

œstrogénique peut être confondue avec de l'hypothyroïdie, ce qui semble à des yeux de profane être le cas ici en Europe. Les symptômes sont semblables : fatigue ou léthargie, frilosité, perte de cheveux, baisse de la libido, syndrome prémenstruel. Lorsque la supplémentation en hormones thyroïdiennes soulage la plupart de ces problèmes mais pas la rétention d'eau ou les maux de tête, on peut imaginer que la dominance œstrogénique soit la cause. A l'inverse, on soupçonne parfois une carence en progestérone lors de règles douloureuses, alors qu'il s'agit d'une forme d'hypothyroïdie. A vous de trouver un tout bon thérapeute qui fait la différence. Ne m'en demandez pas, je n'en connais pas en France ou Belgique ... pas encore en tout cas.

Petit vermicelle face à ces thérapeutes surdiplômés, puis-je me permettre de glisser un petit conseil de type mère-grand, dont je peux garantir qu'il n'a aucun, mais strictement aucun effet secondaire et qu'il facilite le retour de la joie cellulaire et hormonale ? Il est certes peu sexy, car il demande plus de temps et, curieusement, plus d'énergie de votre part que la prise d'hormones. Il s'agit du repos multifactoriel dont il est question au chapitre IV : le repos mental, le repos électromagnétique, le repos couché et le repos des organes par une alimentation reposante. Si simple ! et si difficile à mettre en œuvre pour vous précisément, hyperactif perfectionniste... À défaut de consentir à ce type de repos, essayez la technique douce la plus efficace pour relancer la balance endocrinologique : les **exercices tibétains** que j'ai présentés et résumés dans mon livre *Mon Assiette en Équilibre*.

Dominance œstrogénique selon le professeur Raymond Peat et le docteur Lee

Je vous propose de lire le plus simple et le plus complet des auteurs sur le sujet de la dominance œstrogénique. Feu le **docteur John Lee** a transcrit sa longue expérience sur la supplémentation en hormones naturelles dans plusieurs livres, dont des tomes co-écrits avec Virginia Hopkins à l'intention du profane^{*1}. Dans ses livres, il débat des déséquilibres hormonaux que peut régler la supplémentation en progestérone naturelle. Il décrit aussi les signes et symptômes de déficiences en progestérone. On y comprendra les différences majeures entre les progestatifs de synthèse et la progestérone naturelle. Il explique avec clarté les mécanismes hormonaux ainsi que le phénomène par lequel des produits chimiques agissent comme imposteurs d'hormones dans les organismes fragiles. Sans comprendre ce phénomène, il est difficile de suivre certaines des pistes que je suggère dans cet ouvrage.



Je ne compte pas résumer ici ses livres, mais je me permets dans cet encart un petit commentaire sur le travail du grand homme. Dans ses deux livres cités, le docteur Lee conseille de limiter viande et laitages. Ces conseils alimentaires sont assurément indispensables aux Etats-Unis, où il est autorisé d'ajouter à l'alimentation des vaches laitières et viandeuses des hormones de synthèse, que le mangeur absorbe ensuite. Ne parlons pas de l'hormone de génie génétique de Monsanto (rGBh - Recombinant Growth Bovine Hormone) à destination des vaches laitières.

^{*1} Guérir la ménopause aux éditions Santé pour Tous et Tout savoir sur la périménopause ainsi que *Équilibre Hormonal et progestérone naturelle*, tous deux aux éditions Sully. Le site (en anglais) : www.johnleemd.com.

Pourquoi suivre ces injonctions en Europe, où ces aliments ne risquent pas de parvenir dans votre assiette, sauf exception d'agriculteur tricheur ? Certes, il n'est pas sage de manger trop de viande ou de laitages, mais comment allez-vous produire vos propres hormones si vous n'absorbez pas de cholestérol ? Lorsque vous n'avez pas assez de cholestérol endogène ou exogène, vous ne pouvez synthétiser les hormones stéroïdes utiles à la fonction sexuelle et de reproduction, comme la testostérone, les corticostéroïdes, la DHEA, etc.

Autre remise en perspective : pour régler la dominance œstrogénique, il s'agirait de manger frugal, selon le docteur Lee – heureusement contredit en cela par son maître à penser en la matière, alias le brillant Raymond Peat. Son raisonnement est le suivant : selon les rapports de l'OMS, l'analyse des taux salivaires d'œstrogènes chez des femmes vivant dans les pays en famine indique un taux très bas. Dans les pays où les femmes sont encore assez actives pour brûler autant de calories qu'elles en mangent, les taux sont normaux. Dans nos pays occidentaux à majorité de *couch potatoes*, ces taux sont très hauts. « *Un surcroît de réserves grasses augmente le taux d'œstrogènes et les œstrogènes accroissent la tendance à accumuler des graisses* ». Se basant sur le fait que lorsque les calories excèdent les besoins énergétiques le taux d'œstrogènes endogènes est augmenté, l'auteur en conclut qu'il faut manger moins gras. Mamoizelle la profane ici présente se permet de rectifier : Il s'agit de manger moins de calories, mais de ne pas rogner sur les calories provenant des belles et bonnes graisses ! Comment alors les thaïlandaises passeraient-elles une ménopause sans souci au point que leur langue ne dispose même pas de mot pour cette période, alors que les graisses constituent presque 60% de leur ration alimentaire quotidienne ? Ce sont les graisses qui vous aideront à produire vos propres hormones. La lipidophobie de ces dernières trente années ne serait-elle pas l'une des sources majeures de ces souffreteuses ménopauses que l'on observe aujourd'hui autour de nous ?

