

# Cancer, la catastrophe – Partie 5 : Se protéger

Publié le [28 juin 2010](#) par [zevengeur](#)

« *Que ton aliment soit ta médecine* » Hippocrate



Les 4 premières parties de ce dossier ont tenté de faire une synthèse de la situation du cancer dans le monde et des réponses que la société occidentale apporte à ce fléau.

Nous avons vu que les véritables causes ne sont pas massivement mises en avant pour des raisons financières et donc qu'aucune politique de prévention n'est appliquée.

Tout cela est fort intéressant mais parfaitement inutile si l'on est condamné à attendre passivement que le couperet tombe ou pas sur sa tête...

Nous allons donc voir dans cet article que chacun peut agir individuellement pour se protéger efficacement en changeant simplement son comportement alimentaire à partir des données scientifiques les plus récentes.

Sur ce blog, vous avez (peut être) déjà appris à penser autrement, maintenant vous allez apprendre à manger autrement !

Les informations qui vont suivre présentent un régime prophylactique applicable par chacun pour réduire son risque de déclencher de la maladie. Cette approche est sans aucun risque car basée sur la consommation préférentielle de certains aliments.

**Il est important de remarquer que ce régime est également applicable pour les personnes qui ont déjà été diagnostiquées malades.**

**Dans ce cas, ce changement de comportement alimentaire peut faire la différence en ce qui concerne la survie à la maladie dans les cas critiques, soit la moitié des cas de cancer dont le pronostic comme le disent pudiquement les médecins est « défavorable ».**

## Comment éviter le déclenchement du cancer ?

Pour éviter de se retrouver en phase d'émergence de la maladie, nous allons entrer dans le vif du sujet et voir ce que l'on peut faire pour renverser la balance des risques.

Reprenons la courbe de Collins qui décrit la progression du cancer à partir de la première cellule jusqu'à la prolifération. Le bon sens conduit à agir avant ou durant la phase de carcinogenèse en appliquant une thérapie « métronomique » préventive.

## Thérapie métronomique

Le concept de base est de mettre en place une nouvelle manière de se nourrir, rééquilibrée et sans additifs ni produits chimiques permettant de lutter au quotidien contre les facteurs favorisant le cancer : c'est l'approche métronomique.

Cette approche est à comparer à la chimiothérapie qui attaque de front en une seule fois une tumeur déjà bien installée.

L'approche métronomique consiste à lutter contre les prémisses du cancer au quotidien grâce à une alimentation 100% naturelle sans médicaments ni autres compléments alimentaires.

### **Composition des aliments**

Les aliments sont composés des macro-éléments (lipides, glucides, protéines) et de micro-éléments (vitamines, minéraux), dans cette dernière catégorie on trouve également les composés phytochimiques moins connus mais très importants.

### Les composés phytochimiques

Les composés phytochimiques sont des molécules qui la particularité d'être très actifs en ce qui concerne leur impact sur la santé, c'est d'ailleurs grâce à la présence de ces composés que les anciens avaient mis en évidence les vertus médicinales de certaines substances naturelles, ces connaissances étaient jusqu'à une date récente plutôt ignorées par la médecine qui regardait avec mépris ces pratiques d'un autre âge. Cependant, si l'on applique les méthodes d'études scientifiques moderne à ces aliments, on découvre des choses très surprenantes.

Les travaux scientifiques qui nous intéressent ici sont ceux qui ont mis en évidence les composés phytochimiques ayant une action anticancer.

Le Dr Beliveau du laboratoire de médecine moléculaire de Montréal est l'un des rares spécialistes dans le monde à travailler sur l'étude des aliments anticancer.

### **La prévention individuelle suivant 3 axes**

Trois axes peuvent être dégagés pour diminuer la probabilité d'être atteint par la maladie :

- . Rééquilibrer son alimentation pour retrouver un terrain qui ne favorise pas le développement de la maladie
- . Stopper au maximum l'absorption de produits cancérigènes
- . Absorber des aliments riches en substances phytochimiques naturelles actives contre le cancer

### **Axe 1 : Rééquilibrer son alimentation**

Le mode de nourriture occidentale est le pire que l'on puisse imaginer pour favoriser le terrain du cancer comme le montrent les études épidémiologiques (voir [partie 1](#)).

