



Qui parmi nous n'a pas n'a pas été, de près ou de loin, concerné par le cancer ? Cette maladie qui ne cesse de progresser pourrait presque être qualifiée de fléau du siècle ! Le médecin David Servan-Schreiber (DSS), lui-même atteint par le cancer, s'est penché sur ce mal afin de comprendre les raisons pour lesquelles celui-ci est en constante augmentation.

Dans son livre « **AntiCancer** » il tente d'aider ceux qui en sont atteint de mettre toutes les chances de guérir de leur côté, mais il prodigue également aux personnes saines des conseils pour éviter de développer la maladie.

Un « heureux » hasard

Il y a une quinzaine d'années, David Servan-Schreiber (DSS), à l'époque jeune interne en psychiatrie à l'Université de Pittsburg aux États Unis, faisait des expériences avec deux de ses collègues sur l'activité du cerveau. Les trois amis avaient eu la chance de disposer du scanner de l'établissement le soir après les consultations afin de conduire leurs expériences. Celles-ci consistaient à faire appel à des étudiants volontaires afin de réaliser des coupes anatomiques de leurs cerveaux. Mais voici qu'un soir, l'étudiant en question ne se présente pas, et, pour pouvoir quand même mener à bien l'expérience, les trois internes décident de tirer au sort celui parmi eux qui allait passer dans la machine. Il faut croire que l'ange gardien du jeune DSS a assuré ce soir-là, puisque c'est lui qui fut désigné. Ses deux amis bouleversés, lui annoncent qu'ils viennent de détecter une tumeur dans son cerveau. Terrible nouvelle, mais aussi « heureux » hasard en quelque sorte, car la tumeur est détectée de manière précoce. DSS est opéré et subit 13 mois de chimiothérapie. Quelques années plus tard Il fait une rechute, suit à nouveau un traitement et est enfin considéré comme « guéri ».

C'est lors de sa rechute que DSS décide de mener sa propre enquête sur le cancer afin de mettre de son côté un maximum de chance de survie. Car, pragmatique, il considère qu'il n'est pas guéri mais en sursis. Un sursis qu'il voudrait faire durer le plus longtemps possible.

Nous sommes tous porteurs de cellules cancéreuses

Voici quelques faits énoncés par DSS :

- Nous avons tous des cellules cancéreuses en nous.
 - 1 sur 4 d'entre nous mourra d'un cancer.
 - 3 sur 4 d'entre nous sont protégés par des défenses naturelles efficaces.
- Depuis la deuxième guerre mondiale le nombre de cancer du sein a doublé en occident. Les autres types de cancer ont considérablement augmenté en nombre.

Or dans certaines régions d'Inde il n'y a pas de cancer du sein du tout !
Au Japon, il y a de 7 à 70 fois moins de cancers qu'en occident.

Est-ce une question de prédisposition génétique ?

Pas du tout ! rétorque DSS. En effet, lorsqu'une personne originaire d'une région où le cancer est rare, émigre en occident, une ou deux générations plus tard, ses descendants ont autant de chance que les occidentaux de développer un cancer.

D'ailleurs une étude scandinave a démontré qu'un enfant adopté, même s'il vient d'une région où les cancers sont rares, a autant de chance que ses parents adoptifs de développer un cancer.

Par ailleurs lorsque l'on autopsie un Japonais mort d'une cause autre que le cancer, on découvre le même nombre de cellules cancéreuses que chez une personne occidentale mais ces cellules ne se sont pas développées chez le ressortissant japonais.

Il y a donc un lien évident entre l'augmentation des cas de cancer en occident et notre mode de vie.

Le sucre : fioul du cancer !

Avec une rigueur scientifique, DSS s'est posé les bonnes questions, à commencer par :

« Qu'est-ce qui a changé dans notre mode de vie depuis la deuxième guerre mondiale en occident qui pourrait expliquer l'augmentation des cas de cancer ? »

En premier lieu, la consommation de sucre raffiné. Celle-ci a été multipliée par sept depuis le 19^e siècle! On est passé de 10 kg de sucre par personne par an à 70 kg de sucre par an. Or le sucre alimente les cellules cancéreuses. On ne peut pas s'empêcher de comparer avec les Japonais qui ont un régime alimentaire faible en sucre raffiné.

