



LE CERCLE DES DOCTEURS LIBRES

Conférence inédite

Du Dr Stéphane Résimont



Perturbateurs endocriniens :
Peut-on encore les éviter ?

Présentation du Dr Stéphane Résimont



Les perturbateurs endocriniens (PE) sont des substances chimiques présentes dans notre environnement, qui peuvent interférer avec le fonctionnement normal du système endocrinien (hormones). Les hormones étant les « ouvrières » du corps humain, leurs conséquences sont multiples. Ces substances peuvent imiter, bloquer ou altérer l'action des hormones naturelles dans notre corps, ce qui peut avoir de nombreux effets néfastes sur notre santé. Beaucoup de perturbateurs vont « bloquer » ces hormones, alors que d'autres vont les imiter.

Ancien sportif de haut niveau, aujourd'hui spécialiste en médecine fonctionnelle et en hormonologie basé à Bruxelles, le Dr Stéphane Résimont nous expliquera s'il est encore possible d'échapper à ces fameux perturbateurs endocriniens et si oui, comment.

Sommaire

Perturbateurs endocriniens : qui sont-ils ?

Un problème persistant et indestructible.....	p.5
Les perturbateurs hormonaux.....	p.6
Pilule : le pire des perturbateurs endocriniens.....	p.7
Impossible d'y échapper.....	p.9
Paracétamol : attention, danger !.....	p.10
SOPK : les PE une cause parmi d'autres.....	p.11
Comment se tester ?.....	p.12
Métaux lourds : les gros poissons gras en chefs de file.....	p.12
PE : les pathologies « phares ».....	p.13

Les pistes pour les éviter

Une alimentation biologique.....	p.13
Nourriture : attention aux contenants.....	p.14
Produits ménagers, ameublement : halte aux toxiques !.....	p.15
Eau, quelle efficacité des filtres ?.....	p.18
Ustensiles de cuisson : miser sur la fonte et la céramique.....	p.21

PE : comment contre-attaquer ?

Pour une réhabilitation des hormones naturelles.....	p.21
Détox : les pouvoirs limités de notre corps face aux PE.....	p.22
Prédispositions : quels dosages demander à son médecin ?.....	p.24
Quels complexes pour une bonne detox ?.....	p.26
Métaux lourds : comment s'en débarrasser ?.....	p.27
Les très nombreuses vertus du jeûne.....	p.28
Traiter une hyperperméabilité intestinale.....	p.30
Bien gérer l'acidité gastrique et les enzymes digestives.....	p.34
Matin, midi, soir : quels repas dans la journée ?.....	p.35
Parkinson : comment se débarrasser du fer dans le cerveau ?.....	p.38
Saw palmetto et prostate.....	p.39
Paracétamol : apprenez à vous en passer.....	p.40
Vins : le rouge, champion des antioxydants.....	p.40

Prochain rendez-vous du Cercle des docteurs libres.....	p.44
--	-------------

Natalène Bernard : Bonsoir à toutes et à tous. Nous allons parler ce soir des perturbateurs endocriniens. Nous avons pour cela la chance de recevoir le Dr Stéphane Résimont.

Qu'est-ce qu'un perturbateur endocrinien ? Selon la définition de l'OMS c'est une substance exogène qui altère les fonctions du système endocrinien, ce qui induit des effets sur notre organisme et sur celui de nos descendants. Ces problèmes sont assez divers : infertilité, cancers hormono-dépendants comme celui de la prostate ou du sein, diabète, obésité, troubles neurologiques comme Parkinson, l'autisme ou Alzheimer.

Quand on vous dit « *perturbateurs endocriniens* », ça ne vous dit peut-être rien, mais on parle de parabène, phtalates, bisphénol A...

En 2014 une étude de l'INSERM avait recherché ces perturbateurs endocriniens et sur 520 femmes enceintes et leurs enfants âgés de 0 à 3 ans. Dans 95% des cas on en retrouvait la présence dans leur corps.

Ce sont des éléments qui sont très, très présents aujourd'hui. Il est difficile de les éviter et de s'en débarrasser. C'est ce que nous allons voir ce soir avec le Docteur Stéphane Résimont.

Docteur, pour vous présenter rapidement, vous êtes docteur en médecine, spécialiste en micronutrition, en hormonologie, mais aussi en chirurgie cervicale et faciale. Vous êtes très engagé et vous êtes notamment membres de l'AIMSIB, qui est l'Association Internationale pour une Médecine Scientifique Indépendante et Bienveillante.

Vous avez récemment fait paraître un livre, « *Pleine santé* », coécrit avec Alain Andreu, aux éditions *Résurgence*. Nous avons donc beaucoup de chance de vous avoir ce soir.

Dr Résimont : Merci beaucoup de m'avoir invité. Le problème des perturbateurs endocriniens est de longue date mais il est en train de s'accroître de façon exponentielle puisque malheureusement, certains

perturbateurs endocriniens qui ont été retirés du marché sont persistants et peuvent durer des centaines d'années, voire plus de 1 000 ans. Ils sont indestructibles et ils s'accumulent. On peut en avoir 10, 20, 30, 50. C'est ce qu'on remarque quand on fait des tests et on a malheureusement un effet de cumulation.

Donc avoir un petit peu de ci, un petit peu de ça, donne des doses hyper-toxiques pour la santé, avec des répercussions qui sont monumentales. Moi je vois ça dans mon travail d'hormonologue. Je m'occupe énormément de thyroïde, mais aussi de problèmes liés aux hormones sexuelles, donc pré-ménopause, ménopause, mais également des problèmes hormonaux chez des adolescents. On voit des adolescents mâles qui ont des seins, des grosses prostates, qui n'ont pas d'érection, qui n'ont pas de libido. On se demande un peu ce qu'ils vont devenir dans quinze ou vingt ans.

On a même maintenant des perturbations endocriniennes dès la naissance, avec des enfants hypothyroïdiens à la naissance ou très jeunes. Voici donc le décor.

Natalène Bernard : C'est vraiment un sujet d'actualité et nous vivons vraiment les premières années où il est possible de voir l'impact sur les jeunes qui viennent au monde et qui grandissent.

Dr Résimont : Il y a une petite vidéo de 2 minutes qui est très parlante et que j'aimerais partager avec vous car c'est une bonne entrée en matière. Vous la trouverez sur ma page Facebook.

On y voit qu'on injecte dans certains végétaux des colorants pour qu'ils aient un meilleur aspect quand on les découpe. Ces colorants, qu'est-ce que c'est ? On ne le sait pas trop. On voit aussi qu'on fait gonfler artificiellement la viande, mais on a ça aussi avec les crevettes pour qu'elles pèsent plus et qu'elles rapportent plus d'argent. On ne sait pas très bien ce que c'est et ça devient tout est n'importe quoi.

Natalène Bernard : Oui, on voit que pour que les aliments aient un meilleur aspect et une meilleure rentabilité, beaucoup de choses y sont intégrées. On a finalement très peu de contrôle sur ces choses-là...

Dr Résimont : Lorsqu'on parle de perturbateurs endocriniens, on pense aux métaux lourds, aux dérivés de plastique, au parabène, mais il y a également l'aspect hormonal que je voudrais développer parce que c'est moins connu, mais c'est très perturbant.

On sait que pour l'élevage des bovins on injecte des hormones de croissance, qui sont potentiellement très, très cancérigènes chez l'homme. L'hormone de croissance humaine ne donne pas de cancer et serait même plutôt préventive, sauf quand on la surdose ou qu'on donne des hormones de croissance qui sont faites pour des animaux qui pèsent plus que nous. Le risque de cancérologie est beaucoup plus important.

On sait qu'on a tous plusieurs cancers actuellement sans le savoir et que notre système immunitaire combat ces cancers. On les élimine sans arrêt. Mais si le système immunitaire est altéré pour diverses raisons, dont une vaccination qui est en cours actuellement ou l'utilisation d'hormones de croissance inadaptées à notre poids et à notre taille, ça devient plus compliqué.

On altère également nos aliments, le bétail, les poules, en détruisant leur biote intestinal, leurs bactéries par des antibiotiques. Or on sait que quand on a de mauvaises bactéries dans l'intestin, on a un biote obésogène. C'est une cause majeure de prise de poids. C'est très bien pour l'industrie car cela permet d'avoir des plus gros poulets, des plus grosses poules, des plus gros canards... Malheureusement on mange ces antibiotiques qui perturbent notre biote et qui jouent dans les cas d'obésité qui explosent actuellement.

On sait maintenant aussi qu'on a un biote hormonal. On parle de l'oestro-biote. Notre intestin gère également nos hormones et donc s'il est perturbé on a des difficultés hormonales majeures. C'est très peu connu, mais ça commence à être développé.

Natalène Bernard : Finalement la famille des perturbateurs endocriniens est très large. Cela regroupe des hormones, mais aussi des éléments comme le plomb. Qu'est-ce qui rentre dans cette catégorie des perturbateurs endocriniens ?

Dr Résimont : Cela peut être un métal, une substance chimique comme un herbicide ou un pesticide, qui va perturber le fonctionnement des hormones. C'est-à-dire empêcher leur action, accentuer leur effet ou complètement les bloquer.