### Diminuer la consommation de produits animaux

L'assiette type occidentale contient une grosse quantité de viande accompagnée d'une petite quantité de légumes pour décorer.



Il faut en fait inverser cette habitude, l'assiette anticancer est basée sur des légumes et des céréales accompagnées éventuellement d'une petite quantité de viande BIO ou « [filière lin](#) » (\*).

En effet, la viande issue de l'élevage intensif est saturée de graisses oméga 6 ainsi que de différents produits indésirables tels que des antibiotiques ou des pesticides stockés dans les graisses, voire même des hormones de croissance pour celle produite aux USA.

Il est donc recommandé de remplacer les protéines d'origine animale par des protéines d'origine végétales qui ne contiennent pas de mauvaises graisses et qui pour certains végétaux possèdent d'autres avantages comme la présence de nombreux composés phytochimiques, car même la viande BIO ne possède pas autant de qualités nutritionnelles que les végétaux.

Lorsque l'on sait en plus que pour produire 1Kg de viande, il faut environ 8Kg de céréales, on comprend

toute l'absurdité de favoriser la consommation de viande.

Mangeons plutôt les céréales !

(\*) Filière lin labellisée « [Bleu blanc Cœur](#) »

### Réduire les laitages

Au sujet des laitages, les vertus de la surconsommation de ces derniers commencent à être [fortement remise en cause](#) en particulier pour des raisons liées à la saturation de l'organisme en calcium et par l'induction de maladies cardiovasculaires.

Il semble donc plus raisonnable de restreindre sa consommation à 2 laitages équilibrés en oméga 3 (\*) par jour au maximum et de remplacer ces derniers par des produits à base de soja ou de fruits.

Garder à l'esprit que le fromage entre dans cette catégorie.

(\*) BIO ou filière lin

### **Réduire le terrain inflammatoire**

Comme vu dans la partie 3, le cancer utilise la fonction inflammation pour s'étendre, il s'agit donc de ne pas favoriser un terrain général inflammatoire.

Pour ce faire, il est nécessaire de réduire ou de supprimer les « Mauvais glucides » et de favoriser les « Bons glucides » puis de rééquilibrer les acides gras essentiels Oméga 3 et 6.

### Réduire ou supprimer les « Mauvais glucides »

Les mauvais glucides font monter brutalement le taux de glycémie en favorisant ainsi l'état inflammatoire. On les trouve principalement parmi les aliments qui contiennent des produits céréaliers très raffinés comme la farine blanche ou le sucre blanc.

Voici liste des principaux produits à éviter :

- farine blanche (T45 à T65)
- pâtes blanches
- riz blancs
- sucre blanc
- pain blanc
- produits tout préparés qui contiennent des mauvais glucides (lire les étiquettes)
- etc...

### Favoriser les « Bons glucides »

Dans la catégorie des bons glucides on trouve :

- la plupart des légumes et fruits
- le sirop d'agave ou le fructose en poudre pour remplacer le sucre blanc

Et les aliments fabriqués avec des céréales trop raffinées sont à remplacer par ceux à base de farine complète ou semi complète :

- pain complet ou multi-céréales
- pâtes complètes
- riz complet ou basmati ou Thai

### Rééquilibrer l'apport Oméga 3/Oméga 6

Tous les produits animaux issus de l'élevage intensif sont à proscrire car ils ne contiennent pratiquement que des graisses oméga 6 qui favorisent l'état inflammatoire.

Si l'on souhaite manger plus équilibré, on peut s'orienter vers le BIO ou vers les produits de la filière lin label « bleu/blanc/cœur » où les animaux consomment environ 15% de lin très riche en graisses oméga 3 qui se retrouvent peu ou prou dans les viandes, laitages, œufs...



Le lin est la seule céréale qui ne contient que des acides gras Oméga 3, on trouve ce dernier sous forme de graines dans les boutiques BIO, il peut être consommé dans les salades ou les desserts pour augmenter sa dose quotidienne.

Les plus importantes sources d'Oméga 3 sont présentes dans les poissons gras que consomment abondamment les populations asiatiques au détriment de la viande.

Ces populations ont un taux de cancer significativement bas.

