



Par Francine Savard, Thérapeute du sport/Naturopathe, C.P.M.D.Q.P.  
Coach en force et gain musculaire, P.I.C.P.



# Soyez actives... contre le cancer du sein!

Ce n'est certes plus un secret: une personne sur neuf (homme ou femme) risque d'être victime de ce fléau. De plus, la gent masculine n'est pas à l'abri: en effet, un homme sur vingt en est atteint!



**P**ourquoi une telle augmentation? D'après le docteur Robert Rakowski (chiropraticien/naturopathe et conférencier international), les fléaux du genre sont le résultat des facteurs de la vie moderne: les déversements de produits toxiques dans l'atmosphère, dans nos eaux et sur nos terres, les aliments génétiquement modifiés, etc. Par exemple, saviez-vous que ces fameux aliments génétiquement modifiés ont un impact direct sur notre ADN? Les compagnies ne sont pas tenues de nous en informer. Par conséquent, vous décidez de ne manger que bio et organique... pas évident! Ou alors, pourquoi ne pas retourner à la source et cultiver notre petit jardin, élever nos petites poules... mais encore!

Récemment, lors d'une conférence donnée par le docteur Rakowski, ce dernier mentionnait que certains produits chimiques très toxiques, bannis par le gouvernement en 1972, ont été retrouvés dans le système d'un nouveau-né. Comment cela se fait-il? De nos jours, nos enfants se font vacciner pour toutes sortes de raisons. Le nombre d'enfants autistes connaît d'ailleurs une montée fulgurante, la dépression et l'agressivité chez les jeunes est de plus en plus fréquente, la puberté (poussée des glandes mammaires, des poils pubiens ainsi que le début des

menstruations) dès l'âge de 10 ou 12 ans chez nos jeunes filles

(comparativement à 14-16 ans il y a de ça environ trois générations).

Bouche bée? Et moi donc!

Que faire? Par où commencer afin de faire renverser la vapeur? Commencez par VOUS!

La désintoxication de l'atmosphère commence par VOUS! Une étape à la fois. Voilà donc pourquoi, ce mois-ci, on parle du cancer du sein.

Plusieurs solutions s'offrent à vous afin de maximiser vos chances de prévenir le cancer du sein. L'auto-examen des seins est définitivement un plus, sauf qu'avant de trouver une masse, vous pourriez, à tous le moins, être le plus proactive possible afin de ne pas en trouver une!

Une nouvelle science s'offre à vous: la biosignature. Cette technique consiste à poser un premier regard sur votre profil

**« LA GENT  
MASCULINE N'EST  
PAS À L'ABRI: EN  
EFFET, UN HOMME  
SUR VINGT EN EST  
ATTEINT! »**

hormonal, en utilisant les plus adipeux corporels. Ce n'est pas trop souffrant, je vous l'assure! Afin d'en apprendre plus sur le sujet, rendez-vous sur mon site et/ou tapez le mot biosignature sur le Web.

Lorsque vous aurez effectué une première visite, le technicien sera en mesure de vous renseigner quant à vos ratios d'hormones mâles et femelles. Si votre pli adipeux au niveau de votre ischio jambier et de votre quadriceps s'avère très élevé (selon les calculs de la biosignature), cela pourrait indiquer que vos cycles androgéniques sont trop à la baisse.

Conséquemment, vos hormones femelles prennent le dessus et, souvent, vous pourriez apercevoir une accumulation adipeuse plus marquée au niveau des cuisses, une baisse de libido et d'énergie, une mauvaise gestion de votre stress, de la difficulté à maintenir votre

## PLUSIEURS EXPERTS DANS LE MONDE DE LA MÉDECINE DOUCE VOUS PROPOSENT CES QUELQUES CONSEILS EN GUISE DE PRÉVENTION CONCERNANT LE MÉTABOLISME DE L'ŒSTROGÈNE:

**1 LE CHARDON-MARIE** favorise la santé du foie, ce qui est important pour le métabolisme des hormones.

**2 LE CURCUMA** empêche le développement anormal des cellules et élimine les œstrogènes cancérogènes.

**3 LE SULFORAPHANE** réduit les risques de cancer et arrête le développement anormal des cellules.

**4 LE D.I.M. (DIINDOLYMÉTHANE), PUISSANT PHYTONUTRIMENT DE L'INDOLE-3-CARBINOL** l'indole-3-carbinol aide à

transformer les œstrogènes cancérogènes en œstrogènes non toxiques. Le D.I.M., pour sa part, prévient l'hypertrophie de la prostate et le syndrome prémenstruel. De plus, il peut inhiber la croissance des tumeurs mammaires chez les animaux. In vitro, le D.I.M. programme la mort des cellules cancéreuses sur les cellules cancéreuses humaines.

