 289 :3243