Il faut par contre faire attention au choix des poissons car ceux qui sont en bout de chaîne alimentaire présentent malheureusement une saturation au mercure et parfois à d'autres polluants comme la dioxine, et ceci est vrai sur toute la planète.

[6]

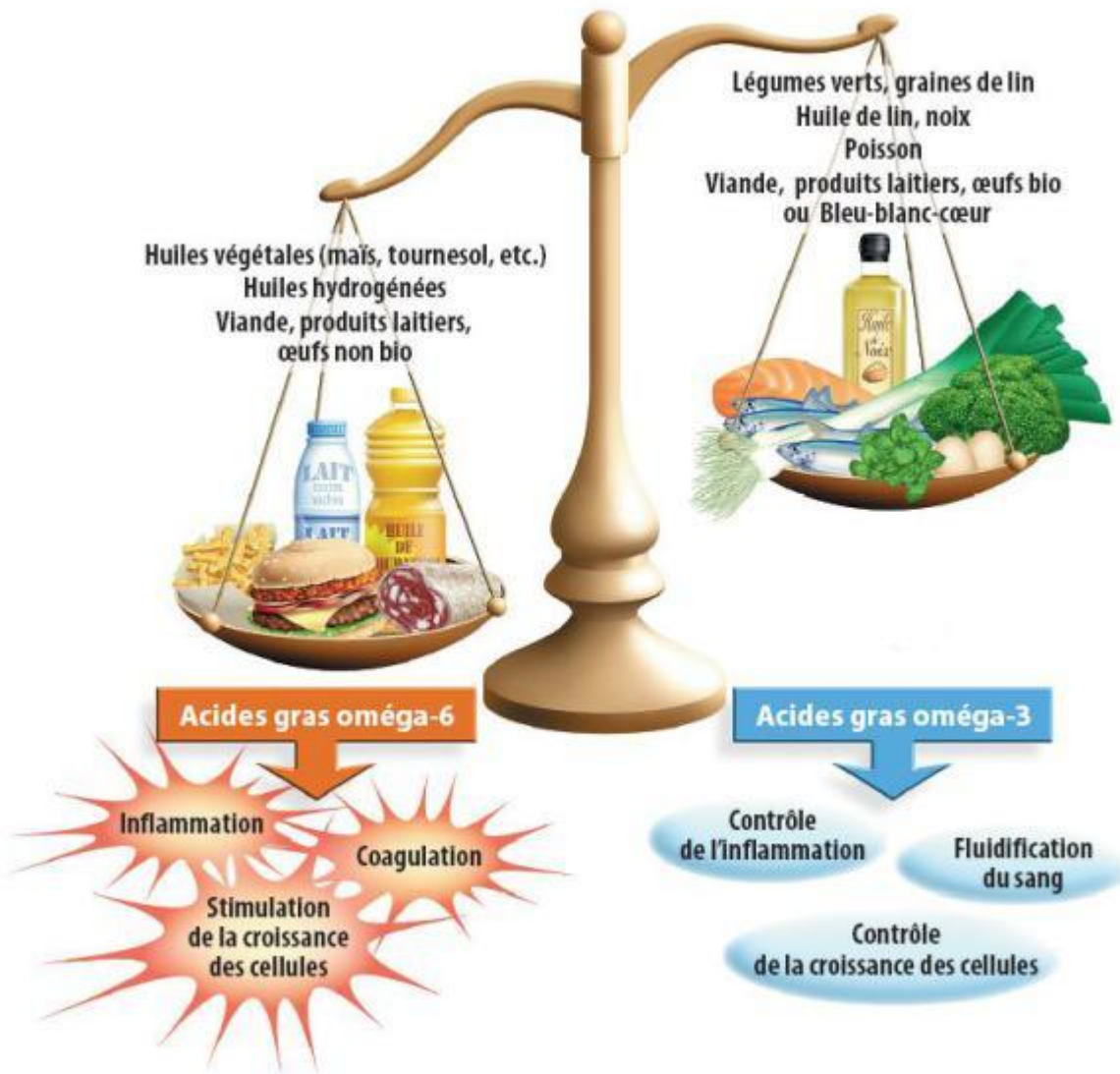
En synthèse les poissons déconseillés à cause du mercure sont :

- le requin (consommation interdite !)
- le thon

Les poissons conseillés :

- la morue
- les sardines
- le maquereau
- le [saumon BIO](#) (\*)

(\*) Le cas du saumon est intermédiaire, il est chargé en mercure mais on peut en consommer à doses raisonnables (1 fois par semaine maxi).



