



Le **Dr Jean-Paul Curtay** a créé la première consultation de nutri-thérapie en France et, à partir de 1989, enseigné ses techniques aux médecins dans une dizaine de pays européens, au Moyen-Orient, aux États-Unis, etc. Il est à l'origine de plusieurs des protocoles utilisés dans cette discipline. Il a enseigné des formations complètes de nutri-thérapie au Collège Sutherland, à la Faculté de Pharmacie (Paris), à la Faculté de Médecine de Lisbonne, à l'Université Libre de Bruxelles, à Physioenergetik Institut (Vienne), en Guadeloupe, en Guyane, une formation qui se déroule actuellement en 24 week-ends. [www.ienpa.com](http://www.ienpa.com), [www.cfna.be](http://www.cfna.be)

Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur la nutri-thérapie, d'une Encyclopédie pratique des vitamines et minéraux, également co-auteur des célèbres **6 Ordonnances anti-stress**. Il a également conçu **Le Parcours Okinawa**, un outil d'accompagnement quotidien composé de 180 vidéos et « d'avancées du jour », pour intégrer en 9 mois les habitudes principales qui ont contribué à la longévité en bonne santé des anciens d'Okinawa. [www.parcours-okinawa.fr](http://www.parcours-okinawa.fr)

En tant que président de la Société de Médecine Nutritionnelle, il s'emploie à développer l'enseignement de la nutri-thérapie auprès des médecins, à introduire l'éducation nutritionnelle dans les écoles et à amener les agriculteurs et l'industrie agro-alimentaire à évoluer vers des produits intégrant les demandes « mieux-être et santé ».

Jean-Paul Curtay vit dans la forêt de Fontainebleau, est père de deux enfants, adore la nature, le sport, la lecture, les expositions, les concerts, les voyages, la photographie... Il a écrit plusieurs livres dans d'autres domaines : poésie, éducation, composé de la musique. Ses peintures, vidéos et autres œuvres figurent dans les collections de musées comme le Centre Pompidou, le Musée d'Art Moderne de Montréal, le Getty Museum de Los Angeles.

## CANCER (2<sup>E</sup> PARTIE) LES SOLUTIONS NATURELLES

Nous avons détaillé dans le premier volet de ce dossier les principaux déclencheurs favorisant l'apparition des cancers. Mais souvenez-vous de ce que je vous disais : nous n'avons pas dit notre dernier mot ! Ce mois-ci, nous allons découvrir quels outils nous donnent de meilleures chances d'éviter cette maladie et quelles habitudes mettre en place pour permettre au corps de détruire par ses propres défenses les cellules cancéreuses.

### Un cocktail imparable pour faire exploser l'incidence des cancers

Depuis 1945, l'agriculture et l'alimentation ont connu des changements drastiques, apportant avec leur industrialisation des quantités considérables de sucres rapides, de graisses saturées et trans, de sel et autres additifs cachés. On a également observé un effondrement du rapport oméga-3/oméga-6. Conséquence : une nourriture puissamment pro-inflammatoire a pris le contrôle de nos organismes, associée à une épidémie de surpoids et de diabète. Epidémie à laquelle il faut ajouter une urbanisation et une sédentarité croissantes, une rétraction des temps de partage familiaux, communautaires, culturels, et du temps passé dans la nature. Le tout agrémenté de stress et d'une nuée de polluants et de perturbateurs endocriniens.

Pardon pour cet inventaire qui peut paraître un peu désespérant, mais il faut regarder la vérité en face pour comprendre comment l'environnement est à la source même de cette explosion de la maladie cancéreuse.

Mise en garde : les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

Oui, l'environnement bien plus que l'hérédité (voir « pour en savoir plus »).

Pourtant, on peut aussi voir cela comme une bonne nouvelle. Il nous suffit de regarder l'impact incroyablement positif que peut avoir un environnement sain, ou assaini, sur notre santé. Pour s'en rendre compte, je vous invite à faire un long voyage. Direction le Japon, ou plus exactement un archipel du Japon.

## Okinawa, ou quand l'environnement fait taire les cancers

L'archipel d'Okinawa, zone tropicale de l'extrême sud du Japon, cumule les records de longévité de centenaires et super-centenaires (plus de 110 ans), mais aussi le record de longévité en bonne santé. On y compte environ 5 fois moins de cancers du sein et 6 fois moins de cancers de la prostate qu'ailleurs dans le monde.

Il existe d'autres régions où la longévité en bonne santé est nettement meilleure que chez nous, associée à une incidence très faible de cancers : le

Bassin méditerranéen, en particulier la Crète et la Sardaigne, la Chine rurale ou le Costa Rica.

Une question se pose alors : si les habitants de ces régions-là avaient **un secret anticancer**, ne voudrions-nous pas qu'ils le partagent avec nous ? Si, bien sûr ! Et c'est exactement ce que nous allons faire dans ce dossier.

## Une alimentation anticancer

### *Plus d'énergie avec moins de calories*

Même en dehors de surpoids, une consommation élevée de calories est associée non seulement à un risque plus élevé de cancers, mais aussi à une baisse de l'espérance de vie. Produire plus d'énergie avec moins de calories est l'un des moyens les plus efficaces de ralentir son vieillissement et de réduire tous les risques de pathologies dégénératives, dont les cancers.

Cela a été démontré chez plus de 200 espèces animales. On retrouve cet axe central dans **le modèle Okinawa**, que les études ont montré encore plus efficace que le modèle méditerranéen.

### *Mais comment consommer moins sans se priver ?*

Commencez par chasser de votre esprit une **idée fausse** : il ne s'agit pas de se priver, ou de « souffrir » inutilement. Il existe des solutions simples, à intégrer progressivement dans son quotidien.

En les mettant en pratique et en constatant le bien-être et le plaisir qui en résultent, ces nouvelles habitudes s'intégreront de façon durable dans votre vie.

Cela débute bien avant la consommation des aliments. En faisant ses courses différemment pour commencer. En évitant les achats « compulsifs ». En privilégiant, quand on le peut, des marchés et des boutiques bio plutôt que des supermarchés. Ou enfin en préférant aller faire ses courses après un repas plutôt qu'avant pour ne pas faire ses choix dans l'urgence. Et surtout, en préférant systématiquement la qualité plutôt que la quantité.

## ► Les 8 clés de la longévité

D'un bout de la planète à l'autre, on retrouve des points communs à tous ces modèles de longévité en bonne santé :

- une alimentation moins calorique, beaucoup plus végétale qu'animale,
- une consommation quotidienne d'aliments et de boissons protecteurs,
- pas de surpoids,
- une activité physique quotidienne intense (le plus souvent liée aux travaux ruraux),
- un plus grand contact avec la nature,
- une industrialisation et une pollution limitées,
- un réseau social intense de soutien qui réduit considérablement les impacts du stress,
- et souvent une philosophie d'appréciation du monde et de l'existence.

## Stress devant l'assiette

J'aimerais aussi vous poser une question : donnez-vous au repas toute la valeur qu'il mérite ?

Pourquoi ne pas en faire un **moment privilégié**, en dressant une jolie table par exemple, en l'accompagnant de musique ou de silence, et se donner ainsi le temps d'apprécier et de partager ?

En ce qui me concerne, j'aime prendre « un moment pour moi » avant de passer à table : pour respirer, faire quelques mouvements, me recentrer et ne surtout pas arriver stressé devant mon assiette. Là aussi, cela permet de limiter la dimension compulsive du repas.

