



# Boutique Anti-âge

L'ÉQUILIBRE HORMONAL C'EST GÉNIAL... À TOUT ÂGE!



## Le rôle des légumes crucifères dans la prévention des cancers hormonodépendants

C'est un fait bien établi que le maintien d'un niveau optimal des hormones féminines, soit l'oestrogène et la progestérone, est essentiel à toute stratégie visant à vieillir en bonne santé. Jusqu'à la préménopause, chez les femmes qui jouissent d'un cycle menstruel normal, la nature fait en sorte que ces deux hormones demeurent en équilibre. L'oestrogène domine dans la première partie du cycle (phase folliculaire ou avant l'ovulation) et la progestérone prend la relève dans la deuxième partie du cycle (phase lutéale ou après l'ovulation) alors qu'elle est produite par l'ovaire qui vient de libérer un ovule. Mais avec l'arrêt de l'ovulation à la ménopause, aucune progestérone n'est produite par l'ovaire, ce qui crée un déséquilibre si l'oestrogène demeure élevé, ce qui peut arriver pour diverses raisons, dont un excès de graisse abdominale et l'exposition aux xénoestrogènes (substances chimiques dans l'environnement qui imitent les oestrogènes. C'est ainsi que les femmes peuvent se retrouver dans un état de mal-être à cause de symptômes qui pour certaines seront très inconfortables, entre autres les bouffées de chaleur, la tendance à prendre du poids, la rétention d'eau – pour ne nommer que ceux-là.

À partir des années 60, les médecins prescrivaient des hormones non bio-identiques, telles que Premarin et Provera, dès les premiers symptômes de la ménopause, mais la publication de la grande étude Women's Health Initiative (WHI) en 2002, a démontré sans équivoque les dangers de ce type d'hormonothérapie. C'est ce qui a amorcé un changement dans les protocoles médicaux dont les femmes peuvent bénéficier maintenant. Dans un premier temps les médecins prescrivent de plus en plus les hormones bio-identiques comme Prometrium (progestérone bio-identique prise oralement) et Estrogel (oestrogène bio-identique transdermique), ou les crèmes magistrales préparées sur ordonnance en pharmacie. Il était d'ailleurs grand temps que la médecine se rende compte et accepte le fait que de remplacer les hormones humaines par des hormones de cheval (comme le Premarin) ou des inventions de laboratoire que le corps ne reconnaît pas (comme le Provera) augmente le risque de troubles cardiovasculaires et de cancer et produit un grand nombre d'effets secondaires nocifs.

Donc, avec la popularité grandissante des hormones bio-identiques nous sommes sur la bonne piste vers un remplacement hormonal plus efficace et sécuritaire. Toutefois, la science a également évolué sur le plan de la recherche pour découvrir des substances végétales qui peuvent jouer un rôle clé dans la régulation des messages qu'apportent les oestrogènes à nos cellules. Et cela est une bonne nouvelle autant pour les hommes que pour les femmes.

Toute thérapie de remplacement hormonal, aussi bien pour les hommes que pour les femmes, devrait commencer par une détoxification du foie qui joue un rôle clé dans la façon dont les oestrogènes sont métabolisés. Donc, avant d'entreprendre une substitution hormonale avec des hormones comme l'oestrogène, la progestérone ou la testostérone, il est important de s'assurer, au moyen d'un dosage des hormones qu'il n'y a pas une dominance oestrogénique qui va affecter la réponse cellulaires aux hormones exogènes (prises en supplément). Ceci est particulièrement important pour les femmes qui ont des symptômes de dominance oestrogénique (1). Si ce dosage est effectué avant de commencer l'hormonothérapie, on peut avoir recours soit à un test sanguin, salivaire ou urinaire.

Un nettoyage du foie est recommandée car inévitablement le prise d'hormones va ajouter à la charge de travail de cet organe. D'ailleurs c'est pourquoi il est fortement recommandé par les médecins qui sont à la pointe dans ce domaine (2) d'administrer les hormones par voie transdermique plutôt que par voie orale. Ce nettoyage peut s'effectuer avec l'aide de plantes qui sont disponibles en pharmacie ou dans les magasins d'aliments naturels.

Mais au-delà du nettoyage du foie, il y a l'aide qu'on peut apporter au foie pour métaboliser correctement l'oestradiol, qui est le principal oestrogène produit par les ovaires et prescrit à la ménopause (p. ex. c'est le principal ingrédient dans Estrogel, Estraderm et Estrace mais il vaut mieux éviter ce dernier car il est pris par voie orale, ce qui augmente les facteurs de coagulation sanguine et par conséquent les risques de phlébites, thromboses, et AVC).