### Eviter les gras trans (graisses hydrogénées)

Les gras trans ou graisses hydrogénées sont absolument à éviter, les étiquettes les signalent en général mais ce n'est pas obligatoire. Ces mauvaises graisses favorisent également les maladies cardio-vasculaires comme le mauvais cholestérol mais avec un effet encore plus néfaste.

### Apprendre à lire les étiquettes

Lorsque l'on fait ses courses, il faut prendre l'habitude de lire les étiquettes afin de prendre connaissance des constituants des aliments composés (biscuits, plats préparés, ...).

L'étiquetage impose d'indiquer la liste des ingrédients dans l'ordre décroissant en pourcentage respectifs. Cependant, les teneurs en produit toxiques ne sont jamais indiquées, de même la présence d'OGM n'est pas précisée.

On s'aperçoit en particulier que les plats tout prêts sont en général à déconseiller car ils contiennent en excès de nombreux composants à éviter.

### Vous mangez des OGM sans le savoir

Un piège à éviter concerne les OGM, leur culture est certes interdite dans l'UE mais pas la vente de produits qui en contiennent et qui sont fabriqués à l'étranger, et leur étiquetage n'est pas obligatoire.

En clair, vous achetez par exemple des gâteaux fabriqués aux USA, l'étiquette vous renseigne sur les constituants sans aucune mention d'OGM et la farine, le soja ou n'importe quel constituant peut être issu de cette filière.

### **Axe 2 : Stopper l'absorption des substances cancérogènes**

Les substances cancérogènes sont principalement absorbées à travers la nourriture, les boissons et l'air

ambiant.

Hormis le tabac et l'alcool très médiatisés, les principales substances à éviter sont les suivantes :

- pesticides
- nitrates
- additifs alimentaires dangereux mais non interdits
- constituants de certains produits d'entretien
- métaux lourds (maladies neuro-dégénératives, cancers soupçonnés)



### Manger BIO

Sans rentrer dans les détails car un article complet pourrait être consacré à ce sujet, il est recommandé de manger le plus possible de produits BIO (Agriculture Biologique), fruits, légumes, laitages (\*), viandes (\*), etc...

L'agriculture biologique est basée sur un processus naturel qui exclut l'utilisation de tous produits chimiques tels que les pesticides ou les engrais nitrates. Cette agriculture était en fait celle de nos grands parents, le paradoxe est qu'elle est devenue aujourd'hui spécifique. Pour l'élevage BIO, les animaux sont nourris avec des produits BIO.

Cela permet de réduire en proportion la dose de pesticides et nitrates absorbés. Les produits BIO ne contiennent pas d'additifs alimentaires dangereux ni d'OGM.

(\* ) A doses réduites

Toutes les études montrent qu'une proportion significative de nourriture BIO (plus de 75%) dans son alimentation réduit de 3 à 9 fois les taux de pesticides dans les urines, le lait maternel, etc...

Exemple 1 : [Etude de Cynthia Curl](#) de l'université de Washington

Exemple 2 : Étude de Claude Aubert en 1986 : [3] p. 150

En ce qui concerne les prix plus élevés pour la nourriture BIO (\*), il faut noter que l'on ne remplace pas simplement son régime habituel par les mêmes aliments labellisés « AB ».

En fait on associe le BIO à un rééquilibrage de son régime alimentaire en réduisant la viande et en augmentant les légumes, fruits et céréales. Donc même si la viande BIO est plus chère, le budget n'augmente pas car on en consomme moins.

Les dépenses finales sur le budget nourriture ne sont donc pas forcément plus élevées.

(\* ) Les grandes surfaces profitent de la vague BIO pour augmenter leurs marges dans des proportions abusives.

Source : « Les hypers se goinfrent au bio » in Que choisir, février 2010

### L'eau de boisson

Comme le montre la partie 3, l'eau du robinet est de qualité inégale suivant les régions, souvent trop chargée en nitrates et avec des taux de pesticides non mesurés.