Il y a tout un tas d'autres petites stratégies qui vont nous aider à limiter notre consommation de calories. En voici quelques-unes, mais n'hésitez pas à ajouter les vôtres à cette liste. Pour commencer, buvez un grand verre d'eau ou un jus de tomate plutôt qu'un apéritif alcoolisé. Avant le repas, cela a un effet de remplissage « satiétogène ».

Mangez ensuite une grande salade ou une assiette de soupe, qui aura le même effet. **Servez les aliments plus caloriques en petites portions** et dans de petites assiettes, tout vous paraîtra plus volumineux.

Autre chose à savoir, plus les aliments caloriques sont découpés, émincés ou hachés, plus ils prennent de volume et satisfont la faim en petites quantités (une caractéristique de la cuisine asiatique). Sachez que le goût des épices accélère l'effet de satiété. Pour la cuisson, utilisez de l'huile uniquement si vous ne pouvez pas faire autrement. Dans tous les cas, préférez le cru : les marinades, la cuisson vapeur, les courts-bouillons ou le wok.

Des choses simples mais que l'on a tendance à oublier : regardez, humez, mâchez lentement, gardez la première bouchée un petit moment avant d'avaler, posez votre fourchette régulièrement. De même, écoutez votre corps quand il dit qu'il n'a plus envie : ne vous obligez pas à finir l'assiette,

ni le plat. Autorisez-vous à ne pas manger si vous n'avez plus faim, à sauter de temps en temps un repas, ou à faire un « micro-repas ». Identifiez les manques (attention, respect, estime et affirmation de soi, affection, sexualité, réussite, culture, créativité, réalisation de rêves) compensés par une « vengeance sur la bouffe », et répondez-y.

Etablir une liste de « récompenses » non alimentaires est un bon moyen par exemple d'éviter de compenser en mangeant. Enfin, identifiez avec l'aide d'un médecin nutritionniste les carences et déficits nutritionnels qui peuvent entraîner une recherche inappropriée de calories et altérer la maîtrise des pulsions (le plus souvent le magnésium).

### *Inviter à sa table une corne d'abondance végétale*

Les résultats des études sont clairs : **consommer plus de végétaux protège non seulement de nombreux cancers** mais aussi du **surpoids**, du **diabète**, des **maladies cardiovasculaires** et de la plupart des autres pathologies dégénératives, y compris cérébrales. Deux études massives publiées en 2014 ont suivi pendant 15 ans 61 647 Britanniques. Les résultats ont montré que ceux qui avaient consommé de la viande étaient **deux fois plus touchés par le cancer** que les consommateurs de poisson ou les végétariens. Dans l'*Adventist Cohort Study* (96 000 participants), on découvre qu'une alimentation végétarienne réduit la fréquence des cancers de la prostate de 35 %, et celle des cancers colorectaux de 50 %.

La mortalité par cancers du sein est réduite de 48 % et la mortalité cardiovasculaire baisse de 68 %.

Pardon pour cette succession de chiffres un peu fastidieuse, mais elle est nécessaire pour appréhender la puissance du « phénomène végétal ».

Mais les végétaux ne sont pas uniquement pauvres en calories, ils ont aussi de **fabuleux atouts**.

Tout d'abord, leur richesse en eau permet une meilleure hydratation et moins de constipation, inflammatoire sur le côlon. Ils sont par ailleurs pauvres en graisses, en sucres et en protéines. Une information

à ne pas négliger quand on sait que des quantités élevées de protéines augmentent la vitesse du vieillissement et facilitent la fixation des carcinogènes sur l'ADN, donc les mutations. Ils sont également pauvres en acides aminés pro-inflammatoires comme la leucine, ou pro-prolifératifs comme la méthionine. Mais aussi en fer, un violent pro-inflammatoire facteur de croissance des cellules cancéreuses. Les végétaux ont un effet trophique (qui participe à la nutrition et à la croissance) sur la flore digestive. Ils sont moins concentrés en toxiques, en particulier liposolubles et ***perturbateurs endocriniens***, que les produits carnés. Enfin, ils sont riches en antioxydants et en principes actifs anti-inflammatoires, mais aussi en molécules détoxifiantes, en stimulants de la réparation de l'ADN et en principes actifs antiprolifératifs, etc. Ce sont, à table, des invités de choix qu'il ne faut pas hésiter à proposer aux enfants dès le plus jeune âge.

### ***Remettre à une place raisonnable les aliments d'origine animale***

À l'inverse, les résultats ont démontré que la consommation excessive de produits d'origine animale est fortement associée à une augmentation de la fréquence de nombreux cancers.

Là encore, je ne citerai que quelques résultats :

- Dans l'étude *EPIC* qui a porté sur 478 040 hommes et femmes recrutés dans 10 pays européens différents, le risque de cancer colorectal est un tiers plus élevé chez les sujets qui consomment régulièrement deux portions ou plus de viande rouge et charcuterie par jour en comparaison de ceux qui mangent une portion ou moins par semaine.
- Le Japon, pays où l'on consommait très peu de viande, a connu une explosion de sa consommation de 700 % depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Devinez ce qui s'est passé : cela a été associé à une montée de 400 % de la fréquence des cancers colorectaux.
- Chez les femmes, pour chaque 50 g par jour de consommation de viande rouge, le risque de

cancer du rein augmente de 36 %, de 72 % pour tous les 50 g de « processed meat » (charcuteries, viandes industrielles) en plus.

L'Étude *EPIC* trouve un effet protecteur d'un apport élevé en végétaux et réduit en produits carnés sur presque tous les cancers, sauf celui de la vessie qui n'est pas significatif.

Mais dans un autre étude d'*EPIC* sur 469 339 hommes et femmes, il apparaît après plus de 11 ans de suivi qu'une augmentation pour chaque 3 % de l'apport énergétique sous forme de produits carnés, le risque de cancer de la vessie augmente de 15 %, alors que pour une augmentation de 2 % de l'apport énergétique sous forme de végétaux, le risque diminue de 23 %.

**Au quotidien, nous consommons dans nos sociétés beaucoup trop de produits d'origine animale.** Seules les femmes enceintes ou anémiées et les enfants en forte croissance ont besoin de produits carnés tous les jours, surtout pour assurer des apports suffisants en zinc et en fer. S'ajoute à cela que les produits animaux sont beaucoup plus pollués encore que les végétaux et en particulier par des carcinogènes comme les *perturbateurs endocriniens*, les *dioxines* et les *métaux lourds*. Et cela, malheureusement, concerne aussi les poissons et les œufs non bio.

### ► Viande : combien de fois par semaine ?

Hormis chez les femmes enceintes ou anémiées et les enfants en forte croissance, il n'est pas nécessaire de consommer de la viande rouge plus d'une fois par semaine. Vous vous sentirez à court terme beaucoup mieux et augmenterez considérablement vos chances de vivre longtemps sans cancers et autres maladies dégénératives en consommant principalement des végétaux. En cas de manque en zinc, assurez les apports par un complément généraliste sans fer ni cuivre, contenant un zinc biodisponible comme le citrate (*Multidyn Senior, Femina, Men...*).

