



Famille du média : Médias spécialisés

grand public

Périodicité : **Mensuelle**Audience : **1500000** 

Sujet du média : Mode-Beauté-Bien être

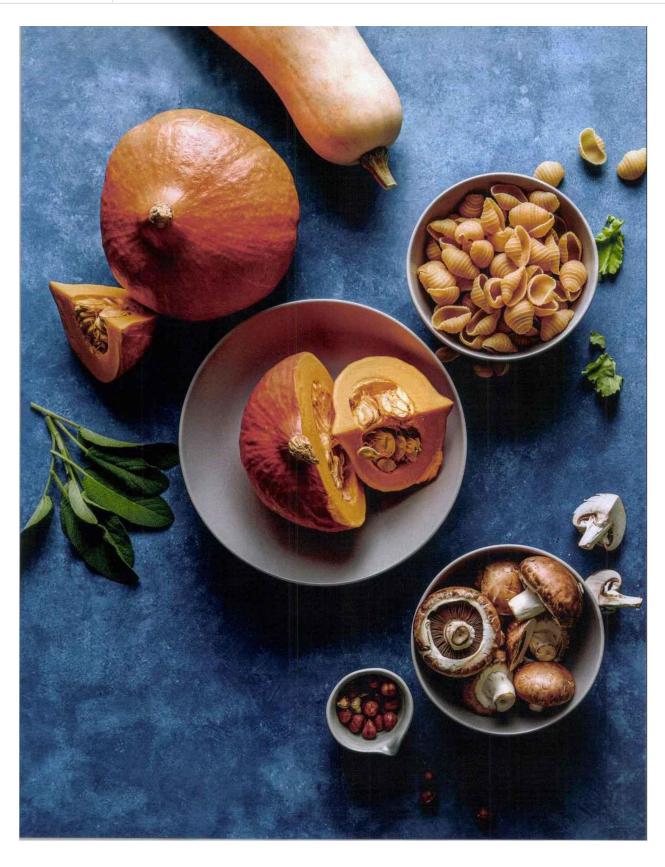


Edition: Fevrier 2022 P.22-30

Journalistes : -

Nombre de mots: 4744

p. 1/8









Famille du média : Médias spécialisés

grand public

Périodicité : **Mensuelle**Audience : **1500000** 

Sujet du média : Mode-Beauté-Bien être



Edition: Fevrier 2022 P.22-30

Journalistes : -

Nombre de mots: 4744

p. 2/8

#### DOSSIER

# Mieux manger et prévenir le cancer

Une grande partie des cancers pourraient être évités car ils sont dus à nos modes de vie et à notre environnement. Parmi eux, 20% des facteurs de risque concernent notre alimentation. De quoi nous motiver à revoir nos habitudes, en évitant les aliments favorisant le cancer, et en consommant plus d'aliments protecteurs. Il n'est jamais trop tard pour bien faire!

# Des promesses dans l'assiette

Chaque année, 400 000 personnes environ déclarent un cancer en France. C'est beaucoup, même pour une maladie due au vieillissement de l'organisme. Bien sûr, on peut se dire que les cancers sont diagnostiqués à un âge relativement avancé, l'âge médian étant de 68 ans pour les hommes et 67 pour les femmes en 2018, selon la Ligue contre le cancer. On peut se dire aussi qu'on en guérit plus facilement de nos jours. Dans les faits, pas si facilement que cela... Oncologue et auteur de Cancer, un traitement simple et non toxique, le Dr Laurent Schwartz regrette que «la mortalité par cancer n'ait que peu varié depuis 1960 (-13 %), et que le nombre de nouveaux cas ait explosé dans les pays occidentaux».

Comment l'expliquer? Selon le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), 40% des cancers seraient causés par des facteurs de risque évitables, c'est-à-dire liés à notre mode de vie et à notre environnement. Parmi eux, l'alimentation trône en bonne place. Officiellement, presque 20% des risques sont ainsi liés à ce que nous buvons et ce que nous mangeons. Ainsi, une alimentation déséquilibrée présente un risque de 5,4% de développer un cancer. Mais si on est en surpoids ou obèse, le sur-risque augmente de 5,4%. Et il grimpe encore bien au-delà si on est un consommateur d'alcool régulier. Gare à l'effet cocktail!