Il vaut donc mieux éviter d'en boire et préférer l'eau en bouteille choisie peu chargée en nitrates et avec un résidu à sec inférieur à 120 mg/l.

Quand aux cartouches filtrantes de type BRITA, l'amélioration de la qualité de l'eau filtrée même si elle est réelle n'est pas quantifiable. De plus les nitrates ne sont pas filtrés.

### L'air ambiant

Si l'on vit en zone citadine polluée, l'air respiré est chargé de particules nocives (résidus de CO<sub>2</sub>, fumées

industrielles, etc...)

Là on ne peut pas faire grand-chose car on ne trouve pas encore d'air pur en bouteille au supermarché.

### Axe 3 : Les aliments anticancer

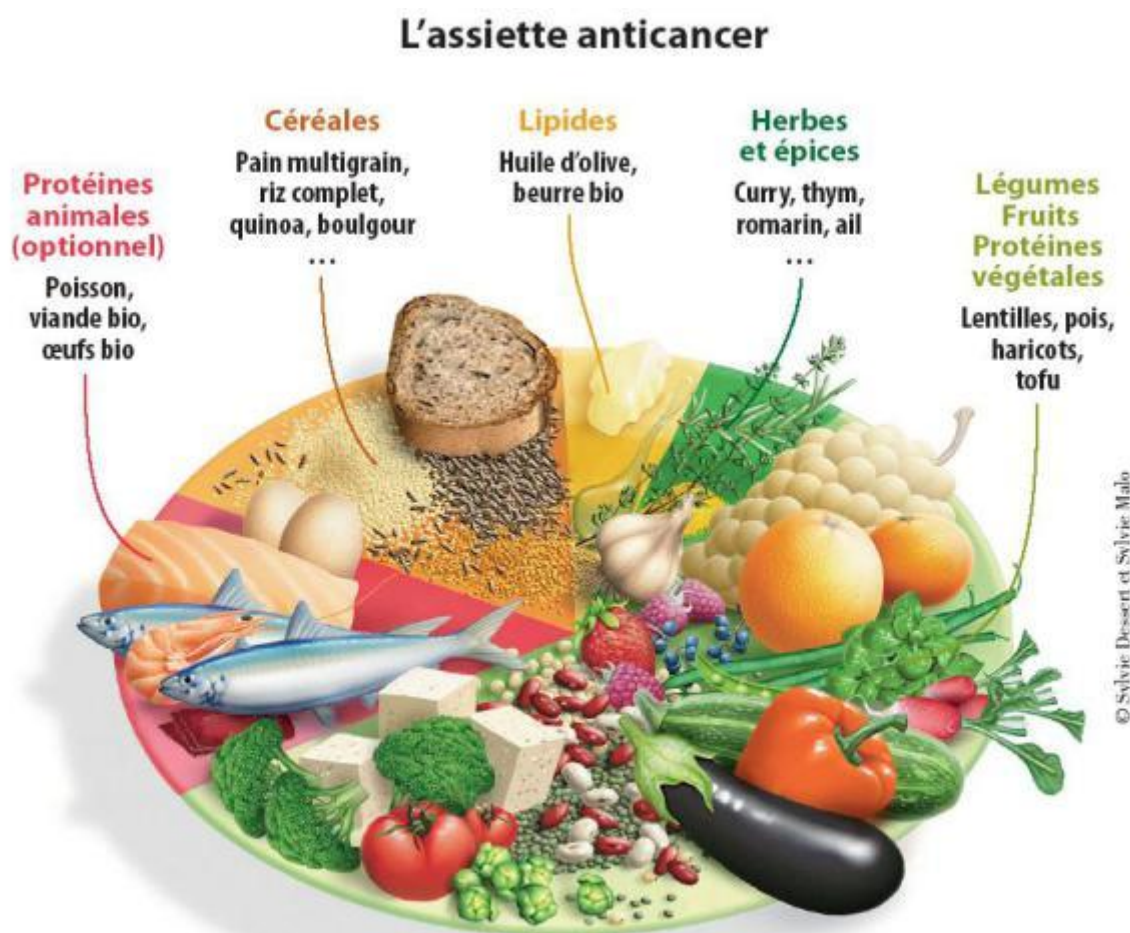
Ce chapitre va lister les principaux aliments qui cette fois contiennent des composants phyto-chimiques dont l'action anticancer a été démontrée. Il est donc recommandé d'intégrer ces derniers à son alimentation quotidienne.