## Comment rendre les protéines animales moins carcinogènes ?

Nous faisons tous les jours sans le savoir **quelque chose d'extrêmement dangereux** en cuisant viandes et poissons de manière agressive : barbecue, grill, four, poêle etc. Ainsi, **nous produisons nous-mêmes des carcinogènes au moins aussi puissants que ceux de la cigarette !** Oui, vous avez bien lu. Toute partie noircie ou même seulement brunie des viandes ou poissons contribue à augmenter les risques de plusieurs types de cancer, et pas seulement digestifs : côlon, rectum, sein, prostate, pancréas, poumon.

Peter Moller a étudié à Stockholm les effets sur l'ADN des globules blancs. Les résultats montrent que la puissance mutagène et carcinogène d'une viande trop cuite est équivalente à celle de 800 à 1 000 cigarettes. C'est bien la peine d'arrêter de fumer si c'est pour faire pire dans sa propre cuisine !

Les produits frits, comme les croissants, les entrées et desserts pâtisseries, les frites et les chips, consommés très fréquemment, y compris par les enfants, sont aussi des nids à carcinogènes.

L'acroléine obtenue par la combustion des graisses, en particulier lors des barbecues (avec le *benzopyrène*) – aussi l'un des toxiques les plus puissants de la fumée de cigarette et de la pollution aérienne – est puissamment mutagène et cancérigène. Elle est aussi impliquée dans l'asthme, les pathologies inflammatoires respiratoires et cardiovasculaires, la sclérose en plaques et la maladie d'Alzheimer. Elle a été utilisée comme gaz de combat en 1914-1918.

La consommation fréquente de produits frits, contenant de l'acroléine, de l'acrylamide, des amines hétérocycliques et des aldéhydes est associée à une fréquence plus élevée de plusieurs cancers, parmi lesquels les cancers de la prostate, de l'endomètre, des ovaires, du pancréas et du rein. On retrouve aussi de l'acrylamide dans : les frites, les chips, les produits de boulangerie et de pâtisseries brunies, les biscuits, le café et, hélas, les légumes

cuits pollués par le *Round Up* (un désherbant qui utilise du polyacrylamide comme additif).

Ma recommandation : pour les viandes et poissons, préférez les cuissons non agressives : sushis, tartares, marinades, pochades, cuissons vapeur, plancha etc. De même, remplacez les chips, biscuits, viennoiseries par des produits frais. Et le café par du thé.

## Quand allons-nous réduire les produits laitiers ?

Vous vous rappelez sans doute du slogan publicitaire « les produits laitiers sont nos amis pour la vie ». Vous l'avez peut-être cru ? Après tout, c'était un message parfaitement *officiel*. Laissez-moi alors vous présenter ces soi-disant « amis ». Les produits laitiers sont :

- riches en leucine, un acide aminé stimulant la voie pro-inflammatoire, accélératrice du vieillissement et pro-oncogène mTOR,
- stimulent la sécrétion d'IGF1, un autre accélérateur du vieillissement et promoteur de croissance tumorale,
- augmentent la sécrétion d'insuline, un facteur toujours impliqué dans le surpoids, un accélérateur du vieillissement et un facteur de croissance des cancers.

Un très grand nombre d'études ont montré une sévère **augmentation des risques de cancer de la prostate** liée à une consommation de produits laitiers, y compris les yaourts. On fait mieux, comme amis !

L'étude de 142 251 hommes dans la *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)* observe, pour chaque 35 g de produits laitiers consommés par jour en plus, que le risque de cancer de la prostate augmente de 32 %.

Et cela concerne aussi le **cancer du sein**. Dans une étude américaine, 1893 femmes diagnostiquées à un stade précoce de cancer invasif ont été suivies sur une durée moyenne de 12 ans. Celles qui ont consommé moins d'une portion par jour de produit laitier

entier ont présenté un risque plus élevé de 20 % de mortalité. Ce risque est augmenté de près de 49 % lorsque les femmes ont consommé une portion par jour ou plus.

En réalité, voilà ce qu'il faut dire : la consommation de produits laitiers est **globalement délétère**. Et ce d'autant plus que les études prouvent qu'ils n'ont pas d'impact positif sur l'ostéoporose.

## ► Produits laitiers : par quoi les remplacer ?

Il est très simple de remplacer le lait de vache dans les recettes par des laits végétaux : laits de soja ou de riz enrichis en calcium, lait d'amandes, de quinoa, de noisette, etc. Plutôt qu'avec du beurre, cuisinez à l'huile d'olive ou avec des pâtes à tartiner à l'huile de soja, préférez le soja cuisine à la crème fraîche, les yaourts de sojas au bifidus aux yaourts au lait de vache ou de brebis. Côté fromages, si l'on n'est pas intolérant ni à fort risque ou déjà malade, autant en faire un aliment-plaisir : une lichette à déguster avec un bon verre de vin rouge !

## Graisses : améliorer le rapport oméga-3/oméga-6

Nous avons vu que les graisses saturées sont pro-inflammatoires. Elles servent de carburant aux cellules cancéreuses et les rendent insensibles aux attaques, que ce soit par le système immunitaire ou plus tard par la chimio ou la radiothérapie.

En renforçant les cellules cancéreuses, les acides gras saturés deviennent des « promoteurs » et contribuent ainsi à leur permettre d'échapper aux défenses naturelles et ensuite aux traitements. Nous aurions donc intérêt à réduire la consommation de beurre au profit d'huiles protectrices comme celles d'olive ou de colza. Il faudrait également remplacer les fromages et les pâtisseries par des fruits, les viandes par de petits poissons gras. Et toujours fuir les produits industriels étiquetés aux huiles « végétales » (en fait presque toujours de palme, palmiste ou coco).

Les acides gras trans trouvés dans les margarines et les produits industriels agro-alimentaires ont des effets encore plus négatifs que les acides gras saturés. Or, leur étiquetage n'est même pas encore obligatoire. Il faudrait, pour cela, qu'une commission « d'experts » se réunisse et fournisse un premier rapport, puis un deuxième etc. Personnellement, je vous conseille de ne pas attendre leur verdict : **consommez-en le moins possible !**

Les acides gras oméga-6 en excès sont aussi pro-inflammatoires et « promoteurs » (un des plus puissants en ce qui concerne le cancer du sein), ce qui implique d'éliminer les huiles de tournesol, maïs, pépin de raisin, soja, noix et de réduire aussi pour cette raison la consommation des produits industriels qui les utilisent.

Les acides gras oméga-3 ont des effets exactement inverses aux acides gras saturés, trans et oméga-6. Ils sont anti-inflammatoires, antipromoteurs et vulnérabilisent les cellules cancéreuses aux systèmes de défense et aux traitements.

Par ailleurs, ils réduisent les risques de surpoids comme **d'hyperœstrogénie** et augmentent l'énergie disponible pour les systèmes de défense. Trois mécanismes qui contribuent significativement à leurs effets anticancer. Une consommation plus élevée d'acides gras oméga-3 et/ou un rapport oméga-3/oméga-6 optimisé réduisent les risques de cancers du sein, colorectaux, du poumon, du foie – et cela même chez les porteurs d'hépatite chronique –, des ovaires, mais aussi le caractère prolifératif du cancer de la prostate et la mortalité dont il est la cause.

En ce qui concerne les oméga-3 d'origine animale, une méta-analyse sur 4 études enregistre une réduction moyenne de 63 % de la mortalité due au cancer de la prostate avec **la consommation de poisson, la source principale d'oméga-3 d'origine animale**.

Dans une étude suédoise, on constate que les plus gros consommateurs de graisses saturées ont une mortalité augmentée par cancer de la prostate de 139 % pour l'acide myristique et de 188 % pour les

acides gras saturés courts, alors qu'elle est réduite de 40 % pour les plus gros consommateurs d'acides gras oméga-3 d'origine marine.