Je vous donne un exemple qui va également vous surprendre : le pire des perturbateurs endocriniens s'appelle la pilule contraceptive. On sait qu'une femme est faite pour avoir un certain taux d'œstrogènes et de progestérone tout au long de sa vie. Un homme également. Un homme sans œstrogène est infertile et n'a plus de libido par exemple. Quand on donne la pilule contraceptive à une femme, on inhibe complètement l'ovulation. En empêchant la fécondité, on coupe les hormones naturelles par des hormones de synthèse. Les effets sont catastrophiques à la fois sur le corps de la femme, mais également via les métabolites de ces hormones qui vont être relargués dans les urines.

La pilule coupe les hormones féminines et va faire en sorte qu'il n'y ait pas assez d'oestrogènes, donc : perte de libido, éventuellement perte de cheveux. Il y a également des hormones de synthèse qui vont être pro-cancérigènes pour les seins et avoir des effets pro-cardiovasculaires : donc plus de problèmes d'infarctus et d'attaques cérébrales.

Ce n'est donc pas du tout une bonne idée. On commence à remettre en cause cette contraception par hormones de synthèse puisqu'elles donnent des catastrophes.

On a également chez des adolescents mâles ce problème car ils peuvent boire de l'eau qui a été polluée par l'urine de ces femmes, à travers les

métabolites qui sont rejetées. Nos adolescents en payent le prix fort en ayant des problèmes de santé également.

Natalène Bernard : Ce sont donc les métabolites qui sont rejetées par les déchets de pilule qui provoquent ces perturbations du système endocrinien chez les femmes et chez les hommes ?

Dr Résimont : On voit d'ailleurs des animaux qui vivent dans l'eau, certains poissons, certains crustacés, qui ont des problèmes génitaux. Ils naissent par exemple avec un micro-pénis, ils sont infertiles ou alors on voit qu'il n'y a plus que des femelles dans la descendance de ces animaux qui consomment ces déchets de pilule. Cela donne des perturbations qui sont très surprenantes.

Natalène Bernard : Pour dresser un peu l'histoire de ces perturbateurs endocriniens, ont-ils toujours existé ? Est-ce qu'on en parle beaucoup parce qu'on arrive mieux à les mesurer ou est-ce qu'il y en a qui sont naturels ?

Dr Résimont : Il y a des perturbateurs endocriniens comme le riz, qui peut contenir du cadmium ou du nickel parce qu'il absorbe ce qui est largué par les pluies. Cela peut entraîner des perturbations au niveau hormonal : ça bloque la thyroïde avec plus d'interaction entre la T3 et la T4. On sait également qu'au niveau psychique le mercure peut provoquer des Alzheimer, des Parkinson.

Actuellement j'ai 95% de patients hypothyroïdiens dans ma patientèle alors que dans les années 1980 je n'en avais que quelques pourcents.

L'iode empêche aussi la thyroïde d'être polluée par les métaux lourds. Donc l'influence d'une carence en iode en Europe fait que nous, Européens, sommes beaucoup plus sensibles aux perturbateurs endocriniens thyroïdiens que sont les métaux lourds. Il y a donc des

substances naturelles dans la nature qui, en excès, vont également perturber nos fonctions.

Natalène Bernard : Ces perturbateurs endocriniens se concentrent-ils en particulier sur la thyroïde ou est-ce qu'on observe ce phénomène avec toutes les glandes ?

Dr Résimont : Toutes les glandes sont sensibles aux polluants, aux métaux lourds, voire aux pesticides, herbicides, etc. Tous les organes vont également être impactés par des particules de plastique.

On a mené une expérience chez des Députés français. On est allé leur prendre quelques brins de cheveux et on a regardé tous les polluants qu'il y avait dedans. Cette étude était spectaculaire parce qu'il y avait également des Députés écologistes dans le lot et on s'est rendu compte que la majorité d'entre eux étaient pollués par des dizaines de phtalates, mercure, PCB, etc. Ceux qui mangeaient mieux que les autres et faisaient attention à leur nourriture étaient tout autant pollués que les autres. Cela devient impossible d'y échapper.

On sait par exemple que dans les villages où il y a beaucoup de cultures, on voit les cancers exploser et des malformations fœtales en série, simplement parce que les champs sont attenants à l'école ou au village.

Natalène Bernard : Est-ce que ces perturbateurs endocriniens se stockent à un endroit particulier du corps ? Ils ont analysé les cheveux, mais est-ce que toutes nos cellules sont polluées de la même manière ?

Dr Résimont : Ils s'accumulent dans la graisse. Donc plus on est gras, plus on a de malchance d'en souffrir. C'est une des causes qui font que les femmes en surpoids ont plus de cancers du sein, que les hommes en surpoids ont plus de cancers de la prostate. Il y a à la fois cette pollution

mais aussi le fait que d'un point de vue hormonal, la graisse métabolise les hormones dans des voies qui sont souvent pro-cancérigènes.

Je voudrais attirer l'attention sur un perturbateur endocrinien majeur que la plupart des patients ou des collègues ignorent : le paracétamol. Doliprane, Dafalgan, Efferalgan...

Il y a quelques années on en donnait sans souci à une femme enceinte. On se rend compte que les enfants qui naissent de ces mamans peuvent avoir des micro-pénis, des malformations ano-génitales, c'est-à-dire que la distance entre l'anus et le scrotum ou la vulve est réduite et qu'il y a de plus hauts risques de troubles de l'attention. Une des causes du TDA- TDAH chez les enfants ce n'est pas que l'absence de protéines le matin au petit-déjeuner, c'est également le fait que la maman ait consommé du paracétamol. Il y a donc également un risque d'autisme accentué. À ce sujet il y a un chiffre impressionnant : il y a des années aux États-Unis il y avait un autiste pour 40 000 enfants qui naissaient. Maintenant c'est 1/35 ! Pour des tas de raisons et l'une des raisons, c'est cette pollution.

Natalène Bernard : On imagine que s'il y a autant d'effets sur la descendance de la maman, ça a aussi beaucoup d'effets sur son système endocrinien à elle ?

Dr Résimont : Tout à fait et il y a des cas d'école. On a tous entendu parler il y a très longtemps d'une substance hormonale qui s'appelait le Distilbène, qu'on donnait dans les années 1960-1970 pour éviter les fausses-couches. Le problème c'est que cette hormone de synthèse toxique a donné des problèmes de malformations transgénérationnelles. On a aussi noté beaucoup plus de cancers chez les petits-enfants de grand-mères qui en avaient consommé. Également des stérilités et des malformations. Aujourd'hui à une femme enceinte qui a des

contractions pendant la grossesse et qui risque de perdre son enfant, on lui donne de la progestérone. C'est naturel, il n'y a aucun souci avec ça.

Natalène Bernard : Vous parliez de la féminisation des hommes. Il y a aussi certaines maladies, je pense par exemple que SOPK, le Syndrome des Ovaires Polykystiques, où les femmes ont des taux de testostérone assez forts. Est-ce que cela peut être en lien avec les perturbateurs endocriniens ?

Dr Résimont : Le SOPK est une maladie très complexe. J'entame un cycle de conférences en France dans quelques semaines à ce sujet. C'est une maladie assez fréquente puisque quasiment 1/10 femmes est touchée. Ce sont des femmes qui ont de multiples kystes sur les ovaires et des tas de problèmes de résistance à l'insuline. Donc elles deviennent diabétiques de type 2, surtout si elles sont en surpoids. Au début il y a une perturbation du cycle hormonal et de l'ovulation. On les met sous pilule pour régler le problème. Mais une fois qu'elles veulent tomber enceinte, ça ne marche pas. On fait des recherches et on tombe sur un SOPK. La patiente est déjà en surpoids, en résistance à l'insuline, et parfois la mise au pas et le traitement, qui est très complexe, mettent tellement longtemps que ces pauvres femmes ne peuvent pas avoir d'enfant parce que c'est trop tard. Elles sont restées 20 ou 25 ans sous pilule, ce qui a mis le couvert sur les symptômes. Une fois qu'elles veulent tomber enceinte, c'est trop tard parce qu'il y a tellement de choses qui sont déglinguées que ça devient très difficile.

Les perturbateurs endocriniens sont une des multiples causes, mais ce n'est pas la seule. Il y avait des SOPK avant ces pollutions.

Natalène Bernard : Vous avez parlé de ce test sur des Députés. Est-ce aussi possible pour nos auditeurs de faire ces tests ?

Dr Résimont : Oui ça se fait. Aujourd'hui il y a des centaines de substances qui peuvent être testées. Ce sont des tests qui, à ma

connaissance, ne se font pas en France ni en Belgique, mais en Allemagne, aux États-Unis. Cela coûte plusieurs centaines d'euros.

Tous les laboratoires ne le font pas donc il faut taper sur internet : « *Perturbateurs endocriniens – dosage* » et vous aurez une liste de laboratoires où vous pourrez envoyer des cheveux par exemple. C'est aussi au niveau des cheveux qu'on voit les taux de métaux lourds qu'on aurait en trop.

Natalène Bernard : Les métaux lourds sont une catégorie de perturbateurs endocriniens ?