**5 LE CALCIUM D-GLUCARATE** est important pour maintenir un bon métabolisme de l'œstrogène. Il favorise également le développement normal des cellules.

\* informations tirées du Journal de l'Association Québécoise des Phytothérapeutes Inc., juin 2005, et du site [www.charlespoliquin.com](http://www.charlespoliquin.com)

## « Pourquoi est-il si difficile, de nos jours, de contrôler ces fameuses hormones? Certes, tous les facteurs de la vie moderne y sont pour quelque chose. »

densité osseuse/musculaire et un risque accru en ce qui concerne les cancers du sein, des ovaires ou de l'utérus, ainsi que des symptômes provoqués par une dominance œstrogénique tels que l'endométriose, le syndrome prémenstruel, les fibromes utérins et les tumeurs bénignes du sein.

Pourquoi est-il si difficile, de nos jours, de contrôler ces fameuses hormones? Certes, tous les facteurs de la vie moderne y sont pour quelque chose. Toutefois, il est impératif que vous sachiez ceci: mis à part le fait que vous produisiez des œstrogènes, vous en consommez aussi et ce, de plusieurs façons: la consommation de plastiques (tout emballage d'aliments ou de breuvages), les fibres de tapis, les pesticides, les herbicides et agents de conservation dans les aliments, les hormones dans certains types de viandes, les thérapies aux hormones de remplacement, la pollution en général, la prise de médicaments ou d'anovulants.

Mais qu'arrive-t-il aux œstrogènes dans votre corps? Ils sont traités comme des toxines et votre corps tente de les éliminer. Lors du processus de désintoxication par le foie, l'œstrogène peut être converti en de dangereux métabolites (matières intoxicantes pour votre corps). On s'y réfère comme étant des xœstrogènes (œstrogènes de types 4 et 16, qui sont de mauvais types d'œstrogènes). Les recherches démontrent d'ailleurs que ces types seraient fort probablement responsables des

dommages causés à notre ADN et qui, par la suite, provoquent des tumeurs, voire même le cancer!

Plusieurs compagnies pharmaceutiques sont en constante recherche afin d'élaborer des médicaments qui pourraient amoindrir ces conséquences néfastes. Par contre, ces médicaments causent souvent beaucoup d'effets secondaires, empirant l'état de plusieurs individus.

Alors, quelle est la marche à suivre pour maximiser votre santé? Filtrez votre eau, mangez biologique/organique certifié, recherchez un thérapeute sportif et investissez chez un professionnel de la santé, purifiez l'air de votre résidence et faites en sorte d'effectuer des cures, sous supervision professionnelle, pour que votre système digestif, vos reins et votre foie évacuent le maximum de ces hormones.

Afin d'être le plus proactive possible, buvez du thé vert, mangez des choux de Bruxelles, du chou, du chou fleur, du brocoli, consommez des graines de lin broyées, mangez des petites carottes crues biologiques et, bien sûr, consommez des huiles de poisson.

Comme vous pouvez le constater, VOUS seule pouvez prendre les rennes afin d'optimiser votre santé. Cela commence par la conscientisation. Celle-ci vous mènera inévitablement vers le nettoyage et le recyclage. Par contre, je dois vous avouer que, de nos jours, il est difficile d'être bien informée. Personne ne



détient la vérité absolue et celui qui le clame... eh! bien, méfiez-vous! Demeurez et soyez proactives! Muscler votre santé! Tout ça, une journée à la fois, en commençant par VOUS!

**Proactif** fitness  
Soyez Proactive! Muscler votre Santé!  
Pour en savoir plus, visitez [www.proactiffitness.com](http://www.proactiffitness.com)  
ou composez le (514) 257-SPOR (7767).