Comme on peut s'y attendre, ce sont les organes digestifs qui sont les plus touchés en commençant par la bouche, l'œsophage, l'estomac, les intestins mais aussi le foie et le pancréas. Cependant, d'autres organes comme le sein ou la prostate pourraient être impactés par

nos choix alimentaires. On soulignera d'ailleurs qu'ils sont en France les cancers les plus fréquents, avec les cancers du côlon et celui du poumon, principalement lié au tabac.

Durant les vingtcinq dernières années de recherche en tout cas, la relation entre nutrition et cancer a été établie avec un fort niveau de preuve scientifique. À partir des dernières données, le World Cancer

Research Fund (WCRF) et l'American Institute for Cancer Research (AICR) ont même établi un rapport actualisant les recommandations alimentaires. Certaines habitudes vont bel et bien nous protéger alors que d'autres méritent vraiment d'être limitées. En outre, plus on vieillit, plus il faudra être vigilant à ce que l'on mange. Mais, bonne nouvelle, il n'est jamais trop tard pour reprendre son assiette en main, même quand on est atteint d'un cancer... Et sans avoir besoin de se mettre au régime. «Une étude récente sur le cancer du sein a montré que les risques de récidive étaient diminués de 40 % si on adapte son alimentation à ses véritables besoins», souligne le Dr Michel Lallement, auteur du livre Les Clefs de l'alimentation santé. On retiendra cette note d'espoir. D'autant qu'il suffit parfois de simples ajustements pour que notre alimentation devienne ou redevienne protectrice contre les cellules malignes.



On privilégiera la consommation de céréales complètes, qui affichent un index glycémique bas.









Famille du média : **Médias spécialisés** 

grand public

Périodicité : **Mensuelle**Audience : **1500000** 

Sujet du média : Mode-Beauté-Bien être



Edition: Fevrier 2022 P.22-30

Journalistes : -

Nombre de mots: 4744

p. 3/8

## L'aspartame: un ennemi pour la vie?

Présent dans plus de 6 000 aliments, boissons et même médicaments, l'aspartame règne en maître parmi les sucres de substitution. Toutefois, il vaut mieux l'éviter si l'on veut se préserver du cancer. Dans son ouvrage, L'alimentation, un renfort indispensable contre le cancer, le Dr Luc Bodin reconnaît que cet édulcorant synthétique se transforme en plusieurs poisons une fois absorbé. Deux neurotoxiques d'abord, la phénylalanine (également allergisante), qui fait chuter le taux de sérotonine, et l'acide aspartique. Et deux autres molécules procancéreuses: la dicétopipérazine et le méthanol contenant du formaldéhyde, qui s'accumule dans l'organisme car il a du mal à être éliminé. Préférez sans hésiter les produits à base de stévia.

# Limiter les aliments procancéreux

ertains aliments devraient être considérés comme des friandises, à consommer avec une extrême modération. Or, ils ont pris de plus en plus de place dans nos filets à provisions. Et leur abondance est venue perturber notre organisme qui ne sait plus gérer ces excès.

C'est le cas par exemple de la viande rouge, qui peut s'inviter trop souvent à notre table. Par viande rouge, il faut entendre le bœuf bien entendu, mais aussi le veau, l'agneau et le porc, même si leur couleur ne correspond pas à cette appellation. «Depuis 2015, la viande rouge a été officiellement classée comme cancérigène connue ou probable selon son mode de préparation. On s'est surtout intéressé aux substances générées par sa cuisson, son fumage et son salage», relate le Dr Michael Greger dans son livre Soyez l'expert de votre alimentation (éd. Robert Laffont). On sait désormais qu'un excès de consommation de viande grillée induit un risque accru de cancer colorectal. Et sûrement d'autres formes de cancer, bien qu'il ne s'agisse encore que d'une forte suspicion scientifique. Ainsi, l'étude américaine Long Island Breast Cancer Study a démontré que les femmes ménopausées qui avaient consommé le plus de viandes

grillées ou fumées durant leur vie avaient augmenté leur risque de cancer du sein de 47%. Les particules incriminées? Ce sont en majorité les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP) qui caramélisent la viande et lui donnent ce goût que nous aimons tant. Particules

que l'on retrouve en moindre quantité dans les viandes blanches (volailles, canard et lapin), dont la consommation est d'ailleurs moins contestée. Ces données scientifiques ont donc débouché sur de nouvelles recommandations. Non seulement on essaiera de ne pas dépasser une température de cuisson de la viande de 125°C (à l'eau, à la vapeur ou en sauté) et de la faire griller le moins possible. Mais on ne mangera pas plus de 500 g de viande hebdomadaire et 150 g de charcuterie selon les recommandations du réseau Nacre (National Alimentation Cancer Recherche).