Dr Résimont : Tout à fait : le plomb, le mercure, le cadmium... Le mercure vient des anciens plombages, même s'il y en a de moins en moins, mais aussi des gros poissons gras. Par exemple si vous mangez un requin ou un espadon, c'est quasiment du suicide actuellement parce qu'ils sont archi-pollués par les métaux lourds. Le thon, pas mal non plus. Le saumon, ça dépend. La question se pose pour savoir s'il vaut mieux du saumon d'élevage ou sauvage. Il semblerait que l'élevage soit moins pollué mais ça change tout le temps. Finalement ce sont les petits poissons, type filets d'anchois, de maquereaux, sardines, qui sont les moins pollués puisque plus ils sont gros, plus ils mangent des petits et plus ils concentrent les métaux lourds dans leur corps.

Natalène Bernard : Quelles pathologies sont principalement déclenchées par les perturbateurs endocriniens ?

Dr Résimont : C'est à peu près tout le système hormonal qui peut être impacté, même le pancréas avec le **diabète de type 2 ou de type 1**.

On peut aussi avoir des problèmes de maladies neurodégénératives. Je ne sais pas si vous le savez mais la maladie d'Alzheimer est en train d'exploser. J'ai eu trois **Parkinson** en un mois chez des agriculteurs,

des jeunes dans la trentaine qui utilisaient des pesticides et herbicides dans leurs champs.

Il y a aussi certains vaccins comme le Covid, qui génèrent des atteintes au niveau du cerveau avec des dégénérescences de type **Alzheimer** chez les jeunes.

Ils perturbent le système hormonal féminin et masculin, c'est-à-dire qu'on peut avoir des **stérilités**. On sait que l'homme est devenu beaucoup moins fertile qu'il y a trente ou quarante ans. Dans le spermogramme le décompte des spermatozoïdes a chuté drastiquement. Des études récentes montrent que chez un adolescent qui est vacciné contre le Covid, on a une chute monumentale du taux de spermatozoïdes, mais ça semble quand même remonter dans les mois qui suivent. Chez les jeunes filles on sait que certaines n'ont plus leurs règles pendant des mois. Des femmes ménopausées qui n'avaient plus de règles, ressaignent. Bref, c'est une catastrophe !

Je parle de vaccins mais je pourrais aussi parler de toutes les autres substances évoquées plus tôt. Aujourd'hui c'est 2/5 couples qui a des problèmes de procréation.

Natalène Bernard : Donc si on a des tendances à glisser vers ces maladies, c'est vraiment une grosse piste. Nous allons donc voir pour la suite de la conférence comment les éviter, ne pas en rajouter dans notre corps, puis nous verrons s'il y a des moyens pour enlever ceux qui sont déjà présents, puisque nous sommes quasiment tous touchés aujourd'hui.

Dr Résimont : Comment les éviter ?

→ Tout d'abord **avec des aliments bios**. Malheureusement on voit que depuis trois ou quatre ans la législation est en train de changer. On tolère un certain taux de pesticides et herbicides dans les aliments bios, alors qu'avant c'était du vrai bio.

On essaie de faire interdire au niveau des lois certains perturbateurs endocriniens comme le Glyphosate. Mais le lobbying fait tellement bien les choses qu'ils arrivent à payer très cher des personnes très influentes pour continuer quelques années de plus. Alors que le Glyphosate devrait être interdit depuis des années, on a l'impression qu'on va être repartis pour dix ans d'autorisation en plus.

Natalène Bernard : Solange nous demande : « *Pourquoi, puisqu'on le sait, ceux qui polluent ne sont pas condamnés avec arrêt immédiat.* » C'est vrai qu'on est au courant, mais pour autant la force de ces lobbies fait qu'il ne se passe rien.

Dr Résimont : C'est purement financier. Actuellement on peut mettre sur le marché des substances qui tuent, qui sont toxiques, c'est prouvé, reconnu, mais on les met quand même et ces personnes sont impunies.

→ Une deuxième chose à éviter pour ne pas être pollué par toutes ces substances, c'est **d'éviter les aliments emballés dans du plastique**. Dès que vous voyez un film plastique toucher de la viande, des légumes, vous pouvez être certain que des particules de plastique passent dans ces aliments.

→ De la même façon **les canettes en acier inoxydable contiennent également des substances toxiques**. Il vaut donc mieux stocker dans des bouteilles en verre, pas de plastique, dans des conteneurs en céramique, en inox...

On pourrait se dire qu'il faudrait généraliser les bouteilles en verre. Or, on les nettoie avec du savon, qui est hyper toxique pour la santé. Donc en gros vous buvez de l'eau du robinet polluée par des désinfectants type chlore. Vous buvez de l'eau dans des bouteilles en verre, vous avez du savon qui est hyper

toxique, même en microquantités. Vous prenez des bouteilles en plastique, vous avalez des particules de plastique. Donc je ne sais pas quoi dire.

Natalène Bernard : Donc pour les fruits et légumes, on va les consommer bios et on va éviter ceux qui sont sous plastique. Dans l'idée on irait vers davantage de produits locaux, qui iraient de la terre à notre panier ?

Dr Résimont : Oui, il faut bien les peler, les gratter, les nettoyer. Pas à l'eau de javel. J'ai déjà vu des reportages où on nettoyait la salade à l'eau de javel avant de la manger. Donc en gros on mange du chlore.

→ Ensuite au niveau domestique, **on évite tous les produits de nettoyage, que ce soit pour la vaisselle, le sol ou autre, d'origine chimique.** On utilise plutôt des choses simples comme du vinaigre blanc, du bicarbonate de soude, du savon naturel. C'est vrai que ça nettoie moins bien mais ça vaut quand même la peine d'utiliser ça.

→ Également **bien se laver les mains quand on a touché des tickets de caisse,** qui sont imbibés de BPA, sinon ça traverse la peau et ça rentre dans le corps.

→ De la même façon, **les meubles, les divans, les coussins, tout ce qui est isolation contiennent également des substances avec des métaux lourds comme le brome.** Or on sait qu'il prend la place de l'iode dans beaucoup d'endroits du corps. L'iode est fortement présent dans la prostate, dans les ovaires, des les testicules et dans la thyroïde. Cela peut donc entraîner des hypothyroïdies. Ce sont alors des personnes qui sont

fatiguées, qui grossissent, qui dépriment, qui perdent leurs cheveux, qui sont frileuses.

Ce brome fait aussi que depuis une trentaine d'années le QI de nos enfants diminue de plus en plus. Les mamans enceintes ont des taux d'hormones thyroïdiennes trop faibles, n'ont pas assez d'iode et ces enfants naissent un peu cons, très cons ou très très cons. C'est ce qu'on appelait avant les « *crétins des Alpes* ». On n'a plus ça mais depuis les années 1990 nos enfants perdent en QI chaque année parce que la maman, pendant sa grossesse, ne donne pas à l'enfant tout ce qu'il lui faut via son alimentation ou ses compléments alimentaires. Les enfants qui n'ont pas un cerveau stimulé pendant le développement intra-utérin par assez d'oméga 3, de vitamine D, de B9, B12 et par suffisamment d'hormones thyroïdiennes venant de la maman, naissent avec un cerveau moins développé, un QI plus bas et ils ne savent pas qu'ils auraient pu être plus performants s'ils n'étaient pas nés comme ça.

Natalène Bernard : Il y a à ce sujet un très beau documentaire sur Arte, « *Demain tous crétins ?* », qui aborde ce sujet de la thyroïde et de l'iode.

Pour revenir sur le brome, qui est un retardateur de flammes, comment savoir s'il y en a dans un produit ?

Dr Résimont : Normalement l'étiquetage met en évidence tous les polluants, les colorants, c'est obligatoire. Mais qui va regarder ça en détail ? C'est souvent écrit tellement petit que c'est difficile à voir.

En résumé on peut dire :

→ Mangez bio.

- Allez vers une production locale en ayant un œil sur ce que fait le cultivateur près de chez vous.
- Aérez bien votre maison.
- N'utilisez pas de produits d'entretien toxiques, de synthèse...

Natalène Bernard : Nos auditeurs nous demandent si les sardines en conserve contiennent beaucoup de perturbateurs endocriniens ?

Dr Résimont : Je conseille à mes patients de manger des sardines en boîte. En principe, c'est du métal pur, ce n'est pas comme les canettes de soda qui, elles, peuvent contenir des perturbateurs qui donnent une certaine souplesse dans le métal. Donc en principe ça devrait aller.

Natalène Bernard : Très bien. Déjà, de fait, la sardine est un petit poisson gras, donc comme vous le disiez tout à l'heure, qui aura moins de métaux lourds qu'un thon ou qu'un espadon et en plus la conserve est moins dangereuse.

Nous avons une petite question sur le film transparent qui sert à stocker les aliments, le papier cellophane.

Dr Résimont : C'est un peu compliqué parce qu'on a interdit certains composés il y a quelques années, comme le bisphénol A. Du coup l'industrie s'est jetée sur le bisphénol S, qui est tout aussi toxique, mais qui n'est pas encore interdit. On a donc remplacé la peste par le choléra.

On retrouve aussi dans les crèmes avec un indice de protection solaire des substances qui sont hyper pro-cancérigènes : le triclosan et l'octocrylène, qui devient de la benzophénone dès qu'on ouvre le tube. Vous laissez le tube ouvert et 80% du produit de départ devient pro-cancérigène. C'est un produit qui est interdit aux États-Unis dans les emballages et qu'on retrouve dans beaucoup de crèmes solaires.