Malheureusement, **il y a un problème...**

Les principales sources marines d'oméga-3, poissons, coquillages et crustacés, sont polluées par organochlorés, dioxines, perturbateurs endocriniens, mercure, et même arsenic, tous carcinogènes.

Alors, comment se procurer ses acides gras oméga-3 sans s'intoxiquer ? Il est avant tout recommandé d'éviter les poissons prédateurs : requin, espadon, thon, daurade qui contiennent le plus de polluants. Il est également conseillé de ne pas consommer de grandes quantités de coquillages et de panacher ses apports en oméga-3 d'origine marine et d'origine végétale.

#### ► à noter

- que les acides gras oméga-3 ne supportent pas la chaleur,
- que l'huile de colza ne peut être utilisée, contrairement à ce que prétendent les industriels, que pour l'assaisonnement,
- que les petits poissons gras doivent être consommés marinés, cuits vapeur ou pochés à feu éteint.

En ce qui concerne les compléments alimentaires, il est préférable de choisir ceux qui sont formulés à partir d'huile de krill ou de micro-algues.

## Le hit-parade des végétaux anticancer

Les **polyphénols** comprennent les principes actifs les plus puissamment antioxydants. Ils sont neutralisateurs du fer et du cuivre, anti-inflammatoires, antimutagènes, stimulants de la réparation de l'ADN, antipromoteurs, anti-angiogènes et même parfois redifférenciant naturels connus. Vous ne serez pas étonnés de voir apparaître comme aliments et boissons anticancer ceux qui en sont les plus riches. Les polyphénols sont de véritables médicaments secrétés par les végétaux pour se protéger.

Lorsque nous consommons ces végétaux, nous bénéficions des effets de ces médicaments naturels. La nature est belle, vaste et généreuse, il n'y a qu'à se servir en faisant les bons choix.

#### • Le THÉ VERT

De nombreuses études cliniques ont mis en évidence des effets antitumoraux, préventifs et parfois cothérapeutiques de l'ECGC, le polyphénol principal du thé, sur la plupart des cancers (estomac, foie, côlon, prostate, poumon, leucémies, etc.). Seuls certains cancers comme les gliomes n'apparaissent pas sensibles à la consommation de thé.

#### ► Bien choisir son thé

Si vous aimez le thé noir, privilégiez-le le matin. Il est plus riche en théine, mais en moyenne 10 fois moins riche en polyphénols. Le reste de la journée, il est donc recommandé de consommer du thé vert.

Le thé vert matcha en poudre, encore nettement plus riche (plus de 100 fois plus concentré), peut être saupoudré sur les desserts, incorporé dans les sauces, les soupes, etc. Il doit être bio. Les thé blanc et oolong, l'hibiscus, le rooibos ont aussi des effets protecteurs.

#### • Le délicieux VIN ROUGE

*(à dose modérée, bien sûr)*

Une étude suédoise a mis en évidence que les consommateurs de 2 verres de vin rouge ou plus par semaine ont 40 % moins de risques de développer un cancer du rein que les non buveurs.

Autre résultat éloquent : sur 36 250 hommes sains d'âge moyen suivis à Nancy pendant 12 à 18 ans, on enregistre une baisse de la mortalité, toutes causes confondues, de 33 % pour les consommateurs modérés de vin quotidien (22 à 32 g/j), y compris pour cause de cancers.

Mais quelle est la bonne dose ? Il ne s'agit pas de finir la bouteille ! On conseille entre 1 et 3 verres de vin rouge par jour pour les hommes, entre 1 et 2 pour les femmes. Certains cépages sont plus riches en polyphénols et/ou resvératrol, un des principes

actifs anticancer les plus puissants du vin rouge, comme le Tannat, ou le Pinot noir.

- **La meilleure HUILE D'OLIVE**

Une méta-analyse de 19 études comprenant 13 800 patients et 23 340 témoins, a mis en évidence qu'une consommation plus élevée en huile d'olive est associée à une réduction de 59 % de l'incidence de tous les cancers (45 % de la fréquence de cancer du sein, et 64 % sur le risque de cancers digestifs).

La meilleure huile pour cuire, sans jamais la faire fumer, est l'huile d'olive extra-vierge, la plus verte et trouble possible (la plus riche en polyphénols). Elle doit toujours être en bouteille de verre (il y a des perturbateurs endocriniens dans le plastique).

- **La GRENADE à dégousser**

La grenade contient de nombreux polyphénols, dont certains spécifiques comme la *punicalagine*, un polymère d'acide **ellagique** dont la bio-activation par la flore du côlon donne des catabolites identifiés dans le tissu prostatique comme les principes actifs principaux des effets anticarcinogènes, les *uroolithines*.

Dans les études expérimentales, les polyphénols de grenade démontrent des effets antiprolifératifs sur les cellules cancéreuses du sein, de la prostate, du côlon et du poumon.

On peut consommer les fruits eux-mêmes. Les jus de grenade doivent être choisis non seulement bio, mais titrés en polyphénols car on observe des différences drastiques dans les contenus. Les polyphénols de grenade sont aussi intégrés, comme les catéchines de thé vert, la quercétine ou les citroflavonoïdes dans des compléments alimentaires comme *Antiox F4*.

- **En faire voir DE TOUTES LES COULEURS au cancer : fruits et légumes violets, bleus, noirs, rouges, orange, verts**

Lorsqu'un fruit ou légume est vert, c'est que la *chlorophylle* domine. Lorsqu'il est orange, c'est le *bêta-carotène* ; rouge, c'est le *lycopène*. Quand il est noir, violet, bleu ou pourpre, ce sont les *polyphénols*.

La chlorophylle est puissamment antioxydante et elle est associée au magnésium, qui soutient tous les systèmes de défense.

Bêta-carotène et lycopène sont deux caroténoïdes, aussi antioxydants, mais qui ont d'autres actions anticancer. Ils aident à maintenir et même à restaurer la cohésion cellulaire et augmentent les cellules Natural Killers (NK), qui sont les plus importantes contre les cellules cancéreuses. Le lycopène s'oppose aussi à l'angiogenèse. Tous sont donc des anticarcinogènes.

## ► Guide des couleurs dans l'assiette

Un premier repère simple consiste à veiller à mettre toutes ces couleurs de l'arc-en-ciel dans son assiette, chaque jour, et encore mieux, dans chaque salade, soupe...

Deuxième repère : plus un végétal est coloré, **plus il a de chances d'être protecteur**. Par exemple la betterave, très riche en anthocyanes, des polyphénols, ou l'orange sanguine.

La laitue ne présente quasiment aucun intérêt, mais la trévisse, violette, est montrée dans les études comme fortement antiproliférative. On trouve aujourd'hui des versions violettes de nombreux légumes et fruits : pomme de terre vitelotte ou d'Auvergne, carotte violette de Grèce, romanesco, pittaya etc.

Les anciens d'Okinawa avaient d'ailleurs trouvé le moyen d'adopter une patate douce violette (on se demande comment ils ont pu avoir de telles intuitions alors qu'on ne connaissait rien de tous ces principes actifs !).

Quant aux légumes verts, on retrouve au hit-parade de la puissance antiproliférative les épinards.