Tous les fruits et légumes ne sont pas équivalents en ce qui concerne la présence de composés anti-cancer. Les plus efficaces font partie du régime de certains pays asiatiques où les taux de cancer sont justement très faibles, cette constatation a d'ailleurs servi de base aux études des aliments anti-cancer.

En simplifiant beaucoup, il faut juste savoir que chaque aliment « anti-cancer » de la liste qui va suivre contient des substances différentes qui agissent contre certains cancers seulement.

Pour se protéger contre l'ensemble des cancers il faut donc manger régulièrement chaque aliment de cette liste.

De plus, le mélange de certains aliments et donc de leurs composants induit des synergies qui renforcent encore leur action globale contre la maladie.



Voilà la liste non exhaustive des aliments anti-cancer les plus puissants connus à ce jour ([3] et [5] Chapitre 11) :

#### Le curcuma

Molécule : curcumine

Efficacité : tous cancers

Fréquence : quotidienne

Conseil : Le curcuma est une épice peu connue en occident, l'absorber avec du poivre noir permet d'augmenter jusqu'à 1000 fois la pénétration de la curcumine dans les cellules.

### Thé vert

Molécule : catéchine

Efficacité : tous cancers

Fréquence : 3 tasses par jour au minimum

Conseil : thé de Chine ou du Japon, laisser infuser au moins 8 mn

### Le soja

Molécule : isoflavone

Efficacité : sein et prostate

Fréquence : quotidienne

Conseil : les aliments dérivés du soja sont nombreux : lait de soja, yaourts, tofu, etc..., ils peuvent remplacer les laitages.

### Les choux ou crucifères

Molécule : Les choux et en particulier le brocolis et les choux de Bruxelles contiennent plusieurs molécules anticancer qui agissent en synergie.

Efficacité : tous cancers

Fréquence : Il est recommandé d'en manger au moins 3 fois par semaine sans les cuire à température trop élevée.

### L'ail et l'oignon

Molécule : DAS et DADS

Efficacité : tous cancers, en particulier colon et système digestif

Fréquence : quotidienne

Conseil : consommer fraîchement écrasés

### Les petits fruits

Molécule : acide ellagique (fraises, framboise), proanthocyanidines (canneberge ou cranberry).

Efficacité : colon et angiogenèse (canneberge), effets antioxydants très élevés

Fréquence : plusieurs fois par semaine

Conseil : canneberges séchées dans céréales, yaourts...

### Les tomates

Molécule : lycophène

Efficacité : prostate

Fréquence : 2 à 3 fois par semaine

Conseil : A consommer de préférence cuites pour que le lycophène s'extrait à l'extérieur.

### Les agrumes

Molécule : polyphénols et terpènes

Efficacité : agit en tant que catalyseur des autres substances phytochimiques

Fréquence : au quotidien

Conseil : comme les fruits se digèrent plus vite que les autres aliments, il est recommandé de les absorber en dehors des repas pour éviter leur fermentation dans l'estomac.

### Le vin rouge

Molécule : resvératrol et autres

Efficacité : plusieurs cancers

Fréquence : 1 verre/j

Conseil : choisir des vins rouges BIO car le raisin est le fruit le plus pollué aux pesticides. Les vins blancs et rosés ne présentent pas de propriétés anticancer démontrées.

### Le chocolat

Molécule : polyphénols

Efficacité : cancer et maladies cardio-vasculaires (en cours d'étude)



Fréquence : 20g/j

Conseil : chocolat noir à 70% de cacao, les autres chocolats n'ont pas d'efficacité

### Les Omega 3

Efficacité : les graisses Oméga 3 font baisser l'état inflammatoire propice au cancer

Fréquence : plusieurs fois par semaine

Conseil : on trouve des Oméga 3 dans les poissons gras (Thon, Saumon, Sardines, maquereau...) et dans le lin. Les produits animaux labellisés « bleu/Blanc/Cœur » sont issus d'une filière où la nourriture des animaux est renforcée par un pourcentage de lin qui remonte le taux de graisses Oméga 3 dans les dits produits.