Donc de nouveau, je vous conseille d'aller vers des protections solaires qui sont dénuées de ces substances. Ce n'est pas facile, il faut se tourner vers le bio, qui coute beaucoup plus cher et se périme beaucoup plus vite.

Natalène Bernard : J'ai lu un article qui expliquait que lorsqu'on décédait et qu'on nous mettait dans un cercueil, le corps humain se décomposait beaucoup plus lentement à cause de tous les conservateurs ?

Dr Résimont : Je le vois lorsque j'achète mes tomates dans les grands magasins du coin : je les mets au frigo et trois semaines après elles sont toujours là et mangeables. Quand je les achète bios, très rapidement elles sont immangeables au bout de quelques jours. Donc il y a des trucs là-dedans qui font qu'elles se conservent. Et en effet les corps humains se décomposent beaucoup moins vite qu'avant.

Natalène Bernard : Nous avons reçu beaucoup de questions sur l'eau. Marie-Claire affirme que le filtre Berkey serait une solution intéressante...

Dr Résimont : C'est ce que je pensais jusqu'à il y a trois semaines d'ici, puis on m'a annoncé qu'il y avait des plaintes car les filtres qu'ils utilisent ne seraient pas dénués de risques pour la santé et qu'ils laisseraient passer des polluants qui étaient censés être stoppés. J'ai lu cela très récemment dans deux revues.

Je pense quoi qu'il en soit que ça ne suffit pas et qu'il y a encore d'autres choses à faire avec l'eau.

Natalène Bernard : Solange demande justement ce que vous pensez des bâtons de charbon japonais et des billes de céramique roses et grises pour filtrer l'eau du robinet ?

Dr Résimont : Je ne sais pas. Il y a tellement de moyens différents de purifier l'eau, de la filtrer, de la rendre vivante car elle est inerte, que je ne m'y retrouve pas. Je ne sais pas quoi en penser. Personnellement j'ai un filtre, type Berkey et je revitalise mon eau grâce à des systèmes de type vortex. Ce n'est pas ma spécialité donc j'écoute un peu ce qu'on me dit de faire. C'est une eau qu'on a améliorée par la présence de certaines pierres. On réénergise l'eau.

En tout cas à mes patients je leur conseille de ne pas boire d'eau en bouteilles plastiques. Concernant l'eau du robinet il y a certaines communes où c'est bon et d'autres où c'est moins bon. Et s'ils utilisent cette eau du robinet, ils ont intérêt à la purifier, à la filtrer et à la réactiver par diverses techniques. Ce sera toujours mieux de filtrer son eau que d'aller la chercher dans des bouteilles en plastique.

Les bouteilles en verre c'est bien, mais dès qu'on recycle le verre on nettoie avec du savon. Si ce n'est pas bien rincé, on boit du savon.

Natalène Bernard : Donc pour résumer, on élimine dans un premier temps tous les minéraux de l'eau par des filtres et ensuite on vient lui redonner une information par un mouvement, des minéraux de pierres.

Je crois que dans certaines Biocoop on peut amener sa bouteille en verre, qu'on a lavé soi-même, pour la remplir.

Une dernière question sur l'eau : est-ce que l'eau de pluie et l'eau de source sont intéressantes ?

Dr Résimont : L'eau de source, certainement, parce que la filtration naturelle par le passage dans les sols est géniale. C'est pour cela que l'eau de haute montagne est très intéressante.

Concernant l'eau de pluie, on sait qu'il y a des industries qui rejettent dans l'air de la dioxine, via la carbonisation de certaines substances. C'est ce qui a créé une hécatombe en Inde et en Italie il y a longtemps,

à Seveso. On choppe la dioxine dans l'eau de pluie et on boit ça. Donc selon la partie du monde dans laquelle on vit, le fait qu'il y ait des industries tout près ou non, la qualité de l'air, ce n'est pas la même chose.

Si c'est dans une ville, rien que dans les gouttières on va ramasser des tas de substances polluantes. Ce n'est donc peut-être pas une bonne idée. Si c'est en pleine campagne, loin de la pollution, loin du fermier du coin qui arrose ses champs, pourquoi pas.

C'est fou parce qu'avant on se disait que vivre sainement c'était vivre à la campagne, aller à la ferme chercher ses aliments, marcher en pleine nature... Mais maintenant on se rend compte que la campagne c'est un endroit plus pollué que la ville pour certains perturbateurs endocriniens, de type pesticides. Donc je ne sais pas très bien où il faut aller pour être *safe*.

Natalène Bernard : Agnès nous demande : « *Quid des légumes surgelés dans des sachets en plastique ?* »

Dr Résimont : En principe quand c'est surgelé les substances toxiques passent beaucoup moins dans la nourriture. Mais il ne faut pas laisser dégeler les aliments avec le plastique qui colle et surtout ne mettez jamais, jamais, jamais au micro-onde un aliment emballé dans du plastique. Là on a tout ce qu'il faut pour que l'aliment soit complètement pollué par des particules de plastique.

Natalène Bernard : Une autre question très intéressante : une marque de vêtement fait des doudounes avec des bouteilles en plastique recyclé...

Dr Résimont : J'ai vu ça, mais je ne sais pas quoi en penser. Je dirais qu'à partir du moment où la doudoune n'est pas directement sur la peau,

qu'elle n'est pas en contact avec la transpiration, pourquoi pas. Mais je ne peux pas vous en dire plus.

Natalène Bernard : On nous demande quels revêtements de casseroles et de poêles sont intéressants ?

Dr Résimont : Je vois ça chez mes patients quand j'ai des résultats de métaux lourds explosés, je leur demande quelle est leur marque de poêle et ils me disent *Tefal*. Je leur dis de la mettre à la poubelle car :

- Le téflon est à proscrire.
- Les poêles en fonte sont pas mal. C'est très lourd, mais bien.
- La céramique est bien également, mais c'est plus cher.

Natalène Bernard : Maintenant que nous avons appris comment éloigner le plus possible de nous tous ces perturbateurs endocriniens dans notre quotidien, comment peut-on enlever ceux qui nous ont déjà pollué ?

Dr Résimont : C'est la grande question ! Le corps humain est fait pour détoxifier ce qu'on produit et qui pourrait être toxique. Notre corps va sécréter une hormone qui va être détruite et recyclée. Il y a les hormones peptidiques, qui sont des acides aminés, comme l'insuline ou les hormones de croissance ; et les hormones stéroïdes, qui viennent du cholestérol : le cortisol, la DHEA, la testostérone, la progestérone, les oestrogènes.

Le foie est le grand recycleur, il va métaboliser, détruire ces hormones stéroïdes qui vont passer dans l'intestin et revenir dans la circulation. Génétiquement nous ne sommes pas tous égaux. Certaines personnes métabolisent très bien les hormones, d'autres moins bien.

Les hormones font peur à tout le monde, or, sans hormone, on ne serait pas en train de parler tous les deux, on serait morts. Les hormones sont dans le corps humain depuis que l'animal existe. Donc quand on dit

qu'une hormone fait peur, c'est une fausse croyance car les hormones sont les ouvrières du corps.

Il ne faut donc pas les diaboliser. Avoir beaucoup de cholestérol dans le sang, c'est très bien. En avoir trop peu c'est très toxique. Il vaut donc mieux en avoir trop que trop peu. Au niveau génétique, on peut transmettre de générations en générations une susceptibilité, ou pas, à pouvoir détruire les métabolites d'hormones. Cela concerne surtout les oestrogènes, tant chez l'homme que chez la femme. Donc génétiquement on peut avoir un grand-père qui a le cancer de la prostate, papa qui a un cancer de la prostate et moi j'ai 45 ans et une prostate qui commence déjà à se Cancériser.

Et bien ce sont des choses évitables. On sait changer la fonction du foie à ce niveau-là, mais il faut le savoir, par des dosages sanguins. On peut alors donner des substances naturelles, par exemple du brocoli, des extraits de légumes verts ou d'autres substances qui vont faire que, même si génétiquement on est programmé pour faire un cancer de la prostate à 50 ans, on ne le fera pas parce qu'on a changé la génétique par l'épigénétique.

On peut donc modifier l'expression de nos gènes par notre comportement : avoir une activité physique, bien manger et avoir des bons compléments qui vont faire que nos organes fonctionnent mieux.

On a des familles à cancers du sein, des familles à cancers de la prostate, mais on sait maintenant modifier la donne moyennant des dosages sanguins et l'administration de compléments alimentaires, avec des extraits phyto ou du sélénium, de l'iode, de la vitamine B9, B12, qui vont modifier le risque Cancérologique ou Cardiovasculaire.

Le problème c'est qu'on mange, qu'on respire des perturbateurs endocriniens qui sont oestrogènes-like. C'est ce qui fait que nos ados ont des seins, des grosses prostates. Là malheureusement, pour les détruire on est beaucoup moins efficaces que pour nos hormones

naturelles, parce que notre corps n'est pas fait pour détruire ces substances-là, qui ont été inventées par l'homme. Le corps humain s'est habitué pendant des millions d'années à métaboliser certaines choses, mais tout ce qu'on reçoit maintenant, ces polluants, PCB, phtalates, il n'a pas les armes pour les retirer et les jeter à la poubelle.

