

## Bibliographie autour de la progestérone naturelle

*Vous avez été scotché par votre lecture des paragraphes sur la dominance oestrogénique (pages 54 et suivantes). Vous voudriez étudier le sujet plus avant? Voici quelques pistes accessibles aux profanes comme vous et moi.*

Un article en deux parties en anglais, sur le site de Vitaminexpress.com : *Progesterone vs. Progestin: Vive La Différence!* Cet article est extrait de la lettre personnelle de la merveilleuse Clara Felix. [www.vitaminexpress.com/news/progest.htm](http://www.vitaminexpress.com/news/progest.htm)

Sur le site du docteur Lee<sup>\*1</sup>, des extraits entiers sont publiés en anglais.

1/ Le premier chapitre de *What your Doctor May Not Tell You about Premenopause: How to Balance Your Hormones and Your Life from Thirty to Fifty* ([www.johnleemd.com/store/premenopause\\_chp.html](http://www.johnleemd.com/store/premenopause_chp.html))

2/ le deuxième chapitre de *What your Doctor May Not Tell You about Menopause: The Rise and Fall of Hormones During the Menstrual Cycle* ([www.johnleemd.com/store/menopause\\_chp.html](http://www.johnleemd.com/store/menopause_chp.html)).

Sur le même site, un questionnaire permet d'évaluer si vous êtes ou non en chaos hormonal : *Take the Hormone Balance Test (Find Out if Your Symptoms Are Due to a Hormonal Imbalance)* sur [www.johnleemd.com/store/resource\\_hormonetest.html](http://www.johnleemd.com/store/resource_hormonetest.html).

Un chapitre explique l'utilité du dosage salivaire plutôt que sanguin de la progestérone: *Saliva Hormone Testing* ([www.johnleemd.com/store/saliva\\_serum.html](http://www.johnleemd.com/store/saliva_serum.html)).

<sup>\*1</sup> Je fais la promotion gratuite du docteur Lee et du professeur Raymond Peat car ils me semblent les plus sages dans le domaine. *Grosse moto*, leur discours est: « *n'ajoutez que le strict nécessaire en matière d'hormones, et arrêtez dès que la situation est normalisée* ». Rien à voir avec le discours des médecins anti-âge, un peu cavaliers, si pas apprentis sorciers... Si je composais un recueil des dégâts observés chez mes élèves et lecteurs sous hormonothérapie en médecine anti-âge, j'en aurais pour des dizaines de pages.

Le docteur John Lee a aussi écrit à l'intention des médecins une plaquette intitulée « La progestérone naturelle: les multiples rôles d'une hormone remarquable ». Il y relate sa pratique depuis 1979, lorsqu'il eut l'intuition que la progestérone naturelle pourrait contrer l'ostéoporose chez des femmes à qui la supplémentation en œstrogènes était contre-indiquée en raison de leur passé médical chargé.

Autre site pour comprendre les carences possibles en hormones : [www.anastore.com/test\\_hormonaux\\_FR/test\\_sommaire.php](http://www.anastore.com/test_hormonaux_FR/test_sommaire.php). Attention, il se vend sur ce site plein de potiquets et d'hormones. Prudence ! On ne prend rien de ces petits bazars sans une prescription d'un vrai endocrinologue.

Plusieurs articles en français peuvent être téléchargés sur le site [www.Nutranews.org](http://www.Nutranews.org), dont: *Ménopause: Les Solutions Naturelles Existent*. À prendre avec des pincettes car le journaliste affirme que : « *Une recherche considérable confirme l'utilité de supplémenter les femmes en DHEA dès que la production naturelle décroît* » ... Aheum, prudence ! Nutranews est le portail des médecins anti-âge.