- **Les FRUITS et LÉGUMES FRAIS**

D'autres fruits et légumes, parfois dépourvus de toute couleur, s'avèrent aussi associés à des effets anticancer lorsqu'ils sont consommés régulièrement. C'est surtout le cas de ceux qui sont riches



en vitamine C et en vitamine B9. Toutes les deux jouent des rôles importants dans la détoxification, l'immunité et la maintenance de l'intégrité du génome, y compris la réparation de l'ADN. Toutefois ces deux vitamines détestent la chaleur qui les détruit quasiment totalement. Ces fruits et légumes ne sont donc protecteurs que consommés **frais**.

Pour la vitamine C : les agrumes, le kiwi, la papaye, la goyave, la mangue, la fraise, le chou, le cresson, les poivrons etc.

Pour la vitamine B9 : le foie (par exemple le foie gras mi-cuit), les oléagineux (amandes, noix, noisettes), l'avocat, les légumes verts (encore épinard en tête), le melon etc.

• Les vedettes : les ALLIACÉES et les CRUCIFÈRES

*Ce sont les champions des végétaux anticancer, issus de deux prestigieuses familles : les alliacées et les crucifères.*

Ils présentent à la fois des propriétés puissamment détoxifiantes, antimutagènes et antiprolifératives.

On retrouve chez les **alliacées** *l'ail, l'ail des ours, l'oignon, les échalotes, les fines herbes et les poireaux*. Une consommation élevée est associée à une réduction des risques de nombreux cancers.

Deux larges études cas-contrôles, l'une suisse l'autre italienne, ont montré qu'une consommation régulière d'ail ou d'oignon (presque toujours plus puissant) faisait baisser de 31 à 86 % les cancers de la bouche et du pharynx, du larynx, de l'œsophage, mais aussi les cancers colorectaux et ceux du rein.

L'effet est cependant moins marqué pour les cancers hormonodépendants (cancers du sein, des ovaires ou de la prostate).

Leur intégration dans le quotidien réduit aussi de manière très significative le risque de stade préalable d'adénome de la prostate : 28 % chez les plus gros consommateurs d'ail et jusqu' à 69 % chez les plus gros consommateurs d'oignons.

Les **crucifères** : brocoli, chou-fleur, chou, chou rouge, chou frisé, « kale », navet, cresson, moutarde,

raifort, wasabi... contiennent des glucosinolates convertis en isothiocyanates, comme le **sulforaphane**, un très puissant stimulant du meilleur système de neutralisation des polluants que possède notre foie. Ils sont aussi anti-inflammatoires, anti-prolifératifs, pro-apoptotiques et modulent l'épigénétique.

Les indoles 3 carbinols (I3C) trouvés aussi dans ces crucifères interviennent encore comme :

- inhibiteurs de la liaison à l'ADN de carcinogènes,
- stimulants du catabolisme des œstrogènes,
- facteurs antiprolifératifs par de nombreux mécanismes,
- anti-angiogènes,
- anti-invasifs,
- pro-apoptotiques sur une multitude de facteurs,
- inducteurs de « death receptors », ce qui explique, outre les capacités préventives, les actions synergiques avec les chimiothérapies et radiothérapies.

Enfin les crucifères sont particulièrement riches en *vitamine K* qui joue, avec la vitamine D, un rôle important dans la prévention des cancers.

Au-delà des couleurs et des végétaux frais, n'oubliez pas de profiter de leur précieuse aide. **Tous les jours** un peu d'oignon, d'ail, de fines herbes dans les salades et les soupes et **au moins un légume de la famille des crucifères**.

Pour ceux qui craignent le côté fort des alliacées : choisissez les oignons doux ou l'ail mariné qui a totalement perdu son agressivité sans avoir abandonné ses qualités nutritives.

À **Okinawa**, on en consomme tous les jours et sous des formes améliorées qui commencent à arriver en Europe, comme *l'ail noir fermenté*.

• Le CURCUMA

La *curcumine* est le pigment qui donne sa jolie couleur dorée au curcuma. Et c'est aussi un principe actif réputé pour ses effets antimutagènes.

La curcumine est une alliée de choix pour vos tissus cellulaires dont elle renforce la cohésion. À

elle seule, la curcumine déclenche une inhibition de la prolifération, de l'invasivité et des processus métastatiques. Sans compter sa capacité à envoyer des signaux apoptotiques déclenchant le suicide des cellules initiées.

On sait aujourd'hui grâce à plusieurs études que **la prise de curcuma**, seule ou associée avec des polyphénols ou des phyto-œstrogènes de soja, **fait même régresser des lésions** pourtant marquées, comme celles provoquées par l'inflammation des sinus (polypose) ou par le tabac pour le cancer du côlon. On a observé ces mêmes effets réparateurs sur des lésions précancéreuses de la bouche et sur l'antigène spécifique de la prostate, le PSA, principal marqueur de cancer.

astuce

### Mon « truc » avec le curcuma

Une façon simple d'intégrer le curcuma dans son quotidien est d'acheter de la poudre de curcuma (bio) et de la saupoudrer sur vos plats salés. Personnellement, je ne vais jamais au restaurant ou en voyage sans mon flacon. Mieux, vous pouvez faire, comme moi, un mélange de poudres. Par exemple : curcuma, gingembre, ail ou ail des ours, oignon.

#### • **Le SOJA** dans tous ses états

C'est le grand retour du soja ! Nous avons besoin des phyto-œstrogènes qu'il contient en grande quantité pour nous protéger des risques inflammatoires et cardiovasculaires. Les phyto-œstrogènes du soja (eux aussi de la famille des polyphénols) réduisent les risques des cancers les plus répandus (sein, prostate, endomètre, côlon, estomac, poumon).

En remplaçant le lait de vache par du lait de soja enrichi en calcium, très facile à trouver, on obtient un double effet anticancer : on évacue du même coup un puissant promoteur et on introduit un puissant antipromoteur. Il est facile d'intégrer progressivement des produits à base de soja dans son quotidien : yaourts au soja (au bifidus), soja cuisine

et tofu soyeux qui peuvent aussi servir de base de sauces, pâtes à tartiner à base de soja et d'algues, galettes de tofu aux légumes, etc.

Pour parfaire votre arsenal, n'hésitez pas à augmenter votre consommation de légumes secs, de graines de sésame ou de lin, qui apportent des lignanes, un autre type de phyto-œstrogènes.

#### • **Les ALGUES et les CHAMPIGNONS**

Les algues et les champignons contiennent des formes particulières de polyphénols et d'autres principes actifs, comme l'iode et les *fucoïdanes* (un sucre sécrété par les algues) qui interviennent par exemple dans l'*épigénétique* (ces mécanismes qui modifient l'expression des gènes sans en changer la structure) ainsi que dans l'immunité et l'apoptose.

Des aliments à ne pas négliger quand on sait que les apports en iode sont insuffisants en France (100 mcg par jour au lieu des 200 recommandés). Un manque susceptible d'entraîner une augmentation des risques d'hypothyroïdie, de surpoids et de cancer du sein.

Parmi les champignons, quelques-uns ont démontré des activités anticancer plus marquées : les pleurotes, le savoureux agaricus blazei au goût d'amande, le shiitake, le maitake et son allure de corail des bois, ou encore le reishi (ganoderma).

Tous ces champignons sont en plus de bonnes sources de vitamine D, capitale dans la prévention des cancers. Il n'est pas étonnant de retrouver ces deux familles de champions dans l'alimentation traditionnelle d'Okinawa.