On peut améliorer la fonction des émonctoires, la fonction rénale, hépatique, pour éventuellement avoir un effet positif. Il faut par exemple :

- Boire beaucoup d'eau.
- Donner des détox hépatiques, comme la piloselle, le chardon-Marie, etc. On améliore la fonction d'excrétion dans la bile de ces substances qui vont alors se retrouver dans les selles et dans les toilettes. Mais c'est moins spectaculaire que ce qu'on peut faire avec nos propres hormones.

Natalène Bernard : Vous parliez des familles qui avaient des cancers de la prostate de génération en génération. Quelles substances faut-il doser ? Peut-on en parler à son médecin ?

Dr Résimont : Le problème en médecine c'est que quand quelque-chose est découvert, il faut attendre entre 20 et 30 ans pour que les médecins l'utilisent quotidiennement. Je prends l'exemple classique de la maladie d'Alzheimer : cela fait 17 ans qu'on pourrait l'éviter quasiment à 100%. Il y a des protocoles pour ça. Malheureusement quand je parle de cela avec mes collègues en réunion, quelques-uns connaissent, mais la majorité ne connaît pas. Cela a été publié, prouvé, re-prouvé, on peut agir, mais ce n'est pas encore intégré dans la pratique quotidienne.

Quand je parle par exemple de la détoxification des oestrogènes chez un patient qui a des antécédents de cancer de la prostate ou du sein dans la famille, en donnant des substances qui vont permettre au foie de mieux détruire les oestrogènes, si je parle de cela devant 100 collègues :

1 va dire qu'il connaît et 99 vont demander ce que c'est que cette histoire. Cela parce que les découvertes sont trop précoces et que cela ne fait que quelques années qu'on connaît ça.

Donc en parler à votre médecin, je veux bien, mais encore faut-il qu'il se tienne à jour des connaissances, qu'il lise.

Natalène Bernard : *On pourrait dire à son médecin : « J'aimerais faire doser ceci parce que j'ai lu le livre du Dr Résimont »...*

Dr Résimont : Oui et il y a des dosages comme 2OH 16-CH qui sont des métabolites des oestrogènes. Le 2OH est toxique, le 16-CH est favorable. Rien qu'en faisant ça on sait dire si le patient va faire probablement un cancer du sein ou de la prostate. Si le résultat est défavorable, on donne des substances qui vont aider à détoxifier.

Sein et prostate c'est à peu près la même chose : trop d'oestrogènes, pas assez de progestérone, pas assez d'iode et pas assez de vitamine D. Donc on fait iode, vitamine D et détox hépatique.

Il y a deux hommes à qui j'ai prescrit de la progestérone aujourd'hui parce qu'ils n'en avaient pas assez, ce qui donne une grosse prostate.

Natalène Bernard : *Est-ce une chose qu'ils peuvent constater d'eux-mêmes ?*

Dr Résimont : Je dis à tous mes patients, dès la quarantaine, d'aller faire une coloscopie de dépistage. Les hommes, faites un touché rectale chez votre médecin ou chez un urologue, dès la quarantaine. Si on repère que la prostate commence à grossir, on la fait diminuer en volume avec des substances comme des dérivés phyto-oestrogènes, comme le soja ou le houblon, ou de la progestérone.

Certains ont aussi trop d'oestrogènes, surtout s'ils sont gras, ils vont en garder beaucoup à la place de la testostérone. On peut donc jouer là-dessus. Ce n'est pas un régime qui va vous faire maigrir, ça demande

une prise en charge en fonction des causes qu'on va détecter à travers la biologie.

Natalène Bernard : On peut donc peut-être déjà aller voir un docteur spécialisé en hormonologie. On aura plus de chance d'être entendu...

Dr Résimont : Oui mais le problème c'est qu'en principe, qui devrait faire ce boulot ? Les cours que nous avons eu pour faire de la médecine générale sont très succincts en hormonologie. En principe un endocrinologue devrait faire le job, mais dans les faits ils sont devenus des diabétologues. Ils font du diabète de type 1. Pour le diabète de type 2 ils donnent de la Metformine, qui ne guérit rien. Quand on leur parle de la DHEA, de la testostérone, des oestrogènes, de la progestérone, ils disent : « *Allez chez le gynécologue.* »

Il vaut mieux aller chez un médecin qui a fait de l'hormonologie et qui a plus les habitudes de gérer toutes ces substances et leurs interactions.

Natalène Bernard : On se dit qu'on est tous pleins de perturbateurs endocriniens. Si demain on a envie de commencer à agir et de faire une détox hépatique et rénale, quel protocole peut-on débiter pour se mettre en action ? Est-ce qu'on fait les deux en même temps ?

Dr Résimont : On peut tout à fait tout faire en même temps parce que maintenant on trouve sur le marché pas mal de complexes qui contiennent toutes les substances nécessaires :

- Le chardon-Marie.
- Le pissenlit.
- La chlorella.
- Le N-Acetyl Cysteine ou glutathion.
- L'artichaut.
- Le radis noir.

→ L'hibiscus.

Toutes ces substances ont des effets soit de détox du foie, soit des reins, soit les deux. On peut les associer. Beaucoup de firmes sur le marché proposent des complexes avec trois ou quatre de ces plantes.

Moi j'ai mis en point le ***Detox Complete***, avec des collègues, pour ***Nutri Logics***.

Il y a d'autres laboratoires comme ***Copmed***, ***Therascience***, ***Herbolistique***, qui ont également des supers complexes.

La posologie

- Si je vois qu'au niveau de la prise de sang il y a des enzymes hépatiques élevées à cause de ça, je vais le faire pendant six mois puis je vérifie le foie.
- Si c'est une intoxication passagère parce que mon patient s'est pris trois ou quatre grammes de paracétamol pendant quelques semaines, je vais le faire plutôt pendant un mois ou deux.
- Si c'est plus un problème d'oestrogènes qui donnent des cancers, je vais plutôt aller vers les légumes verts comme le brocoli, la triméthylglycine, la bétaine...

Natalène Bernard : Quelles sont les recommandations en hygiène de vie à faire en parallèle de ces cures pour qu'elles soient plus efficaces ?

Dr Résimont : On peut dépolluer les émonctoires, le foie, les reins, de tas de façons différentes. J'ai eu tout à l'heure une patiente qui venait de St-Tropez et qui avait une fibrose du foie parce qu'elle a trop insisté sur le vin rosé. Si vous mettez du rosé, plus du paracétamol, plus du bisphénol, ça donne une greffe de foie.

Je lui ai dit qu'on allait passer d'une bouteille de rosé à un verre par jour. On s'adapte au patient.

Natalène Bernard : On entend pas mal parler de détox au jus vert pour les métaux lourds. Est-ce que ça fonctionne aussi pour les perturbateurs endocriniens ?

Dr Résimont : Pour les métaux lourds il y a des substances antioxydantes comme **l'acide alpha-lipoïque** qui est super intéressant pour quasi tous les métaux lourds.

Par contre cela ne fonctionne pas avec le mercure. Il faut alors aller vers **la silice organique**. Par exemple ce qui est intéressant si vous avez un enfant qui fait un vaccin – je ne suis pas du tout antivax, je suis même plutôt à la base pro-vax, sauf contre les vaccins qui tuent plus qu'ils ne sont positifs – on peut lui faire faire une cure de silice organique pour essayer de retirer un maximum de mercure. Parce qu'avec ça on a des autismes secondaires, des enfants qui deviennent des autistes alors qu'ils naissent normaux. Mais ils se font faire toute une série de vaccins vers l'âge de 8, 10 ou 12 mois et on les voit changer dans les semaines qui suivent et ils deviennent autistes. C'est induit par une pollution aux métaux lourds. Préventivement ça vaut donc la peine de faire une détox.

On peut aussi faire **des détox avec des chélateurs**. Je n'en fais pas parce que c'est un peu violent et que ça peut retirer d'autres choses positives du corps.

Natalène Bernard : Est-ce qu'il y a des aliments particuliers qui peuvent être consommés comme détox ? Vous parliez tout à l'heure du brocoli...

Dr Résimont : Oui, mais le problème c'est qu'il faut aimer. Déjà faire arrêter les graisses aux patients, c'est difficile ; le gluten, l'avoine, le

lait de veaux, les faux sucres... Déjà quand je réussis ça, je suis super content. Mais si en plus on leur dit qu'il faut manger 500 gr de brocolis par jour, 10 huîtres pour le zinc, ça devient une punition de manger parce qu'on ne mange plus que pour ça et non plus par plaisir.

Il ne faut donc pas hésiter à aller vers des compléments alimentaires, c'est plus facile. Je ne dis pas qu'il faut mal manger et ne manger que des compléments. Mais je peux dire aux patients de manger des petits poissons, des filets de maquereau, de hareng, de sardines, s'ils détestent ça je ne peux pas les obliger. Je vais donc leur donner des oméga 3.

Il faut quand même garder le plaisir de manger parce que si on ne mange que ce qu'il faut, on doit se dire : « *Je vais manger 1 kg de fruits, 2 kg de légumes aujourd'hui et puis ça et ça...* » et on n'est plus en mesure de manger.