Jetons maintenant un œil sur la consommation d'une boisson qui s'accorde si bien avec nos petits plats: le vin, et plus généralement l'alcool. Là encore, on a longtemps sous-estimé son effet délétère. Et pourtant, une prise quotidienne d'alcool entraîne une

augmentation de 8 % du risque de développer un cancer. Et cette fois-ci ce sont la bouche, le pharynx, le larynx, l'œsophage, l'estomac et bien sûr le foie qui sont les premiers exposés



Tous les sucres ne sont pas aussi nocifs

Les cellules cancéreuses raffolent du sucre dont elles se nourrissent. Or, il existe des alternatives au sucre blanc. Des chercheurs se sont donc intéressés à leur richesse en antioxydants, qui pourraient réduire l'effet nourricier des cellules cancéreuses. Et ils ont noté une différence de concentration de ces agents protecteurs dans ces produits. Ainsi, les sirops de maïs ou d'agave renferment une bien trop faible concentration en antioxydants (moins de 0,01 mmol FRAP/100 g). Avec 0,1 mmol/100 g, le sucre de canne est à peine plus intéressant, tandis que le miel, le sirop d'érable et le sucre brun varient entre 0,2 et 0,7 mmol/100 g. Contre toute attente, c'est la mélasse de caroube qui serait à conseiller, son taux d'antioxydants variant de 4,6 à 4,9 mmol/100 g.









Famille du média : **Médias spécialisés** 

grand public

Périodicité : **Mensuelle**Audience : **1500000** 

Sujet du média : Mode-Beauté-Bien être



Edition: Fevrier 2022 P.22-30

Journalistes : -

Nombre de mots: 4744

p. 4/8



à ses attaques, bien que l'alcool puisse aussi intervenir dans le développement des cancers du sein et même du poumon. Par quel mode d'action? Le composant principal des boissons alcoolisées, l'éthanol, s'attaque à l'ADN de nos cellules et les fait muter. Là aussi, les recommandations de consommation ont donc été revues à la baisse dans la mesure où les études montrent que les risques de cancer augmentent dès le premier verre consommé. Pour l'Institut national du cancer (Inca), la dose maximum quotidienne est donc de deux verres d'alcool. Et on précise même qu'il ne faudrait pas boire plus d'un verre si on est une femme. En privilégiant bien entendu le vin rouge pour ses qualités cardiovasculaires dues à la présence de nombreux antioxydants qui contrent les effets délétères de l'alcool. Et encore, pas tous les jours. Et oui, on pourra ainsi s'accorder cinq à dix verres par semaine. Mais surtout pas plus! Moins nous boirons d'alcool, mieux nous nous

Autre ingrédient dont il faudra se méfier, même si nos cellules en ont besoin sous forme de glucose pour fonctionner: les sucres, et notamment les sucres dits rapides, qui font monter l'index glycémique à toute vitesse. Conséquences: «une libération excessive de l'insuline et d'un autre facteur, l'IGF-1, tous deux se comportant comme des facteurs de croissance. Et qui dit facteur de croissance suppose une prolifération des cellules cancéreuses, entretenue par la prise de poids et le développement potentiel d'un Candida albicans dans le microbiote intestinal», regrette le Dr Michel Lallement. Une explication qui commence à être confirmée par de récentes études. Comme celle d'un groupe de scientifiques travaillant au sein de l'étude épidémiologique NutriNet-Santé et qui a constaté que la consommation quotidienne de boissons sucrées (y compris celle des jus de fruits industriels) augmente le risque de cancer de 18%,

cette augmentation étant plus marquée pour le cancer du sein chez la femme ménopausée.

On s'attachera donc à revoir les petits déjeuners à la française, souvent trop sucrés, à consommer des desserts aux fruits frais en fin de repas et à éviter de grignoter des friandises le soir devant la télévision. Quant aux sodas, on fera l'impasse dessus!