Raymond Peat est professeur de biologie moléculaire en Oregon, père de l'expression « dominance œstrogénique » et inspirateur du docteur John Lee dans sa pratique de la supplémentation de la progestérone naturelle. Dans son bimestriel et sur son site (www.raypeat.com), il arrive à décrire le fonctionnement cellulaire microscopique comme vous relatez les frasques de votre petit dernier. La lecture de son bimestriel est un peu ardue pour le profane, mais si passionnante qu'on s'accroche pour en profiter pleinement. Raymond Peat est, tout comme moi, un électron libre de l'alternutrition. À ce titre, certaines envolées sont à prendre avec des pincettes. Mais oui, tout comme pour moi. Quelques titres de ses articles en consultation libre ? « *Preventing and treating cancer with progesterone* », « *Cholesterol, longevity, intelligence, and health* », « *Food-junk and some mystery ailments: Fatigue, Alzheimer's, Colitis, Immunodeficiency* », « *Vitamin E: Estrogen antagonist, energy promoter, and anti-inflammatory* ». Ces documents sont si fouillés¹, si passionnants et si rigoureux que je voudrais avoir le temps de tous les traduire.

Pour les pros, **Raymond Peat** a conçu un livre informé et détaillé : *Progesterone in Orthomolecular Medicine*. À commander directement sur son site www.raypeat.com. Il y expose l'historique détaillé des recherches depuis le début du XXe siècle sur les bénéfices de la progestérone naturelle. On y comprendra que l'ajout de cette hormone, sous la forme bio-identique, ne peut poser aucun des dangers avancés par les voix modernes, dont le jugement semble un peu obscurci par de curieuses confusions entre effets des progestatifs et de la progestérone. Curieuses en tout cas si l'on considère le QI pourtant élevé des personnes qui entretiennent ces fables.

Je détaille en annexe quelques autres pistes bibliographiques sur la dominance œstrogénique.

¹ Les amateurs de références scientifiques internationales seront enchantés car, en tant que chercheur, il appuie ses articles sur un kilomètre de références. Peu me chaut à titre personnel, car je ne « crois » de toute façon pas aux références. On choisit celles qu'on veut dans l'énorme littérature disponible; on les résume comme on le veut, puisque personne ne prend plus le temps de vérifier le contenu même de l'étude.

Xéno-hormones, pseudo-hormones : les POPs

^{*1} J'ai déjà évoqué les dégâts dans *Mon Assiette en Équilibre* sous le titre *Autres contaminants quotidiens : la pollution chimique domestique* et dans *Gloutons de Gluten* sous le libellé *Alertez les bébés*.

Nous sommes inégaux face aux polluants invisibles de notre nouveau beau monde, car nous n'avons pas tous la force vitale de les éliminer de notre organisme. Certaines personnes semblent incapables d'éliminer ces résidus de la modernité, d'autres semblent ne pas en subir les néfastes effets.

Si vous vivez un cas d'épuisement chronique, vous faites probablement partie de la première famille. Il faudra donc, tout en choisissant la nourriture la plus propice à les éliminer, veiller à ne pas rajouter une couche de polluants dans votre bel organisme.

« *Bleurks, quelle vision...* » soufflez-vous. Petit rappel de bon sens. Mon mari est en pleine forme et ne connaît aucun souci en fréquentant ces polluants incontournables. Dans mon cas, en revanche, je ne peux me permettre d'utiliser un décapant chimique sans m'être si bien protégée qu'on me surnomme « E.T. » à la maison, faute de quoi je risque de provoquer le lendemain un retour de crise d'encéphalopathie.

Parmi les **contaminants modernes**, signalons tout particulièrement les métaux toxiques et les **POPs**. Sous ce si joli nom se cachent d'invisibles tараudeurs de santé: les Polluants Organiques Persistants, selon la terminologie de Greenpeace. Ce sont, parmi les molécules de synthèse environnementales, celles qui se comportent aussi dans votre organisme comme des impositors d'œstrogènes, chose qui n'avait pas été envisagée au début des années de gloire de la modernité. Leur forme chimique est si similaire à celle des œstrogènes naturels que le corps les confond. Ils sont peu biodégradables et se stockent dans les graisses de l'humain, se relarguant dans le circuit sanguin à la demande, on ne sait quand exactement. L'excès d'œstro-

gènes est un élément hautement perturbant dans les fonctions métaboliques. Nous nous retrouvons alors dans un cas de figure de grande perturbation endocrinienne pour qui ne soupçonnerait pas que ces polluants sont de véritables maîtres chanteurs pour le métabolisme. Les spécialistes, comme le docteur Lee, détaillent et illustrent avec talent les multiples voies de perturbation de ces disrupteurs de chaîne : ils interceptent les messages essentiels et les délivrent sous forme non reconnaissable, ils les désactivent, ils modifient leurs voies classiques...

Citons quelques xéno-hormones ou xénobiotiques : les produits chimiques que vous utilisez ordinairement dans un ménage, depuis les aérosols jusqu'aux vernis ou peintures d'amateur en passant par les colles mises en œuvre en construction (les bois non pleins des meubles bon marché, les mousses des divans, etc.), les résidus médicamenteux, certains cosmétiques, mais aussi les pesticides (entre autres ceux que vous pulvérisiez sur les cheveux de votre aîné victime d'une invasion de poux), les résidus de traitements agricole ou industriel (même en doses minimales et réputées inoffensives), les plastiques, les boues industrielles, les fumées d'échappement (même sans plomb), les savons, les meubles et accessoires de décoration (mousses, colles, etc.). Cette liste est loin d'être exhaustive.

On sait aussi que le stress est grand pourvoyeur d'œstrogènes endogènes.