Natalène Bernard : Est-ce qu'il vous arrive de recommander des cures de jeûne ?

Dr Résimont : Oui et c'est très intéressant parce que le jeûne guérit presque tout. J'ai des patients hypertendus, diabétiques, en surpoids, avec un foie en compote... On fait un jeûne et au bout de quelques semaines, ils sont guéris de tout. Ils ont perdu 10 kg, ils ne sont plus diabétiques, il n'y a plus besoin d'hypertenseurs...

- **Le jeûne intermittent** est le plus facile à faire. On saute un repas. Mais jamais, jamais, celui du matin, parce que le cerveau se nourrit en neurotransmetteurs des protéines du matin. Donc s'il y a un repas à sauter, c'est celui du soir. Il est juste social, il sert à discuter avec la famille, les amis, mais sinon il ne sert éventuellement qu'à prendre du poids. Donc s'il y a un problème de poids, c'est le repas du soir qu'il faut sauter.
- **Le jeûne low carb.** C'est l'étape supérieure. On diminue très fortement les féculents, les sucres. Il faut savoir que 100 gr de pomme de terre c'est plus sucré que deux Mars ; que le riz blanc

c'est plus sucré que de boire une canette de Coca quasiment. Les gens, quand ils veulent éviter le sucre, ne pensent pas parfois que des aliments non sucrés sont pleins de sucre.

→ **Le régime cétogène.** C'est l'étape suivante, si vraiment le patient a des problèmes de poids, d'hypertension, d'épilepsie... Mais là il faut être suivi par un professionnel parce que ça demande tout de même une surveillance pour le potassium et d'autres choses. Cela consiste à ne pas dépasser 5 gr de glucose par jour, donc zéro fruit, zéro bonbon, zéro chocolat, zéro Coca, zéro limonade... On a le droit qu'à des fruits qui sont des baies. C'est un régime hyper protéiné et très riche en graisses, type acides gras à chaînes moyennes dans les avocats. Vraiment ça détoxifie le corps. Mais attention parce que quelqu'un en surpoids de 10 kg qui perd sa graisse relargue dans le sang pas mal de crasse stockée et il faut donc faire en même temps de la détox, sinon on va polluer le patient, créer des problèmes psychiques, voire accentuer ses problèmes de foie. Il faut donc le faire très prudemment.

Natalène Bernard : Comme vous le disiez les PE ont plutôt tendance à se loger dans les graisses. C'est pourquoi on dit qu'en jeûne on peut avoir des effets secondaires comme des maux de tête ou des nausées.

Vous avez parlé de différents types de jeûnes mais est-ce que le jeûne complet peut avoir son effet ?

Dr Résimont : Il y a trois semaines j'ai fait un jeûne de 24 heures. C'était une semaine détox avec des collègues. C'est un peu difficile au départ mais on s'en sort très léger. On peut même en faire des beaucoup plus longs.

Il y a le jeûne sec ou celui avec de l'eau autorisée. Ça fait du bien, mais il ne faut pas le faire trop longtemps car on risque d'épuiser sa masse musculaire pour survivre. Il faut donc le faire intelligemment et avec

des conseils sur les différents types de jeûnes. Ça vaut vraiment la peine de le faire, d'autant que ça ne coûte pas grand-chose.

Natalène Bernard : Est-ce que vous préconisez de le faire seul à la maison ou est-ce qu'il vaut mieux aller voir un naturopathe ?

Dr Résimont : Le jeûne intermittent, oui. Le jeûne low carb, oui. Maintenant, le jeûne long de plusieurs jours, sans eau, sans rien, je déconseille de le faire seul car on peut avoir des déficiences en oligo-éléments tels que le magnésium, le potassium. On peut donc faire des chutes, des malaises. Il faut être suivi par un pro.

Natalène Bernard : Catherine nous demande si avant de faire une détox du foie il est nécessaire de s'assurer que l'intestin est imperméable pour éviter que ces perturbateurs ne repassent par la barrière intestinale ? Si oui comment s'en assurer ?

Dr Résimont : Huit personnes sur dix qui viennent en consultation chez mes collègues ou chez moi ont une dysbiose, une mauvaise flore. Parce qu'ils mangent des viennoiseries le matin, trop de sucre ; parce qu'ils sont intolérants aux FODMAP mais qu'ils continuent à en manger ; parce qu'ils ont des saignements digestifs... L'intestin perméable il n'y a pas qu'une cause, il y en a plein.

L'intestin devient perméable à tout, donc des bactéries intestinales rentrent dans le sang, des toxines, voire des fragments de tomate, de moutarde et on développe des anticorps contre ça. On devient multi-allergique aux aliments alors que ce n'est qu'un état passager dû à un intestin qui est trop perméable.

Donc le foie envoie dans la bile des métabolites qui doivent partir dans les selles. Mais comme l'intestin est perméable, ça re-rentre dans le sang. Donc on réabsorbe des toxines.

C'est donc vrai que gérer l'hyperperméabilité intestinale est nécessaire.

Cela peut se deviner si un patient vous dit qu'il a des crampes dans le ventre, des ballonnements, des selles défectueuses, de la diarrhée ou de la constipation. On est alors certain qu'il est en dysbiose et qu'il a probablement une hyperperméabilité intestinale qui doit être réparée.

On a donc intérêt à le faire en parallèle et peut-être même avant.

Natalène Bernard : Quelles sont les grandes actions pour avoir un intestin qui ne soit pas perméable ?

Dr Résimont :

- Déjà **on supprime à 300% le gluten**. Le gluten ne devrait plus être avalé du tout par des enfants, des ados, des adultes. Le gluten ne sert à rien. Le pain a été inventé pour nourrir des gens qui n'avaient pas les moyens de se nourrir. Donc la seule chose intéressante dans un sandwich, c'est ce qu'il y a dedans. Ce qu'il y a autour, c'est à la poubelle. Désolé, je suis stricte mais vraiment ça crée tellement de problèmes : maladies auto-immunes, maladie d'Hashimoto...
- Ensuite, le lait pour les veaux. Il est fait pour les veaux. Le lait de dinosaure, c'était fait pour les dinosaures, pas pour les êtres humains.
- De même pour les faux sucres. On retire tout ce qui est « light » et « zéro ». Moi je donne ça à mes patients quand ils sont trop minces. Je les fais grossir avec ça. C'est une arnaque monumentale.
- Également, une cause majeure de l'hyperperméabilité intestinale, c'est une mauvaise digestion liée à un manque d'acide et d'enzymes digestives. On retrouve ça chez 90% des hypothyroïdiens. Les aliments sont mal digérés et on envoie des

morceaux de steak ou d'œuf non digérés dans l'intestin, des morceaux de sucre non digéré... Si on veut réparer l'intestin c'est impossible de le faire au long cours si le patient n'a pas un problème de thyroïde qui est réglé. Sinon on retombe en dysbiose tous les quinze jours.

→ Il est aussi très important de **bien mastiquer et d'éviter les aliments qui ne nous conviennent pas**. Si vous dites qu'en mangeant du quinoa, des lentilles ou du chou-fleur, vous ballonnez, c'est un problème d'intolérance des sucres non digestibles, les FODMAP. Il faut alors les retirer. De même si on mange du poisson et qu'on a un flush, les yeux qui piquent, le nez qui se bouche, c'est que vous générez trop d'histamine. Tout cela peut aussi perturber la flore.

Natalène Bernard : Donc on s'assure déjà qu'on a un bon intestin en bonne santé et ensuite on passe à la détox.

Dr Résimont : Oui, c'est tout un boulot et quand j'ai un patient qui vient en consultation et que je vois dans le questionnaire préalable qu'il a des crampes, des ballonnements, qu'il mange des tartines le matin, des pâtes à blé le soir, je le convaincs par mail avant de le voir d'arrêter tout ça. Deux fois sur trois il arrive en disant : « *C'est génial votre truc, je n'ai plus de crampe, mes selles sont bien...* » Il a simplement appliqué mes conseils de base : on retire les toxiques.

Natalène Bernard : C'est vrai que ce sont des actions qu'on a plus de facilité à faire une fois qu'on a des soucis et qu'on a un réel inconfort. Donc on prend soin de l'intestin, puis on arrive sur le foie et les reins pour les perturbateurs endocriniens.

On nous a reposé la question concernant les jus verts le matin ?

Dr Résimont : Moi je n'aime pas les légumes, mais je mange des kilos de légumes tous les jours en faisant des jus dans mon extracteur. Je mets des fruits dedans également. Les fruits je peux parce que je suis sportif mince. Mais si je suis gros et pas sportif, les jus vont me faire grossir.

Mais il y a aussi certains patients qui ne supportent pas les jus parce qu'il y a des disaccharides. En prenant de l'âge on perd l'enzyme capable de digérer. Moi par exemple j'adore les bananes mais s'il y a un peu de noir dessus je ne suis pas bien parce que le sucre est apparu et je n'arrive pas à le digérer. Donc je mange des bananes un peu vertes et je n'ai pas de souci.