Enfin, si nous devons lever le pied sur le sucre, il en est de même pour le sel. Car les aliments riches en sel ravissent notre palais, mais agressent les cellules de notre estomac. En 2015, une expertise de l'Inca a ainsi conclu qu'une augmentation du risque de cancer est associée à la consommation de sel et d'autres aliments salés, car ceux-ci provoquent une altération du mucus de l'estomac et une inflammation des parois stomacales. Remplaçons donc le sel par des herbes pour donner du goût à nos plats. Consommons aussi moins de charcuterie et de fromage et privilégions la cuisine maison, bien moins salée que les plats industriels, qui restent à bannir de nos assiettes.

## Thé ou café: sans lait, s'il vous plaît!

Le thé et le café sont considérés depuis longtemps comme des boissons anticancéreuses. Grâce à leur richesse en polyphénols, mais aussi parce que leur consommation augmente le taux de bifidobactéries dans l'intestin. En ajoutant du lait dans ces boissons, on pourrait contrarier les effets bénéfiques de ces molécules qui se trouveraient piégées par les protéines du lait (les caséines). Donc le thé ou le café, on les boit sans lait!



## Dilemme sur les produits laitiers

Désormais fixée à deux unités par jour (au lieu de trois), la consommation de produits laitiers pose toujours question, même si le Centre international de recherche sur le cancer reconnaît leur intérêt dans la prévention du cancer du côlon. Des études montrent en effet qu'un apport excessif en calcium des produits laitiers favorise le développement du cancer de la prostate. «Dans la ligne de mire, les produits à base de lait de vache, trop concentrés en caséine et facteurs de croissance», rappelle le Dr Michel Lallement. Enfin, la production intensive du lait est un moyen pour la vache d'évacuer les pesticides et médicaments qu'elle a absorbés. C'est moins le cas avec le lait issu des petits animaux, chèvre ou brebis, qu'il vaut mieux privilégier. Et encore moins des boissons végétales, qui se prêtent à de nombreuses recettes.







Famille du média : Médias spécialisés

grand public

Périodicité : **Mensuelle**Audience : **1500000** 

Sujet du média : Mode-Beauté-Bien être



Edition: Fevrier 2022 P.22-30

Journalistes : -

Nombre de mots: 4744

p. 5/8

# Du thé sans plomb

En Chine, même si elle a tendance à diminuer, l'atmosphère est encore très chargée en plomb. Résultat: des plantations de thé renferment ce métal lourd. Pour prévenir cette pollution qui s'infiltre dans notre tasse de thé, misez sur les jeunes feuilles qui, selon des études, contiennent entre deux et six fois moins de plomb que les feuilles matures du thé noir ou oolong. De plus, le plomb contenu dans les thés noirs se diffuse plus rapidement dans l'eau chaude. Si on aime les thés chinois, il vaut donc mieux privilégier les thés blancs ou verts et les faire infuser moins d'une minute. Selon la tradition d'ailleurs!



# Traquer les indésirables

e nombreux polluants peuvent s'immiscer dans nos assiettes, exposant notre organisme à une possible dégénérescence. La viande, le poisson et les produits laitiers semblent être les plus concernés, les polluants se fixant dans les graisses des animaux. «En tenant compte des trente-trois polluants potentiellement cancérigènes trouvés dans la viande, certains toxicologues proposent même de limiter la consommation de bœuf, porc et poulet à cinq portions par mois et à ne pas dépasser une portion tous les six jours chez l'enfant», écrit le Dr Michael Greger.

Mais quels polluants peut-on retrouver dans les produits animaliers? Du mercure dans les gros poissons gras (saumon), dont on pourra minimiser l'absorption en choisissant de petites espèces (harengs ou sardines) ou des poissons maigres. Des PCB (polychlorobiphényles) peuvent aussi se nicher dans la chair des espèces fluviales ou celles élevées près des côtes. Or, ce polluant est inquiétant par son caractère persistant dans l'organisme, contrairement au mercure que l'organisme élimine plus rapidement. Autres polluants, dans le poulet cette fois: les produits ignifuges (PBDE) contenus dans les nettoyants utilisés dans les élevages intensifs de volaille. Là encore, il vaudra mieux choisir les poulets bios élevés en plein air.