Depuis les années quarante, l'équilibre entre oméga 6 et oméga 3 dans notre alimentation a changé.

Aujourd'hui, les animaux et leurs dérivés (lait, beurre, œufs...) comportent plus d'oméga-6 (nocifs pour la santé) que d'oméga-3 car ces animaux ne se nourrissent plus d'herbe et mais de maïs et de farines...

Depuis une quarantaine d'années, nous consommons 3 fois plus de beurre, 4 fois plus de viande et 15 fois plus d'œufs ! autant d'oméga 6 en plus !

Un dernier facteur aggravant et pas des moindres est la pollution chimique. Depuis le début des années quarante, sont apparus des produits de synthèse ; pesticides mais aussi cosmétiques, produits ménagers à base de produits toxiques etc...

Les pesticides ont une action hormonale non négligeable ; déversés dans les rivières ils sont responsables du changement de sexe de certains poissons ! les poissons mâles deviennent femelles... de là à expliquer la baisse de fertilité des hommes de nos jours, il n'y a qu'un pas !

Prévention et lutte

Une chose est sûre : en cas de détection d'un cancer, le traitement conventionnel (chirurgie, radio, chimio) est indispensable et constitue une attaque frontale de la tumeur.

Ensuite, on peut envisager une approche naturelle afin de modifier le terrain et le rendre favorable à la lutte et la prévention contre la maladie.

Que faut-il faire et ne pas faire en terme de prévention et de lutte ?

Éviter les sucres raffinés et la farine blanche. Privilégier les pains complets et aux céréales (de préférence bio).

Réduire les apports en viande et consommer plus de fruits et de légumes. Si l'on n'a pas accès à des produits bio, il est préférable de manger des fruits et des légumes non bio que pas du tout. Il suffit de les éplucher et bien les laver afin d'éliminer un maximum de pesticides.

Il est scientifiquement prouvé que les obèses augmentent considérablement leur risque de développer un cancer. Une hygiène de vie incluant de l'exercice physique et une alimentation légère est donc indispensable.

Quant au stress, on ne peut pas l'éliminer de la vie. Il faut donc savoir le gérer en réagissant de manière efficace et non pas se laisser aller à l'abattement. Ce n'est donc pas le stress lui-même mais la réaction à celui-ci qui contribue ou pas à la progression de la maladie.

Chacun de nous a des cellules cancéreuses qui ne demandent qu'à proliférer. Il nous appartient donc de stimuler nos défenses naturelles afin de bloquer leur développement. Une récente étude a démontré que 40% des cancers pourraient être évités si l'on changeait notre mode de vie ; alimentation saine et exercice physique.

Quelques facteurs et aliments à réduire ou éliminer :

- Aliments à index glycémique élevé (sucre, farines blanches etc...)
- Huiles Hydrogénées ou partiellement hydrogénées (lire attentivement les notices sur les aliments de super marché ; c'est indiqué)
- Huiles de tournesol, maïs, soja.
- Fritures et biscuits apéritifs.
- Produits laitiers (riches en oméga-6)
- Viande rouge
- Peau des fruits et légumes non bio
- Boissons sucrées, sodas et jus industriels
- Déodorants contenant de l'aluminium
- Les produits de nettoyage chimiques (préférer ceux bio)
- Aérer les vêtements lavés à sec avant de les ranger ou les porter à cause de la toxicité du Perchloroéthylène
- Sédentarité
- Mauvais stress

facteurs et aliments anti-cancer à préférer:

- régime alimentaire méditerranéen (indien ou asiatique)
- pour la note sucrée, chocolat noir à plus de 70%
- céréales complètes, riz complet ou basmati
- lentilles, pois, haricots
- fruits, et particulièrement myrtilles, cerises, framboises
- Thé vert
- Un verre de vin par jour avec un repas
- Ail, oignon
- Oméga-3 (thon, sardine, saumon, truite, cabillaud, sole, huîtres, homard, crabe, coquilles Saint-Jacques...)
- Déodorants naturels sans aluminium
- Eau de toilette plutôt que parfum qui contient trop de phtalates

La liste n'est pas exhaustive. Pour plus de précisions, se référer au livre de David Servan-Schreiber « Anticancer » aux éditions Robert Laffont

Rola Cusson