Chacun a, ou non, ces problèmes. Il faut donc s'écouter. C'est comme avec le cru. C'est bien, mais il y a des gens qui ne le supportent pas. Vous faites manger du cru à certaines personnes, elles détruisent leur intestin. On voit cela par exemple pour les oignons ou d'autres légumes : certains patients, s'ils ne le cuisent pas bien, ne le supporte pas.

Même chose avec les œufs. C'est super pour la santé, on peut en manger quatre, cinq, six par jour. Ça ne fait pas monter le cholestérol. Mais il y a des personnes allergiques aux œufs. Ils les cuisent à fond, ils font des œufs durs, des omelettes bien cuites et ils n'ont plus de problème parce que la protéine responsable de l'allergie a été dénaturée.

Donc en gros, il faut savoir s'écouter. Certains tests sanguins peuvent également aider.

Natalène Bernard : Pour rester sur la question de l'estomac, Georges nous demande comment augmenter l'acide dans l'estomac et les enzymes digestives ?

Dr Résimont : Il y a un truc tout simple : c'est de prendre du vinaigre en mangeant. Beaucoup de personnes se plaignent d'acidité, de reflux. Ils vont voir leur médecin qui, s'il n'est pas bon, va les passer sous antiacides. Ce sont des médecins qui ne connaissent que 20 mots :

troubles du sommeil / somnifères. Dépression / antidépresseurs. Acidité / antiacides. Cholestérol / statines.

Or, pourquoi est-ce que le patient a un reflux acide ? Et bien c'est souvent parce qu'il manque d'acides. Faute d'acides les aliments dans l'estomac ne sont pas bien digérés, ils stagnent et il y a une fermentation qui dégage un peu de gaz. Cela force les valves œsophagiennes qui s'ouvrent et l'acide brûle l'œsophage. Ces patients on leur donne de l'acide et ils disent : « *Génial, je n'ai plus d'acide !* »

Donc, on donne soit :

- Une cuillère à soupe de vinaigre au début de chaque repas.
- De l'acide chloridrique, de la bétaine, qui se vend en gélules.
- Des enzymes digestives qui vont aider à mieux digérer parce qu'en prenant de l'âge on ne digère plus aussi facilement que quelqu'un qui a 20 ans.

La toute première cause de reflux acide c'est l'hypothyroïdie. En effet la thyroïde stimule les acides dans l'estomac et les enzymes digestives : estomac, pancréas et flux biliaire. Beaucoup de personnes ont une gastro-paralysie, une paralysie de l'estomac. Ils mangent et juste après le repas ils ont l'impression qu'ils ont une boule et qu'ils ne peuvent pas digérer. On traite leur thyroïde et comme une lettre à la Poste, ça redémarre.

Il existe des vraies hyperacidités, mais c'est rarissime. Dans ce cas on peut couper l'acide par des substances naturelles qui ne sont pas des IPP, qui eux donnent des tas de problèmes de santé.

Il peut être intéressant d'aller consulter un nutritionniste. Je ne parle pas de diététiciens, qui ne se recyclent pas et ne connaissent que le jeu des calories.

Natalène Bernard : Nous avons donné pas mal d'idées de ce qu'il faudrait manger, ne pas manger. Brigitte nous demande s'il est possible, puisque le gluten et le lait ne sont pas bons du tout, d'avoir une idée de ce qu'il faut avoir dans notre assiette, par exemple si on fait un jeûne intermittent et qu'on mange donc la matin et le midi ?

Dr Résimont :

- Le matin, c'est un repas qui est important, protéiné, gras. Donc de la viande, du poisson, des œufs, des steaks végétaux... On met des végétaux à l'intérieur, des algues, de la salade... Si on est assez sportif, éventuellement des pommes de terre, de la patate douce, du riz complet. Le repas principal, c'est le matin.
- Le midi, c'est frugal. Si on mange trop à midi on peut avoir un coup de pompe après.
- Le repas du soir doit être léger.

Dans tout cela les féculents, oui. Mais c'est comme de l'essence dans une voiture : seulement si on roule avec. Un patient qui n'est pas maçon, pas déménageur, qui ne fait pas de sport tous les jours, qui mange le matin des céréales qui sont hyper sucrées, le midi des sandwiches et le soir des patates, a toutes les chances de prendre 10, 20 ou 30 kilos dans sa vie.

En fait les gens mangent à l'envers : un gros repas le soir et un petit repas le matin. Et ils s'étonnent d'être gros.

Natalène Bernard : On entend aussi souvent des gens dire qu'ils n'ont pas faim le matin. Mais s'ils mangeaient moins le soir ils auraient sans doute plus faim le matin.

Dr Résimont : Absolument ! Moi je suis sociable, donc si je mange le soir avec des amis au restaurant, je vais manger léger parce que si je

mange trop le soir, je vais mal dormir parce que je vais avoir trop de tyrosine dans les protéines, donc trop d'énergie et je vais aussi être en hypothyroïdie pendant la nuit. Le repas du soir est social, mais il doit être hyper léger : potage, salade...

Donc le repas principal c'est le matin. J'ai des patients qui perdent 10, 20 ou 30 kilos en un an en mangeant beaucoup le matin et très peu le soir.

Natalène Bernard : Si on prend un gros repas le matin, on peut avoir de grosses lourdeurs digestives. C'est donc important de prendre ce temps pour bien manger, bien mastiquer...

Dr Résimont : Oui, j'ai des patients qui me disent qu'ils n'ont pas le temps de manger le matin. C'est simple, vous prenez deux ou trois œufs durs, vous les mangez en roulant et c'est fait. C'est ce que je faisais quand j'allais opérer à Bruxelles. J'arrivais à l'hôpital, je voyais toutes les assiettes en plastique avec du pain blanc qui était préparé, il y en avait 15, 20, 25 pour le personnel de la salle d'opération. Ils venaient me trouver ensuite pour me demander comment je faisais pour être aussi en forme, pour ne pas avoir de gros ventre, pour arriver à l'hôpital en pleine forme. Je connaissais un collègue qui était un peu dépressif mais qui mangeait du pain blanc, avec un produit plastique qu'on appelle de la margarine et un fromage de synthèse. Il mangeait à l'envers en fait.

Natalène Bernard : Nous sommes aujourd'hui conscients que ces perturbateurs endocriniens sont partout. Il y a les lobbies qui monopolisent un peu le champ d'action. Existe-t-il des associations pour s'engager ? Quelles actions peut-on mettre en place en tant que citoyens ?

Dr Résimont : Je ne suis pas du tout en contact, je ne fais pas partie d'un groupement et je ne suis pas sollicité, donc je ne peux pas vous donner de piste.

Natalène Bernard : On a évoqué le glyphosate. Quelles sont les actualités autour de cela ?

Dr Résimont : Ce que je sais c'est qu'il y a des discussions des lobbyistes qui sont très actifs et qui vont très probablement réussir à retarder la suppression de son utilisation en Europe. On va probablement prolonger sa légalité.

Natalène Bernard : D'où l'importance de vraiment favoriser les circuits courts, les petits producteurs... On nous demande si les tomates pelées et épépinées contiennent encore des perturbateurs endocriniens ?

Dr Résimont : Il y a un grand principe concernant les fruits : au plus la peau est épaisse, au plus ils sont *safes*. Les oranges sont très peu polluées, les fraises hyper polluées. Les tomates et les fruits qui ont un trop bel aspect sont aussi, en principe, à éviter.

Natalène Bernard : Savez-vous si les matelas bios qui sont 100% en latex contiennent des PE ?

Dr Résimont : En principe le latex pur, non, pas à ma connaissance.

Natalène Bernard : Est-il possible de déloger le fer dans le cerveau de personnes atteintes de la maladie de Parkinson ?

Dr Résimont : Le fer est nécessaire pour la santé à tous points de vue. Il y a un certain nombre de réactions chimiques qui en ont besoin. En fait le fer en excès peut s'accumuler dans le foie, créer des cirrhoses,

dans le pancréas avec des pancréatites, mais également dans le cerveau, ce qui va donner des Parkinson.

Il y a des personnes qui génétiquement absorbent trop le fer. C'est ce qu'on appelle l'hémochromatose. On voit ça dans les prises de sang qui montent à 250, 400, 500 µg/L. Le risque de faire un Parkinson sur excès de fer n'est pas négligeable. D'autant plus que le fer est pro-oxydant. Or on sait que les neurones de la dopamine, lorsqu'ils s'oxydent, disparaissent.

Il y a une substance qui marche bien chez les parkinsoniens, c'est **l'acide alpa lipoïque**. C'est également un chélateur du fer qui retire tous les métaux lourds sauf l'aluminium. Je dis également d'arrêter le vin rouge, la viande rouge et de ne surtout jamais prendre les deux en même temps parce que ça fait un apport en fer gigantesque.

On voit dans les mois qui suivent comment évolue la ferritine et si elle reste très, très élevée, à ce moment-là je fais faire des saignées. On retire du sang. Une femme a beaucoup moins souvent que les hommes un fer élevé parce qu'elle perd du sang tous les mois. Ces menstruations ont donc quand même un rôle salvateur vis-à-vis du fer.