Il semble en revanche que consommer plus de produits végétaux contrecarre les effets de ces produits chimiques. Ainsi, plusieurs études montrent que les végétariens ont un organisme moins pollué que les consommateurs de produits animaliers. «Une étude américaine a montré que pour six des sept polluants examinés dans le lait maternel, le taux le plus élevé chez les végétariennes était inférieur au taux le plus bas de la population générale, » note le Dr Michael Greger.

Sans doute aussi parce que les végétariens consomment moins de plats préparés contenant des additifs, certains d'entre eux pouvant être cancérogènes. Environ 90 additifs sur les 338 utilisés en alimentation humaine posent en effet problème. «Des liens ont été établis entre les émulsifiants et le microbiote intestinal et les tumeurs colorectales. Autres additifs sur la sellette: les nitrites (des charcuteries) et le glutamate. Et le Centre international de recherche sur



le cancer reconnaît qu'en se désagrégeant, les carraghénanes (des épaississants) deviennent cancérigènes chez l'homme, » précise Mathilde Touvier, dont l'équipe travaille actuellement sur leurs évaluations et possibles effets cocktails.

Une alimentation bio semble, elle, porter ses fruits. En 2018, dans le cadre de l'étude Nutri-Net-Santé, les chercheurs de l'Inserm, associé à l'Inrae, le Cnam et l'université Paris-13, ont ainsi observé une diminution de 25% du risque de cancer chez les consommateurs réguliers d'aliments bio. Notamment pour la prévention des cancers du sein chez la femme ménopausée.

#### L'eau: à vos filtres!

L'eau du robinet est l'un des aliments les plus surveillés. Outre les pollutions bactériennes, ses taux de mercure, de nitrates et nitrites, de pesticides, de plomb ou d'arsenic sont suivis de près. Toutefois, certaines molécules peuvent passer. Une alerte de l'Anses indique ainsi que de l'amiante probablement cancérogène pourrait se retrouver dans l'eau

à cause des canalisations en amiante-ciment. D'autres experts ont soulevé le problème des résidus pharmaceutiques. Filtrer l'eau du robinet avant de la boire s'avère donc une bonne idée. Avec des appareils d'osmose inverse ou des carafes filtrantes dont on change le filtre régulièrement.











Famille du média : **Médias spécialisés** 

grand public

Périodicité : **Mensuelle**Audience : **1500000** 

Sujet du média : Mode-Beauté-Bien être



Edition: Fevrier 2022 P.22-30

Journalistes : -

Nombre de mots: 4744

p. 6/8

# Le coup de pouce des infusions

On cherche souvent à consommer des tisanes pour leurs pouvoirs thérapeutiques. Or, ces boissons présentent une concentration non négligeable en antioxydants anticancéreux. Ainsi va-t-on retrouver de la chlorophylle dans la mélisse ou les menthes, ou encore des anthocyanes dans le cassis. Dans le romarin, ce sont des polyphénols et des éléments soufrés comparables à ceux de l'ail ou des choux qui vont s'opposer aux cellules cancéreuses. Les tisanes, des alliés de plus dans la guerre contre les cancers!

# Choisir les aliments protecteurs

es populations qui vivent le plus longtemps sont aussi celles qui souffrent le moins de cancer. C'est le cas des Crétois et des habitants de la petite île japonaise d'Okinawa, devenus célèbres malgré eux. Mais qu'est-ce qui peut bien expliquer leur remarquable bonne santé? En partie, leur alimentation. Depuis les années 1980, les chercheurs se sont donc mis à table avec eux. Et qu'ontils noté? Une diversité alimentaire particulière, mais des points communs entre ces deux îles pourtant si éloignées.

Partons d'abord vers le pays du Soleil levant. Le régime d'Okinawa se caractérise par la consommation de poissons et d'huiles riches en oméga-3. Dans leurs menus, peu de laitages et de viande à l'exception du porc et des volailles. Du sucre à petite dose, uniquement au moment du goûter. De l'eau riche en magnésium et du thé vert dégusté tout au long de la journée. Du riz comme céréale de base et surtout une multitude de légumes dont le soja cuisiné cru, cuit ou fermenté.