Alors, de juillet à décembre pour l'agaricus, en janvier pour les pleurotes, et toute l'année pour shiitake et maitake, prenez le réflexe de garnir votre panier de courses de quelques champignons frais ! (Voir sur [www.atlas-des-champignons.com/calendrier.asp](http://www.atlas-des-champignons.com/calendrier.asp))

Et consommer des algues au quotidien est tout aussi facile : quelques grammes de tartare en bord d'assiette, en salades d'algues ou sous forme de pâte à

tartiner. En plus d'être ludique, introduire ces deux aliments en petites quantités dans votre quotidien optimisera vos apports en iode, en vitamine D et en principes actifs anticancer.

## S'entourer d'amis plutôt que d'ennemis

L'air, l'eau, les aliments, les vêtements, les transports, les lieux de travail sont aujourd'hui considérablement pollués et beaucoup de ces polluants sont carcinogènes. Peut-on réduire, sans s'imposer un catalogue de restrictions, la présence de ces ennemis dans notre quotidien ?

Oui, à condition de suivre quelques recommandations.

Pour les accros au tabac, pensez aux « *bonnes drogues* » comme le sport (natation, yoga), le chocolat noir ou encore les compléments de magnésium ! Tout aussi déstressantes, elles sont beaucoup moins toxiques !

On y pense rarement, mais la **qualité des systèmes d'aération** est également essentielle, chez soi et encore plus sur les lieux de travail. De même, il faut éviter dans la mesure du possible les habitations et les voitures neuves qui relarguent beaucoup de composés chimiques volatils. Et si l'envie vous prend de donner un petit coup de neuf à votre intérieur, privilégiez les constructions et la décoration en matériaux écologiques.

À la maison, remplacez les désodorisants et parfums d'ambiance (qui contiennent des dérivés benzéniques, facteurs de leucémie) par des fleurs parfumées ou des huiles essentielles. Évitez également les moquettes et les tissus d'ameublement : ce sont des nids à poussière qui facilitent l'inhalation des polluants et qui sont quasiment tous enduits de retardateurs de flamme.

Dehors, jardinez sans pesticides. Apportez aussi une attention particulière à l'eau que vous buvez. Évitez l'eau du robinet, trop riche en chlore, métaux lourds,

pesticides, médicaments et préférez les eaux minérales en bouteille. Placer un **filtre à charbon actif au robinet de la cuisine** est une autre alternative.

Mais il n'y a pas que chez soi qu'il faut faire attention, ce que vous choisissez de consommer à l'extérieur est tout aussi important ! Il faut éviter à tout prix les produits gras emballés dans du plastique ! Les huiles, margarines, sauces, plats préparés, conserves, canettes et autres bidons sont de véritables bombes promotrices de cancer car bourrées de perturbateurs endocriniens ! Les produits industriels, encore plus pollués, sont eux aussi à bannir définitivement de votre panier au profit d'aliments biologiques, plus riches en polyphénols que les mêmes aliments non bio.

Le même raisonnement vaut pour les produits ménagers et les vêtements. Idem dans le choix de vos cosmétiques : prenez les bio, sans paraben, comme pour les crèmes et huiles solaires qui ne doivent pas contenir de perturbateurs endocriniens.

Enfin, **vous pouvez mettre des habitudes toutes simples en place.** Une première consiste à vraiment bien rincer la vaisselle pour éliminer les traces de détergent. Une autre, pour faire le plein de vitamine D, est de s'exposer au soleil sans protection environ 15 minutes, du printemps à la fin de l'été, en évitant les heures du milieu de la journée. Sinon se protéger (les vêtements couverts étant la meilleure protection). Enfin, en ce qui concerne les téléphones portables, il est préférable d'utiliser une oreillette et d'éviter d'appeler dans les transports : cela amplifie considérablement le rayonnement.

Il existe bien d'autres dispositions anticancer. La première d'entre elles est la pratique d'une activité physique quotidienne régulière. Une véritable arme contre le surpoids, le stress et les compulsions toxiques, renforçatrice de l'immunité. En fonction des goûts de chacun, les possibilités sont infinies et peuvent être intégrées facilement chez soi, dans les transports et même au travail (ces outils font partie du *Parcours Okinawa, des vidéos de coaching que j'aurai le plaisir de vous présenter très bientôt*).

## ► Limiter la prise de médicaments

Le paracétamol est un antalgique efficace, mais il fait chuter le détoxifiant principal du foie, le *glutathion*. L'organisme devient alors plus vulnérable à tous les polluants. Le glutathion s'avère aussi crucial pour l'immunité. Si l'on ne peut pas s'en passer, il faut prendre un peu de vitamine C et de N-acétylcystéine pour compenser cet effet.

Les médicaments sont des *xénobiotiques* (molécules étrangères) qui se comportent comme des polluants. L'optimisation de ses choix nutritionnels, la pratique d'activité physique au quotidien, la gestion du stress, la détoxification, l'utilisation de compléments alimentaires devraient permettre de limiter la prise de nombreux médicaments non indispensables.

Une des grandes oubliées est trop souvent **l'énergie**, qui est pourtant « le nerf de la guerre » pour toute défense, qu'elle soit antitoxique, de réparation de l'ADN, immunitaire, apoptotique, etc.

La fatigue favorise l'initiation et l'échappement des cellules cancéreuses. D'où l'importance d'éviter au maximum le surmenage et le stress. Un bon sommeil, un tissu de soutien affectif fort, une philosophie personnelle d'appréciation de l'existence et des choses sont aussi essentielles.

De ce point de vue, une **supplémentation en magnésium** est une bonne base, facilitant l'adoption des autres outils antistress et antifatigue.

Enfin, il faut toujours veiller à renforcer ses défenses immunitaires et éviter les infections chroniques (surtout hépatite chronique et papillomavirus) ou encore se protéger avec un préservatif (pour les femmes les autres modes de contraception exposent à des carcinogènes comme le papillomavirus, et peuvent être promoteurs, comme la pilule).

## Quelle place pour les compléments alimentaires ?

Les compléments alimentaires sont parfois victimes de controverse. Certains, mal formulés, en particulier des antioxydants, ont donné des résultats négatifs. Le bêta-carotène a par exemple entraîné une augmentation du nombre des cancers du poumon chez des fumeurs.

Mais ce qu'il faut surtout comprendre, c'est que ces compléments ne remplacent pas les bonnes habitudes alimentaires ni un mode de vie sain. D'autre part, ils n'ont d'intérêt que s'ils apportent ce qu'une alimentation bien choisie n'apporte pas.

Alors, ils procurent des **bénéfices incontestables**. C'est le cas de quelques-uns d'entre eux :

- La vitamine D

Le déficit touche plus de 80 % des Français. En hiver, le rayonnement UVB est totalement insuffisant pour fabriquer de la vitamine D au soleil. Or, une méta-analyse de l'*École de santé publique de Harvard* est arrivée à la conclusion que la prise de 2000 UI de vitamine D par jour permet la réduction de moitié de la fréquence des cancers du sein.

Une autre synthèse d'études comprenant 26018 hommes et femmes âgés de 50 à 79 ans a mis en évidence une mortalité, toutes causes confondues, de 57 % plus élevée chez les 20 % d'entre eux qui présentaient le statut le plus bas en vitamine D. Pour ceux qui avaient déjà un cancer, la mortalité a été augmentée de 70 %.