La saignée, malheureusement, c'est embêtant à faire. Ce sont des systèmes de prises de sang qu'on remplit sous vide. Quand on en remplit 15 ou 20 la veine est plate et on ne sait plus quoi tirer. Mais il existe en effet des kits à saignées, c'est-à-dire des sacs sous vide qu'on branche dans la veine et en 2 minutes on a retiré 200 ml de sang. Mais il faut vraiment se battre pour les trouver, certains laboratoires les fournissent.

Il faut ensuite une infirmière qui sache piquer. Donc ça se fait en cabinet médical ou en centre de prélèvement. Mais ces derniers ne gagnent rien là-dessus donc ils risquent de vous dire d'aller vous faire voir. Il faut donc plutôt trouver une solution avec son médecin traitant ou une infirmière pour le faire.

L'extrait de thé vert a également un effet chélateur du fer. Donc soit je dis à mes patients de boire beaucoup de thé vert, soit, si ce n'est pas trop à leur goût, je leur donne des gélules EGCG, qui est un extrait de thé vert.

Natalène Bernard : Corinne nous demande ce que vous pensez du saw palmetto pour la prostate ?

Dr Résimont : J'en prends moi-même donc je suis très convaincu. C'est le palmier nain, le prunier d'Afrique, qui ont des effets de prévention des cancers de la prostate parce qu'ils modifient le métabolisme des oestrogènes.

Pour la prostate il y a deux choses qui sont très mauvaises : trop de dihydrotestostérone et quand la testostérone se transforme trop en oestrogènes. Le saw palmetto permet de couper ça.

Natalène Bernard : Vous parliez du paracétamol en tant que perturbateur endocrinien. Quelles sont les alternatives ?

Dr Résimont : Le problème c'est que les gens, les patients, mes connaissances, acceptent de moins en moins de souffrir. Or la douleur c'est aussi un symptôme qui dit : *« Attention, il y a une blessure, ne touche pas à cet endroit-là, tu as peut-être de l'hypertension, un problème au niveau des cervicales, etc. »*

L'exemple typique c'est une maladie qui s'appelle le Covid : malheureusement certains médecins osent encore aujourd'hui traiter un Covid par paracétamol. Ce sont des assassins en puissance ! J'ai eu des problèmes avec l'Ordre des médecins parce que j'ai osé dire ça, mais avec les connaissances qu'on a actuellement, un médecin qui prescrit du Dafalgan ou du Doliprane pour un Covid, c'est une tentative d'assassinat.

En effet le virus est arrêté en première intention par le glutathion. C'est un recycleur d'antioxydants, il va recycler la vitamine C, E, etc. On se rend compte qu'au plus le glutathion est bas, au plus le Covid peut être grave. Or le paracétamol empêche la synthèse du glutathion. Il y a des tonnes d'articles qui sont sortis dans des revues américaines, anglaises, françaises. On connaît ça depuis fin 2020, mais il y a encore des médecins qui ne lisent pas et qui ne savent toujours pas ça. Donc par téléphone, parce que je ne veux pas vous voir, je vous prescris du Doliprane à distance. C'est un scandale !

Donc le paracétamol est non seulement un perturbateur endocrinien chez les femmes enceintes, mais en plus ça ne sert à rien dans le cas du Covid, à part aggraver le Covid.

Enfin, quand quelqu'un a 39°C de fièvre et a mal à la tête, ce n'est pas la fin du monde. Laissez la nature faire les choses.

Natalène Bernard : Georges nous demande si de manière générale le vin rouge est meilleur que le vin blanc, au regard des histamines notamment ?

Dr Résimont : Tout à fait. Dans le vin rouge, il y a plein d'antioxydants, dont un qui est très intéressant : le resveratrol. Il est présent surtout dans certains cépages de Bordeaux. On y trouve également des polyphénols, tout comme le thé vert, le café, certains fruits et légumes. En fait c'est tout ce qui est jaune, orange, vert... C'est très bon pour la santé.

- Donc en gros, le vin rouge, oui. Un verre par jour pour une femme, deux pour un homme, ça passe, mais plus, ça peut créer des dégâts.
- Concernant le vin blanc, je n'ai jamais lu d'études qui montraient qu'il avait un effet favorable sur la santé.
- Le vin rosé, certainement pas.

Natalène Bernard : Est-ce qu'avec des détox vous obtenez de bons résultats chez vos patients qui ont des problèmes avec les perturbateurs endocriniens ?

Dr Résimont : En fait on ne sait pas les doser en biologie classique, mais on peut les suspecter au niveau hormonal. Les femmes par exemple font un syndrome prémenstruel. Donc avant leurs règles, dans les jours qui précèdent, elles ont mal aux seins, elles font de la rétention d'eau, elles deviennent énervées, stressées et elles peuvent avoir des règles douloureuses et abondantes. La cause est le déséquilibre entre la progestérone trop basse et les oestrogènes trop élevés.

On fait une prise de sang sept ou huit jours après l'ovulation et on se rend compte qu'elles ont en fait un taux parfait d'oestrogènes et de progestérone.

Là il faut suspecter deux problèmes : soit que le foie détoxifie mal les oestrogènes, ce qui est pro-cancérigène. Dans ce cas je vais préconiser le brocoli pour agir sur le foie ; soit qu'elles sont polluées par des perturbateurs endocriniens, que je ne sais pas doser mais que je suspecte. À ce moment-là je monte la progestérone pour rattraper les oestrogènes. Donc on y va à tâtons. Souvent dans le mois qui suit elles disent : « *Génial je n'ai plus tous ces symptômes avant mes règles.* » Les PE toutefois ne sont pas l'unique cause possible à ce syndrome prémenstruel.

Je dis aussi à ces femmes d'éviter les polluants, les plastiques ou d'aller jogger dans un champ qui vient d'être pulvérisé.

Natalène Bernard : Très bien ! Cela nous donne envie de mettre des choses en place parce que les résultats sont là et qu'on peut être en santé en faisant des petits efforts au quotidien.

On a commencé cette conférence sur un ton : « *Mon Dieu, il y a des perturbateurs endocriniens partout !* », mais finalement c'est vraiment possible d'aller vers plus de santé.

Dr Résimont : Je ne sais pas si tous les auditeurs ont lu l'article mais je relis les trois dernières lignes : « *En conclusion ne mangez plus, ne buvez plus, cessez de respirer, tout cela est devenu très dangereux. Pas de contraception hormonale, mais d'un autre côté ne tentez pas de mettre au monde un enfant parce qu'il sera déjà pollué in-utéro, va transmettre des malfaçons induites à sa descendance et sera en plus multi-pollué à la naissance.* » Signé : « *Dr Résimont, pas très optimiste.* »

Natalène Bernard : **Merci c'était très intéressant ! Prenez-vous encore de nouveaux patients si des auditeurs sont intéressés par une consultation ?**

Dr Résimont : Nous sommes une équipe et moi j'essaie de ne prendre que des patients avec des cas complexes, qui n'ont pas trouvé de solution chez d'autres. Mes collègues avec qui je travaille voient les patients en première consultation pour tout ce qui est nutrition et micronutrition. Pourquoi ? Parce qu'on ne règle pas une Ferrari, un patient, si on met du Diesel dedans. Donc la partie nutrition est déjà importante à régler. La micronutrition c'est le fer, le zinc, etc. Je vois ensuite le patient en deuxième consultation avec une prise de sang complète. La partie nutrition qui prend deux heures, je la donne à quelqu'un d'autre parce que je n'ai plus le temps de faire ça.

Donc oui je prends de nouveaux patients, mais seulement s'ils ont été vus par l'équipe avant. J'ai des créneaux bloqués pour ça. Mais pour être vu par moi, en première consultation, je suis complet jusqu'en 2026.

Natalène Bernard : Merci beaucoup docteur, c'était très enrichissant. On vous reverra peut-être dans une prochaine conférence. Je ne sais pas si vous avez un dernier mot à partager avec nos auditeurs ?

Dr Résimont : La santé c'est la vie ! Donc mangez bien, ne mangez pas toutes les crasses qu'on vous vend de partout. Vivez, faites du sport, mangez bien. On n'est pas fait pour dormir, se lever, s'asseoir et retourner se coucher. Il faut bouger et prendre du plaisir à la vie !

Prochain rendez-vous du Cercle des Docteurs Libres



Jeudi 30 novembre 2023 à 20h
Avec Véronique Geronutti

Comment bien vivre sa féminité après 50 ans ?

Dans nos sociétés modernes, être une femme de plus de 50 ans peut encore de nos jours être vécu comme une fatalité sur laquelle la femme n'a que très peu d'emprise. Cette idée préconçue ne tient cependant pas compte d'éléments majeurs tels que l'alimentation, l'activité physique, le mouvement, le lieu de vie, la qualité du sommeil, les relations professionnelles, amicales et familiales, c'est-à-dire de l'épigénétique sur quoi la femme peut décider de garder le contrôle.

Véronique Geronutti est naturopathe depuis plus de dix ans. Elle est aussi formatrice et auteure du livre "*L'ostéoporose et moi, naturopathe*", aux éditions Amyris. Un témoignage authentique d'une naturopathe atteinte d'ostéoporose ! Elle partage son expertise basée sur les principes de la naturopathie. Elle a également créé un accompagnement, *Joliment Vieillir*, dédié aux femmes de plus de 50 ans qui veulent avancer dans l'âge en acquérant et en maintenant un état de bien-être global.