=> Vous pouvez télécharger cette liste [ici](#) (format Word).

## **Résumé**

### Règles de base

Diminuer les sucres et les mauvais glucides

Préférer les aliments à base de céréales complètes

Diminuer sa consommation de viandes

Équilibrer les graisses en augmentant les Oméga 3

Manger des poissons riches en Oméga 3 mais attention au mercure

Manger BIO pour éviter les produits chimiques

Absorber fréquemment les aliments identifiés anti-cancer

Boire de l'eau en bouteille à bas nitrates et à faible résidu à sec.

[\[Guerir.org\]](#)

### Aliments à proscrire

– sucre blanc ou de canne

– pain blanc

– farine blanche (T45 à T65) et produits fabriqués avec cette dernière

– pâtes et riz blanc

– viandes et laitages issues de l'élevage intensif

– huiles végétales (tournesol, maïs, hydrogénées)

– margarines

– plats tout préparés

### Aliments recommandés

D'une manière générale choisir des produits BIO : Agriculture Biologique

– Fruits et légumes

– Céréales complètes, quinoa, boulgour...

– Riz, pâtes complets ou semi-complets

– Pains complet ou au céréales

– Fruits rouges et agrumes

– Produits à base de soja (lait, Tofu, crèmes...)

– Sirop d'agave pour remplacer le sucre

– Thé vert

– Huile d'olive pour la cuisson riche en oméga 9 ou de colza (à froid)

– Vin rouge (1 verre/jour)

– Ail, curcuma, poivre

– [Graisses](#) oméga 3 et 9 (huile d'olive)

– Sardines, maquereau, saumon (\*), graines de lin

– Viandes, laitages et œufs BIO ou filière « bleu-blanc-cœur » (\*)

(\*) A petites doses

## **Conclusion**

En France, chaque jour : plus de 800 nouveaux cas de cancer et 400 morts.

La situation est aujourd'hui catastrophique car nous avons vu que pour l'instant ce sont les lobbies industriels qui ont l'avantage et que sous leur pression, on élude la reconnaissance des principales causes de cette maladie.

La collectivité ne met donc pas tous les moyens possibles dans cette guerre contre le cancer qui est donc biaisée en particulier pour ce qui concerne la prévention.

Nous avons vu également l'échec thérapeutique de la médecine depuis 25 ans et la désinformation des médias porteurs de faux espoirs qui ne visent que l'audience pour vendre du temps de cerveau disponible entre 2 publicités.

Doit on pour autant avoir peur, se cacher la tête dans le sable et attendre que la maladie frappe le voisin en espérant passer entre les gouttes ?

La réponse est positive, il faut avoir peur !

Mais cette peur ne doit pas être une peur qui paralyse, ce doit être une peur constructive qui mène à l'action individuelle pour se battre en adoptant des comportements susceptibles de contrer la maladie.

Nous ne devons plus être les otages passifs des intérêts industriels aveugles, nous devons au contraire devenir les acteurs de notre propre santé.

Et si la population change son comportement en masse montrant son refus de l'agriculture et de l'élevage intensif et plus généralement de la malbouffe que l'on nous impose à travers la publicité, alors ceux qui nous empoisonnent comprendront le message car on les attaquera alors là où ça fait mal : le portefeuille.

Et maintenant que vous savez tout, c'est à vous de jouer !

## **MAJ 16 juillet 2011 :**

Données [INVS 2011](#), 365 000 nouveaux cas de cancer, on a atteint la barre symbolique des 1000 nouveaux cas par jour....

## **Références**

[1] « Ces maladies créées par l'homme » Pr Dominique Belpomme »

<http://www.artac.info/>

[2] « Pesticides, révélations sur un scandale Français » Nicolino/Veillerette

<http://www.pesticides-lelivre.com/>

[3] « Anticancer » Dr David Servan Schreiber

<http://www.guerir.fr/>

[4] « Le cancer, hier, aujourd'hui, demain » M. Tubiana

[5] « Les aliments contre le cancer » Drs Beliveau/Gingras

[6] « Toxiques alimentaires » M. Rabache – A. Dessalangre

## **Adresse de cet article :**

<https://zevengeur.wordpress.com/2010/06/28/cancer-la-catastrophe-partie-5-se-proteger/>