- Une star montante : la vitamine K

Moins connue, la vitamine K apparaît de plus en plus comme aussi importante que la vitamine D dans la prévention des cancers. Un apport supérieur réduit de 63 % le risque de cancer de la prostate avancé, de 36 à 46 % le risque de tout type de cancer. Une supplémentation diminue de 87 % le risque de cancer du foie chez des personnes atteintes d'hépatite chronique.

Les aliments les plus riches en vitamine K sont : huile de colza et huile de brocoli, chou vert, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, choucroute, laitue, cresson, persil, épinard, fenouil, asperge, poireau, haricot vert, pois, foie.

## ► Comment optimiser sa vitamine D ?

S'exposer au soleil sans protection du printemps à la fin de l'été 15 minutes par jour,

- faire doser sa vitamine D plasmatique par le médecin afin qu'il prescrive une cure correctrice en fonction du résultat,
- étant donné l'importance de ce taux plasmatique dans la protection anticancer (contre la plupart des autres pathologies dégénératives, infectieuses et inflammatoires et sur la mortalité globale), ce dosage devrait être refait de 6 mois à 1 an plus tard, sachant qu'aujourd'hui les experts estiment que le taux optimal se situe plutôt vers 60 ng/ml,
- dans tous les cas et après correction du déficit, pendant la mauvaise saison, d'octobre à mars/avril, il faut prendre un complément allant de 1200 UI à 2000 UI par jour,
- les peaux pigmentées ont besoin de doses supérieures aux peaux claires,
- plus on avance en âge, moins la peau est capable de produire de la vitamine D. Il faut donc, entre 60 et 70 ans, suivre la complémentation 8 mois par an, entre 70 et 80 ans 10 mois, après 80 ans toute l'année.

Attention : l'excès de vitamine D peut produire des calcifications extra-osseuses.

### • Le zinc et les vitamines B9 et B12

Ce sont les trois micronutriments les plus importants pour les opérations de maintenance de l'ADN. Le zinc joue un rôle majeur dans les défenses immunitaires et apoptotiques. Or, en France, les apports en zinc sont inférieurs aux recommandations chez quasiment 100% de la population adulte et son absorption baisse avec l'âge.

Pour ce qui est des déficits en vitamines B9 et B12, ils sont de plus en plus fréquents avec l'âge. Il est donc de « bonne guerre », lorsque des nutriments essentiels ou protecteurs ne sont pas apportés suffisamment par l'alimentation, de les apporter, comme la vitamine D, par des compléments. Ils figurent dans des compléments « généralistes » à visée de complémentation quotidienne. Mais ceux-ci doivent absolument respecter des règles de base :

- *jamais de fer, de cuivre ni de manganèse* qui sont pro-oxydant et incompatibles avec les antioxydants,
- utiliser les *formes biodisponibles de minéraux* (par exemple le citrate pour le zinc),
- remplacer la vitamine E synthétique par de la vitamine E naturelle, la vitamine E synthétique pouvant avoir des effets pro-inflammatoires.

Les formes les plus avancées de ces compléments généralistes incluent des vitamines et des minéraux jusqu'à présent négligés, comme la vitamine K et l'iode.

Ils ajoutent d'autres protecteurs comme des polyphénols, de la N-acétylcystéine pour favoriser les détoxifications. C'est le cas de la gamme *Multidyn* (en Belgique *Multigenics*), dont la forme la plus complète est *Senior* (Bionutrics en France, Metagenics en Belgique).

Une précaution à suivre cependant : en cas d'infection bactérienne ou ORL, suspendre la prise de zinc pendant et 8 jours après l'épisode infectieux pour que le zinc ne profite pas aux proliférations bactériennes.

### • Le magnésium

Ce minéral a deux « casquettes » principales : la production d'énergie et l'épargne d'énergie via les stress de tous ordres. Il n'est pas directement impliqué dans la prévention des cancers, mais il est fondamental pour assurer suffisamment d'énergie à tous les systèmes qui interviennent dans cette prévention, comme la détoxification, la réparation

de l'ADN, l'immunité, l'apoptose et pour lutter contre les effets puissamment pro-inflammatoires et carcinogènes du stress (surtout via la pénétration de fer à l'intérieur des cellules, ce qui a des effets initiateurs et promoteurs).

Le magnésium est présent dans les compléments généralistes. Cependant, les apports étant très en dessous des recommandations en France (en moyenne 240 mg au lieu de 400 mg environ), les stress en augmentant fortement les besoins et sa stabilité sur la journée étant importante, il est le plus souvent nécessaire d'en prendre aux deux repas où l'on ne prend pas le complexe généraliste.

Les magnésium de troisième génération comprennent une forme liposoluble non laxative, le glycérophosphate, des rétenteurs cellulaires comme la taurine, de l'arginine et de la vitamine B6 (*D Stress Booster*).

#### • Les polyphénols

Contrairement aux vitamines D et B, au zinc, au magnésium et au sélénium que l'alimentation actuelle ne peut pas apporter dans des quantités suffisantes, les apports alimentaires peuvent être plus facilement optimisés : fruits et légumes colorés, thé vert, vin rouge à dose modérée, chocolat noir etc.

Néanmoins, avec certains facteurs de risque et l'âge, il devient intéressant d'assurer des apports titrés, en particulier dans des familles particulièrement protectrices comme les anthocyanes de myrtille, les catéchines de thé vert, les polyphénols de grenade, la quercétine, les citroflavonoïdes. Il existe pour ce faire des compléments qui contiennent ces différentes familles de polyphénols : *Antiox F4* en comprimés ou *Flavodyn* en poudre.

Les prendre le matin et le midi plutôt que le soir, car ils sont aussi dynamisants.

### ► Que faire pour se protéger des œstrogènes ?

En premier lieu, je ne conseille ni les contraceptifs oraux qui, outre les dangers des hormones (troubles thrombo-emboliques et augmentation des risques de cancers hormonodépendants), ne protègent pas des infections sexuellement transmissibles impliquées dans les cancers (papillomavirus et hépatite chronique), ni le traitement hormonal substitutif de la ménopause dont le rapport bénéfice/risque est encore plus mauvais. Il existe des solutions pour la ménopause au rapport bien meilleur comme la DHEA associée aux phyto-œstrogènes. En cas d'hyper-œstrogénie, qui peut se manifester par des cycles mal supportés déjà chez la jeune fille, un syndrome prémenstruel ou être associé à des fibromes, une mastose, une endométriose, il est encore moins recommandé de prendre des hormones comme la progestérone, un dangereux et puissant promoteur.

On peut moduler l'hyper-œstrogénie par la correction d'un déficit en vitamine B6 (90% des femmes en France n'ont pas les apports recommandés) et le dérivé actif de la vitamine B6, le pyridoxal phosphate (PLP) étant le modulateur physiologique du récepteur à l'œstradiol. Réduire les graisses saturées, trans et oméga-6 en faveur des oméga-3 aide également à moduler le phénomène ainsi que la prise de phyto-œstrogènes (de 50 à 125 mg/j). Et si cela n'était pas suffisant, la prise d'indole C3 carbinol stimule le catabolisme de l'œstradiol dans le foie.

La correction du déficit en vitamine B6 se fait par une cure d'un mois seulement à environ 100 mg de vitamine B6 par jour (en général associée aux autres vitamines B à dose correctrice). Elle doit être associée à du magnésium sans lequel la vitamine B6 n'est pas activée en PLP. Le relais est pris par du magnésium liposoluble associé à des doses beaucoup plus faibles de vitamine B6 comme *D Stress Booster*.