Des légumes en abondance, c'est aussi la base du régime crétois, aujourd'hui dénommé régime méditerranéen. Mais pas seu-

mediterraneen. Mais pas seulement. Aubergines, tomates, courgettes sont ainsi sublimées par l'huile d'olive riche en oméga-9. Et au bord de la Méditerranée, c'est le poisson qui vient apporter les oméga-3. Mais aussi d'autres aliments surprise, à savoir la salade de pourpier et les escargots, dont raffolent les Crétois. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas sous-estimer les apports en matières grasses de ces alimentations. « On a pu

observer que les oméga-3
(EPA et DHA) et les oméga-9 de l'huile d'olive présentent des actions anticancéreuses. Une étude a montré que la cellule cancéreuse accumule la DHA qui va alors s'oxyder, libérant des molécules qui vont entraîner sa mort. Un phénomène différent de celui des oméga-6 et des graisses saturées qui, via les prostaglandines de type 2, ont plutôt

ngile

Pourpier,
Portulaca oleracea

tendance à être pro-inflammatoires, donc procancéreuses», souligne le Dr Luc Bodin. Or, l'alimentation occidentale favorise de plus en plus la consommation d'oméga-6 au détriment des oméga-3, favorisant ainsi un terrain inflammatoire qui fait le lit des cancers.

Autres acteurs majeurs du régime méditerranéen: les légumes et les fruits. D'ailleurs, le World Cancer Research Fund et le Haut Conseil de santé publique recommandent d'en consommer au moins 600 grammes par jour pour se prémunir des cancers. Or, selon Santé publique France, 58 % d'entre nous ne mangent malheureusement pas les cinq fruits et légumes par jour recommandés, qui constituent pourtant une moyenne basse. Mais il est toujours possible de revoir nos consommations à la hausse.

# Plus de champignons

Shiitaké, pleurotes, girolles, portobellos, champignons de Paris... Faites entrer les champignons dans vos plats. Surtout si vous êtes une femme. D'abord parce que certaines de leurs molécules sont capables de freiner le processus de cancérisation (en particulier celui du sein) en bloquant l'aromatase, une enzyme qui intervient dans la production d'œstrogènes. Ensuite

parce qu'associés aux noix et amandes, ils peuvent gustativement remplacer la viande, leur goût «umami» faisant penser à celui de la viande. Alors, osons les hamburgers aux champignons!



Tomate, Solanum

lycopersicum



FRA



#### Mieux manger et prévenir le cancer

Famille du média : **Médias spécialisés** 

grand public

Périodicité : **Mensuelle**Audience : **1500000** 

Sujet du média : Mode-Beauté-Bien être



Edition: Fevrier 2022 P.22-30

Journalistes : -

Nombre de mots: 4744

p. 7/8



S'il faut mettre l'accent sur ces végétaux, c'est bien parce qu'ils apportent des nutriments dont les activités anticancéreuses ont au moins été démontrées en laboratoire ou sur l'animal. Selon le Dr Michael Greger, ils auraient même la faculté de modifier l'expression de nos gènes.

Plusieurs molécules phytochimiques sont capables de bloquer la prolifération tumorale. Dans l'ail, une vingtaine de composés, dont l'allicine et le germanium, s'opposeraient ainsi aux mutations chromosomiques. Pour les petits fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles...), c'est un trio composé d'acide ellagique, d'anthocyanidine et de proanthocyanidines qui inhiberait le développement

des cellules cancéreuses. En sym-

biose avec les vitamines A et C, le lycopène de la tomate va, lui, faciliter la production de connexine 43, une protéine qui force les cellules cancéreuses à mourir. Ce qui a notamment été constaté dans les cas de cancer de la prostate. Tout en freinant la croissance des tumeurs, les éléments soufrés des choux seraient aussi de puissants agents de détoxication de l'organisme. Leur action serait d'autant plus protectrice qu'ils travaillent en synergie avec d'autres composés anticancéreux tels que les glucosinolates ou l'isothiocyanate. Quant aux agrumes, ils disposent non seulement de flavones et de vitamine C, mais aussi d'une substance particulière appelée d-limonène, qui diminuerait le risque des cancers de l'œsophage, de l'estomac, du larynx ou de la

