

ALIMENTS TOXIQUES?

Perturbateurs de l'orchestre hormonal féminin

Par Lise Guénette, ND.A.

Naturopathe-formatrice pour Natural Factors

Cette période de crise qui nous bouscule tous est propice à la réflexion. Une chose est certaine... « demain sera différent! ». Différent dans le sens d'être, chacun de nous, encore plus conscient de l'urgent besoin de protéger l'environnement pour nous protéger aussi! Différent dans le sens de faire de meilleurs choix alimentaires pour maintenir une santé optimale!

Aliments toxiques?

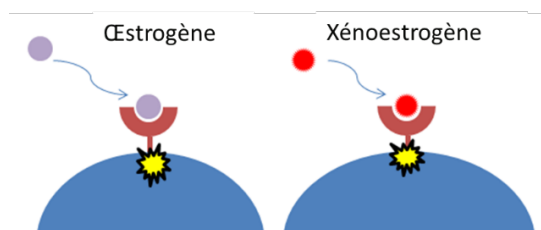
Pesticides, insecticides, herbicides, fongicides, métaux lourds, etc... la liste de résidus de ces polluants chimiques qui se retrouvent dans votre assiette est longue et ce n'est pas sans conséquence pour votre santé et celle de vos enfants. Et c'est sans compter les aliments transformés et modifiés qui inondent le marché.

Selon l'*Environmental Working Group*, voici la liste 2019 des douze fruits et légumes les plus contaminés : fraises, épinards, chou frisé (kale), nectarines/pêches, pommes, raisins, poivrons, cerises, poires, tomates, céleri, pommes de terre.

Devrions-nous tous opter pour le BIO? La réponse est claire : OUI! Et si possible de provenance locale.

Pourquoi ces toxines sont-elles « si toxiques » pour les femmes?

Plusieurs de ces toxines sont appelées « xénoestrogènes ». Ces « œstrogènes étrangers » imitent les œstrogènes naturels et vont se lier aux récepteurs œstrogéniques dans le corps. Ce faisant, les récepteurs ne sont plus disponibles pour capter les œstrogènes naturels qui sont produits.



Cet excès d'œstrogènes en circulation est une cause majeure du déséquilibre hormonal chez la femme. Les symptômes d'une dominance oestrogénique affectent un nombre grandissant de femmes : SPM difficile, migraines, sensibilité des seins, acné d'origine hormonale, gain de poids (principalement aux hanches et aux cuisses), cycles irréguliers, règles abondantes et inconfortables, anxiété et sautes d'humeur, problèmes de fertilité, ainsi qu'un risque plus élevé de kystes ovariens, d'endométriose, de fibromes et de cancer (le sein étant une zone riche en récepteurs d'œstrogènes).

Les hormones sont des messagers dans les corps. Elles voyagent jusqu'aux tissus et aux organes pour transmettre des « messages ». Un xénoestrogène modifie le message normalement transmis par les hormones, d'où le vocable de « perturbateurs endocriniens » pour les qualifier.



Xénoestrogènes : d'autres sources cachées dans votre maison?

- L'eau du robinet et l'eau embouteillée dans des bouteilles en plastique
- Les produits de soins personnels : shampoings, lotions, savons et cosmétiques.
- Les produits de nettoyage domestique.
- Le bisphénol A : contenants de plastique.
- Les phtalates : pellicule plastique, parfums synthétiques, maquillage, vernis à ongle, produits de lessive, assainisseurs d'air, etc.
- Les assouplissants en feuilles pour la sècheuse.
- Les tampons et les serviettes hygiéniques contenant du chlore, des parfums, etc.

Le foie est l'organe responsable de la détoxification et de l'élimination des produits chimiques, des médicaments et... des hormones!

En plus de détoxifier l'organisme de tous les déchets métaboliques quotidiennement générés, le foie doit nous détoxifier des œstrogènes qui ont déjà été utilisés par le corps et de ceux qui sont en excès, incluant les xénoestrogènes.

Vous pouvez agir tout de suite en choisissant des aliments biologiques autant que possible et en limitant au maximum votre exposition aux perturbateurs endocriniens.

La bonne nouvelle, c'est que plusieurs aliments et certains nutriments peuvent aider votre foie!

- Mangez des **crucifères biologiques** tous les jours : brocoli, chou, chou-fleur, chou frisé (kale), choux de Bruxelles, etc.
- Les crucifères sont riches en indole-3-carbinol, un nutriment qui facilite au niveau hépatique l'excrétion des excès d'œstrogènes.
- En plus, on retrouve du sulforaphane dans les crucifères. Ce composé organosulfuré agit au niveau du foie en activant les enzymes de détoxification.
- Ajoutez de la couleur dans votre assiette. Intégrez des aliments détoxifiants : du curcuma, des pommes, des betteraves, de l'ail... de culture biologique!
- Et pour compléter ces choix alimentaires, certains suppléments qui concentrent ces molécules peuvent aider votre foie à stimuler son processus naturel de détoxification.

Suppléments alimentaires à la rescousse!

1. **Les extraits concentrés de crucifères**, en particulier l'Indole-3-carbinol, le calcium-D-glucarate et le sulforaphane. Ces extraits aident à maintenir un niveau optimal de bons œstrogènes (2-hydroxyestrone) par rapport aux mauvais œstrogènes (16-hydroxyestrone) tout en soutenant la détox hépatique des métabolites oestrogéniques. Sur le marché, **EstroSense** est une formule très complète qui regroupe ces trois extraits avec en plus du chardon-marie, du curcuma, du romarin et un extrait de thé vert.
2. **Le chardon-marie**, une plante incontournable qui, grâce à sa concentration en silymarine, protège le foie des lésions causées par la surcharge des toxines qu'il doit traiter.
3. **La curcumine**, principalement le procédé breveté entièrement naturel Theracurmin, dont les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires ont démontré dans des essais cliniques chez des humains qu'il protégeait le foie de l'inflammation.

Exposition aux xénoestrogènes dans l'environnement et infertilité... y aurait-il un lien?

Selon de nombreux chercheurs, l'excès d'œstrogènes serait une des causes à considérer et ce, autant chez l'homme que chez la femme.

Infertilité et syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)

Il est difficile d'aborder l'infertilité féminine sans dire quelques mots sur le SOPK qui touche plus 10 à 20% des femmes en âge de procréer.

Caractérisé par un dysfonctionnement ovarien, des cycles irréguliers ou absents, des kystes sur les ovaires, la présence trop élevée d'hormones masculines, parfois de l'acné, une calvitie de type masculin et un surplus de poids, ce syndrome est la cause la plus fréquente d'infertilité due à des problèmes d'ovulation.

PCOSense est un supplément qui fournit deux formes naturelles d'inositol. Testés en clinique, le Myo-inositol et le D-Chiro-inositol ont un effet positif sur l'ovulation, la maturation et la qualité de l'œuf humain, la régulation des cycles menstruels, en plus de favoriser une réduction du taux de testostérone.

PCOSense soutient la fonction ovarienne, la fertilité chez les femmes atteintes du SOPK ou chez les femmes ne répondant pas bien aux médicaments de fertilité.

Demain sera différent si vous agissez aujourd'hui!

Éloignez-vous des produits transformés et protégez-vous des xénoestrogènes en **mangeant BIO!** et plus que jamais, l'achat local aura un impact positif sur notre santé collective.

Santé et au plaisir de vous revoir bientôt!