## Les cures de détoxification

Nous pouvons agir pour assainir notre environnement et réduire notre exposition aux polluants. Mais malheureusement, à moins de changements drastiques au niveau sociétal, nous allons continuer à être abondamment supplémentés par ces toxiques via l'air, l'eau, les aliments, les vêtements, les logements, les transports ou le travail.

Il est de ce fait souhaitable, en plus de l'introduction de quelques nutriments soutien de la détoxification dans les compléments généralistes quotidiens, de faire des cures de ces principes actifs plus intenses.

C'est aujourd'hui possible grâce à des complexes comme *Physiomance Détox* (Thérascience). Celui-ci associe des principes actifs inhibant l'absorption des polluants. Il favorise leur élimination dans les urines et via la bile, et leur neutralisation par *le glutathion, un détoxifiant universel*, et les systèmes hépatiques. Ce sont en général des cures de 10 jours à associer à une consommation d'au moins 1,5 l d'eau minéralisée (de thé vert ou d'infusion d'hibiscus), un arrêt total des aliments industriels, du café, de l'alcool et des protéines animales. La pratique d'une à deux heures d'activités physiques intenses par jour, et éventuellement des saunas et des massages palper-rouler ou drainages lymphatiques sont recommandés. Il est conseillé d'y associer 125 mg de vitamine C (non effervescente) toutes les heures de la journée.

La fréquence des cures est à ajuster en fonction de l'exposition aux polluants et éventuellement d'analyses biologiques (comme le *8OHDG* sur 24 heures d'urines, qui évalue l'intensité du mitraillage de l'ADN par les radicaux libres et les polluants). Cela peut aller d'une fois par an à une fois par mois.

Cette cure ne peut pas être faite en cas de chimiothérapie, de radiothérapie ou de prise de médicaments vitaux quotidiens, le complexe les détoxifiant aussi de manière très significative.

## Les stimulants de la réparation de l'ADN

Les avancées de la recherche ont permis d'identifier des stimulants de la réparation de l'ADN, cruciale à la prévention des cancers, au ralentissement des phénomènes du vieillissement, et plus largement à l'ensemble des maladies dégénératives.

Des cures sont aujourd'hui possibles. Elles associent le complexe *Physiomance DNAir* (Thérascience) contenant de la lutéoline, de la rutine, de la quercétine, de l'acide rosmarinique et du nicotinamide (vitamine PP), à prendre à part (*Nicobion 500*). Il est incompatible avec une chimio ou une radiothérapie avec lesquelles il interférerait.

### ► Que faire en cas d'excès de fer ?

Le fer est à la fois un violent pro-oxydant, pro-inflammatoire, facteur de croissance de tout agent infectieux et des cellules cancéreuses. Il s'accumule avec l'âge. Et ce d'autant plus tôt que l'on est un grand consommateur de viande. Les hommes qui n'ont pas de règles et qui mangent davantage de viande que les femmes sont concernés plus précocement. Les porteurs de maladies génétiques comme l'hémochromatose aussi. Il est donc indispensable de faire un bilan du fer : ferritine et coefficient de saturation de la transferrine (à interpréter en fonction du statut inflammatoire).

En cas de surcharge en fer :

- supprimer la viande rouge et réduire les apports en viande blanche,
- boire du thé vert en fin de repas (les tannins du thé inhibent fortement l'absorption du fer),
- ne pas prendre de complexes contenant de la vitamine C en fin d'un repas contenant des protéines animales,
- donner son sang au centre de transfusion jusqu'à ce que la ferritine redescende en dessous de 100,
- prendre du magnésium et des polyphénols en compléments, ce sont les deux protecteurs principaux contre l'excès de fer.

## Le renforcement de l'immunité

Si l'on est sujet aux infections et d'autant plus si l'on est porteur d'une infection chronique à *Helicobacter pylori*, d'une hépatite chronique ou d'une infection à papillomavirus, de facteurs de risque ou de lésions précancéreuses, il est judicieux de compléter les soutiens de l'immunité inclus dans le complément quotidien par des cures d'immunonutrition plus dosées.

Il est possible de faire au début de l'hiver une cure de 10 à 15 jours de *Physiomance Nutristim* (Thé-rascience) qui contient le principal carburant des globules blancs à forte dose (7,5 g de glutamine). Il contient également d'autres nutriments essentiels de l'immunité, excepté le zinc (présent dans les complexes généralistes quotidiens mais pas dans ce complément). Il faut y ajouter 125 mg de vitamine C toutes les une ou deux heures.

Le nombre de cures est à évaluer en fonction du degré d'immunodépression (tableaux et plus d'informations dans le livre de Jean Paul Curtay, *Immuno-nutrition, guide familial de résistance aux infections*, aux éditions Anne Carrière).

## Conclusion

Grâce aux progrès considérables faits par la recherche ces dernières années, nous disposons d'un arsenal de moyens préventifs des cancers. Les politiques de santé publique n'en ont encore intégré que quelques bribes et consacrent un budget de plus en plus important dans le traitement des cancers. Avec le résultat qu'on sait.

En attendant que cette politique d'arrière-garde effectue sa mutation, chacun peut prendre en charge son programme anticancer. Celui-ci peut être personnalisé par un médecin nutrithérapeute, avec l'aide d'une consultation d'oncogénétique si nécessaire. Face au cancer, retenir bien une chose : nous n'avons pas dit notre dernier mot.

## UNE FORMATION À LA NUTRITION

Si vous avez envie d'aller plus loin dans la découverte de l'alimentation et de la complémentation nutritionnelle pour votre santé, celle de vos proches ou dans votre activité professionnelle, des formations sont données par le Dr Jean Paul Curtay tous les deux mois à Paris et à Namur. Elles se déroulent sur des week-end (du Samedi 10h au Dimanche 17h).

Elles sont aussi accessibles online en vidéo.

Informations Paris : [www.iempa.com](http://www.iempa.com)

information Belgique : [www.cfna.be](http://www.cfna.be)

La prochaine formation, consacrée aux effets anti-nutritionnels des médicaments, aura lieu les **30 et 31 mai 2015 à Paris**.

**N'hésitez pas à réserver votre place dès à présent !**

## NOTES

Les références de ce dossier sont consultables à l'adresse suivante : [http://www.santenatureinnovation.com/dossiers/Sources\\_Cancer\\_2\\_Mai.pdf](http://www.santenatureinnovation.com/dossiers/Sources_Cancer_2_Mai.pdf)

## Les dossiers de Santé & Nutrition

Les nouveaux traitements naturels validés par la recherche scientifique  
Dossier N°44

**Directeur de la publication :** Vincent Laarman

**Rédaction :** Dr Jean-Paul Curtay

**Conseil rédactionnel :** Jean-Marc Dupuis

**Mise en page :** Isabelle Pillet

Santé Nature Innovation - SNI Editions

Adresse : rue Faucigny 5, 1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 4835 du 16 octobre 2013

CH-217.3.553.876-1

Capital : 100.000 CHF

**Abonnements :** pour toute question concernant votre abonnement, contacter le +33 1 58 83 50 73 ou écrire à

[abonnement@santenatureinnovation.com](mailto:abonnement@santenatureinnovation.com)

**Courrier :** pour contacter nos experts et recevoir leur conseil,

écrire à [courrier.dossiers@santenatureinnovation.com](mailto:courrier.dossiers@santenatureinnovation.com)

ISSN 2296-7729