bouche. Enfin l'aliment protecteur que l'on cite traditionnellement en référence est une boisson: le thé, dont le thé vert. Il renferme un autre superagent: l'épigallocatéchine gallate. Et là, les études cliniques sur l'homme sont de plus en plus parlantes. «Une étude portant sur 35369 Américaines a ainsi montré que celles qui buvaient plus de thé noir quotidiennement réduisaient de 32 % leur risque de cancer du tube digestif et de 60% celui de l'appareil urinaire. Les fumeurs japonais qui consom-

ment une dizaine de tasses de thé vert par jour ont deux fois moins de cancers du poumon que les fumeurs américains. Enfin, une autre recherche américaine suggère que les hommes qui ont bu cinq tasses de thé vert par jour durant les cinq jours précédant une opération de la prostate ont vu la prolifération tumorale diminuer. Imaginons

> le potentiel d'une consommation régulière de thé vert chez les messieurs», projette le Dr Luc Bodin.

Même si certains végétaux sortent du lot, on ne peut cependant pas parler d'aliments miracles ou de panacée anticancer. Car c'est bien la combinaison de tous les nutriments anticancer qui va renforcer notre terrain et lui permettre de résister à l'altération chromosomique de nos cellules. La diversité paye toujours.



### Graines germées: une explosion de vitamine C

Si les graines germées ont un intérêt nutritionnel remarquable, c'est parce qu'elles sont beaucoup plus riches en micronutriments que leurs homologues séchées, notamment en vitamine C. Or, cette vitamine est connue pour ses propriétés préventives contre la majorité des cancers, lorsqu'elle est absorbée au travers de l'alimentation (voir Plantes & Santé 228). Parmi les graines germées les plus riches en vitamine C, on retrouve celles de brocoli, de soja ou encore de fenouil. Attention cependant à d'autres graines, comme celles de tomate, d'aubergine, de rhubarbe ou de soja jaune, qui ne sont pas comestibles. Enfin, si vous les faites pousser chez vous, l'hygiène doit être irréprochable, car elles peuvent abriter des bactéries telles que l'Escherichia coli

# Le dilemme du soja

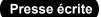
Framboise.

Rubus idaeus

Parmi les composants du soja, les isoflavones et la saponine ont été particulièrement étudiées. On sait que la saponine lutte contre l'extension des cancers de la peau et du col de l'utérus. Pour les isoflavones, le sujet est plus complexe. Elles sont d'importants précurseurs hormonaux et de la génistéine, une substance phytochimique qui interromprait la multiplication

de plusieurs types de cellules cancéreuses (cólon, pancréas, foie, poumon). Cependant, en cas de cancers hormonaux (sein, ovaire, prostate, utérus, testicule), deux théories s'affrontent. «Celle qui considère que les phytoestrogènes du soja bloquent l'action des vrais æstrogènes qui stimulent le cancer, et celle qui pense que les phytoestrogènes stimulent le cancer, comme le font les vrais», décrypte le Dr Luc Bodin... Aussi, par précaution, les personnes souffrant de ce type de cancer ou susceptibles de les développer limiteront leur consommation de soja.





FRA



#### Mieux manger et prévenir le cancer

Famille du média : Médias spécialisés

grand public

Périodicité : **Mensuelle**Audience : **1500000** 

Sujet du média : Mode-Beauté-Bien être



Edition: Fevrier 2022 P.22-30

Journalistes : -

Nombre de mots: 4744

p. 8/8

# S'alimenter au mieux quand on est malade

# Le double jeu des épices

Les épices sont de véritables atouts santé. Parmi elles, la cannelle, le gingembre, mais aussi le curcuma, sont connus et étudiés pour leur potentiel anticancer. Cependant, en cas de cancer digestif, il convient de rester vigilant. Ainsi, le curcuma (ou la curcumine sous forme de complément alimentaire) est souvent associé au poivre pour permettre une meilleure assimilation. Curcuma Or le poivre, le paprika, le piment de Cayenne et toutes les épices plus ou moins relevées sont à éviter

de l'estomac, du foie, du côlon, de l'intestin, du pancréas, du rectum et de l'anus. Sans regret, on les remplacera par des fines herbes.