La découverte d'une composante des légumes de la famille des crucifères (dont le chou de Bruxelles, kale, cresson, brocoli, chou pommé blanc ou rouge, chou-fleur) capable d'influencer la transformation des oestrogènes lorsqu'ils passent par le foie, a marqué un jalon dans la recherche sur la prévention des cancers hormonodépendants. Ces légumes font d'ailleurs maintenant partie intégrante de ce qu'on appelle l'alimentation anticancer. (3)

Dans une étude publiée en 1997, on a démontré qu'un ingrédient clé dans les légumes crucifères, l'indole-3-carbinol (I-3-C), pouvait moduler la transformation par le foie de l'oestradiol, vers un «bon oestrogène» (oestrogène catéchol) plutôt que vers un «mauvais oestrogène» (oestrogène quinone). Les oestrogènes quinones, qui sont des oestrogènes encore plus puissants que l'oestradiol, ont la capacité d'endommager l'ADN et de produire des mutations qui mènent directement au cancer du sein. L'indole-3-carbinol, à qui on attribue des propriétés similaires au Tamoxifène mais sans les effets secondaires, serait donc un allié puissant dans la prévention du cancer du sein.

L'I3C (Indole-3-carbinol) et le DIM (Di-indolyl-méthane, qui est un sous-produit de l'I-3-C, agissent en améliorant le métabolisme de l'oestrogène et en activant certaines enzymes hépatiques détoxifiantes qui aident à neutraliser les métabolites de l'oestrogène potentiellement dangereux et les xénoestrogènes (produits chimiques environnementaux qui imitent les oestrogènes). Dans plusieurs études in vitro et in vivo on a pu montrer que l'indole-3-carbinol (I3C) inhibe jusqu'à 90 pour cent la croissance des tumeurs à récepteur d'oestrogène positif. De plus le I-3-C, grâce à ses effets antioxydants, a démontré qu'il pouvait inhiber la croissance des tumeurs négatifs au récepteur d'oestrogène, ce qui rendrait cette substance naturelle plus efficace que le Tamoxifène, un médicament prescrit dans le cadre d'une thérapie post-opératoire pour prévenir une récurrence du cancer du sein. C'est ce qui vaut à l'I-3-C la réputation de «Tamoxifène naturel».

Les effets établis de l'Indole-3-carbinol sont les suivants :

- déclenchement de l'apoptose (ou mort) des cellules cancéreuses
- protection contre la destruction de l'ADN
- renforcement de l'effet du tamoxifène
- inhibition de la croissance des cellules cancéreuses du sein
- fort effet antioxydant (protection cellulaire)

Mais les bonnes nouvelles pour la prévention des cancers hormonodépendants ne s'arrêtent pas là: il y a des plantes qui peuvent travailler en synergie avec l'indole-3-carbinol dans la régulation et la détoxification des oestrogènes: notons entre autres les extraits cresson et de romarin qui apportent des glucosinolates, des isothiocyanates, de l'acide carnosique, et du carnosol – des composés bioactifs qui ont de multiples effets bénéfiques sur le métabolisme de l'oestrogène et la division cellulaire. Il y a aussi l'apigénine, un puissant flavonoïde végétal qui augmente la protection cellulaire, et un autre extrait du chou, qui constitue une source naturelle de benzyl isothiocyanate (BITC), qui sert à maintenir la santé cellulaire. Et il ne faut pas oublier polyphénols comme les proanthocyanidines, les anthocyanines et les flavonoïdes, que l'on retrouve naturellement dans le resvératrol, une composante du vin rouge ou de l'extrait de raisin entier dont les bienfaits pour la santé ont fait l'objet de recherches approfondies.

Life Extension a ajouté dans son complexe de légumes crucifères (4) du trans-resvératrol, selon les recommandations de la littérature scientifique publiée à ce sujet. Le resvératrol est probablement la molécule la plus efficace connue à ce jour pour maintenir une santé optimale et pour promouvoir la longévité. L'extrait de raisin entier contient une panoplie de nutriments dont on vante les mérites pour la santé cardiovasculaire.

#### **IMPORTANT:**

Chez les femmes ayant des symptômes de dominance oestrogénique, il est important d'entreprendre une détoxification des oestrogènes à l'aide d'un produit contenant de l'Indole-3-carbinol avant d'utiliser la progestérone bio-identique sous forme orale (Prometrium) ou transdermique (crèmes ou timbres) car la progestérone peut sensibiliser les récepteurs cellulaires d'oestrogène et exacerber les symptômes de dominance oestrogénique tels que les maux de tête, l'irritabilité, l'anxiété, etc. voir l'article suivant sur le site [www.santedesfemmes.com](http://www.santedesfemmes.com) :

(1) Pour une liste plus complète des symptômes de la dominance de l'oestrogène, voir <http://www.santedesfemmes.com/renseignements-generaux/symptomes-de-la-dominance-oestrogenique>

(2) Notamment les Drs. John R. Lee, M.D.; Jonathan Wright, M.D. et Christiane Northrup, M.D.

(3) [http://www.kocwc.org/index\\_le\\_chou\\_anticancer.html](http://www.kocwc.org/index_le_chou_anticancer.html)

(4) **Triple action: extraits de crucifères et resvératrol.** Voir [www.boutiqueantiage.com](http://www.boutiqueantiage.com), catégorie **Produits de Life Extension**.