pour les personnes

souffrant d'un cancer

Noyer, Juglans regia i l'on est malade, il vaut mieux revisiter nos placards, en commençant par en faire sortir toutes les petites douceurs. «Les sucres dits rapides stimulent les cellules cancéreuses, » rappelle le Dr Michel Lallement. Faut-il pour autant supprimer tous les aliments qui renferment des glucides, comme le préconise le régime cétogène principe semble intéressant. Il exi

le préconise le régime cétogène? «Le principe semble intéressant. Il existe des témoignages de réussite et quelques résultats sur l'animal... Mais il n'a apporté aucune preuve de réduction de la taille de la tumeur ou d'augmentation de la survie chez l'homme», regrette le cancérologue Luc Bodin. D'autre part et selon les témoignages de patients, ce type de régime est difficile à tenir dans le temps et son action «booster» du début a

tendance à s'estomper. «Son effet à long terme peut même se révéler dangereux», ajoute le cancérologue Laurent Schwartz. Et cela se comprend quand on s'aperçoit que le manque d'apport en fibres entraîne un appauvrissement de la flore intestinale, donc une baisse de l'immunité. Sans compter que l'on se coupe de tous les antioxydants présents dans les fruits. Alors, que faire? «Suivre un régime à index glycémique bas, qui consiste à ne consommer que des aliments dont l'index glycémique ne dépasse pas 60, paraît tout aussi efficace et moins

contraignant. Pour limiter les risques de rechute, il faudra le poursuivre en période de rémission, et même à vie», argumente le Dr Michel Lallement. Facilement réalisable, il n'empêche pas de manger des fruits ou des légumineuses. Il permet également de consommer des céréales complètes ou des farines lentes complètes en quantités restreintes. Il faut aussi retrouver la consommation de noix et d'amandes. Selon le Dr Michel Lallement toujours, «le simple fait de manger des noix ralentit l'assimilation des sucres». Dernier conseil: le lait de vache est remplacé par du lait d'amande, de noisette, voire du lait d'épeautre. Mais pas de lait de riz, trop sucré.

Il n'est pas toujours facile de modifier son alimentation,
d'autant que la maladie et ses traitements
peuvent modifier nos
envies et façons de nous
nourrir. «Il faut écouter
son corps et adapter son
alimentation aux effets
secondaires rencontrés. Avec
un cancer de la vésicule biliaire,

les graisses cuites et les plats en sauce deviennent difficiles à digérer. Quant aux aliments trop riches en fibres, ils peuvent provoquer des troubles du transit en cas de cancer colorectal. Même chose pour les épices et les aliments acides, susceptibles d'engendrer des brûlures et des douleurs lors de cancers de la gorge ou de l'œsophage. D'autre part, les traitements entraînent souvent une perte du goût et surtout des nausées, notamment lorsque l'estomac est vide. On fractionnera donc les repas. Et il faudra privilégier des plats rehaussés d'herbes fraîches et assaisonnés avec des graisses crues», reconnaît Alix Goerens, diététicienne-nutritionniste au centre de lutte contre le cancer Léon-Bérard de Lyon. Côté boissons, les eaux mentholées ou citronnées, les tisanes fraîches, les jus de fruits et de légumes seront aussi mieux acceptés. Manger n'aura jamais autant été un bien-être vital.

## Misez sur le plaisir

Alix Goerens, diététicienne-nutritionniste au centre de lutte contre le cancer Léon-Bérard de Lyon, cherche à guider ses patients pour qu'ils retrouvent le goût de bien manger. «Une fois la maladie diagnostiquée, il faut veiller à maintenir un poids stable, car la dénutrition met en péril le pronostic vital. Il convient donc de conserver le plaisir de s'alimenter. Or, les malades supportent difficilement les plats aux odeurs marquées et leurs goûts peuvent changer. Il est donc important qu'ils se fassent plaisir et ne pas être trop rigoureux. Si un carré de chocolat avec le café ou un morceau de camembert leur fait envie, pourquoi les en priver?».

#### Àlire

- L'alimentation: un renfort indispensable contre le cancer, par le Dr Luc Bodin (éd. du Dauphin).
- Les clefs de l'alimentation santé, l'essentiel à savoir par le Dr Michel Lallement, chirurgien en oncologie (éd. Mosaïque Santé).
- Cancer, un traitement simple et non toxique, par le médecin oncologue Laurent Schwartz, (Thierry Souccar Éditions).
- Soyez L'expert de votre alimentation, par le médecin nutritionniste Michael Greger (éd. Robert Laffont).

