

La fourchette : une arme efficace contre les cancers

Le cancer représente la seconde cause de mortalité après les maladies cardiovasculaires. Certes, il existe des facteurs de risque qui favorisent cette maladie, comme le tabac, l'alcool et la pollution. Mais on estime également que 30% des cancers seraient plus ou moins directement causés par nos habitudes alimentaires. Marie-Amélie Picard, auteur du livre « Les aliments préventifs contre le cancer », nous indique comment réduire nos risques personnels.

e-sante : Quelles sont les caractéristiques communes des aliments dits « anti-cancer » ?

Marie-Amélie Picard : Les aliments anti-cancer ont pour caractéristique commune d'être dotés de substances protectrices appelées antioxydants. Ces derniers ont pour rôle d'empêcher l'apparition des radicaux libres et de détruire les cellules cancéreuses avant que celles-ci puissent faire des dégâts. On sait par exemple, que les crucifères comme les brocolis ou les choux-fleurs contiennent d'excellents anti-carcinogènes. Ce sont, en quelque sorte, des inhibiteurs compétitifs de l'activation des carcinogènes impliqués dans la survenue des cancers de l'œsophage, de l'estomac, du foie et du côlon.

e-sante : Quels sont les principaux aliments recommandés pour prévenir les cancers ?

Marie-Amélie Picard : Les études expérimentales réalisées sur la relation entre alimentation et maladies démontrent les effets protecteurs de nombreux fruits et légumes sur le risque de cancer. Leur action préventive est liée à la présence de fibres, vitamines, oligo-éléments, et aussi de substances antioxydantes. Parmi ces fruits et légumes, on citera l'ail, les agrumes, la carotte, le cassis, les choux, les épinards, le kiwi, les lentilles, l'oignon, le persil, la pomme, le raisin, le soja et la tomate. D'autres aliments comme les céréales, les noix, le poisson, le thé vert ou encore le yaourt, sans oublier les huiles d'olive et de colza, ont également un effet protecteur.

e-sante : Quels sont les principaux aliments déconseillés ?

Marie-Amélie Picard : Il n'existe pas à proprement parler d'aliments déconseillés, mais plutôt des conseils de prévention fondés sur les notions de risque augmenté ou diminué. Nous savons déjà, de source sûre, que la consommation de mauvais gras et de sucre, reste aujourd'hui l'habitude alimentaire à éradiquer le plus rapidement possible. Une alimentation riche en graisses saturées, présentes dans tous les produits animaux

(viande grasse, beurre, fromage), constitue un facteur de risque convaincant pour les cancers du sein, du côlon et du pancréas. Il ne s'agit pas ici de diaboliser la viande, bien au contraire, mais en prenant la précaution de diminuer, même légèrement, la quantité de corps gras absorbés, on pourrait obtenir une protection importante. Sachez qu'aucun aliment n'est en lui-même nocif. Si l'on conseille d'éviter la consommation excessive ou de limiter la prise de certains aliments, il ne s'agit pas ici d'en interdire la consommation. Simplement, il faut savoir que la cause profonde de l'ensemble des maladies est pratiquement toujours la même : un déficit en fruits et légumes, une alimentation trop riche en sucres, graisses et autres nourritures industrielles. S'interroger sur nos comportements et habitudes alimentaires est donc essentiel et chacun de nous a le pouvoir et la liberté d'agir sur sa santé par l'alimentation, une démarche responsable de prévention à la portée de tous, tout comme arrêter de fumer et pratiquer une activité sportive régulière.

e-sante : Quelle est la proportion de cancers évitables par l'alimentation ?

Marie-Amélie Picard : Aujourd'hui, on compte 100.000 cancers évités grâce à la prévention nutritionnelle. De nombreuses études épidémiologiques ont été le moyen de repérer des informations, actuellement susceptibles d'encourager des comportements favorables à notre équilibre biologique. Et pourtant, nous apprenons dans les sondages que les comportements alimentaires des Français n'ont pas forcément évolué dans le bon sens : trop de graisses, trop de sucres, trop d'alcool, pas assez de fibres, de minéraux, de vitamines et de repas équilibrés. Ces mauvaises habitudes ne sont pas sans conséquence sur la santé. Les possibilités de prévention par l'alimentation sont importantes. Il reste à faire qu'elles deviennent réalités. En particulier, il est important que les conseils livrés atteignent et sensibilisent les personnes à risque afin d'induire un changement dans leur comportement alimentaire.

** Marie-Amélie Picard est spécialisée dans le domaine du bien-être, de la santé et en particulier de l'alimentation et de ses bienfaits. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages, dont :*
« Les aliments préventifs contre le cancer », Editions Delville Santé, 2005.
« Les aliments du désir », Editions Trajectoire, 2003.
« Les aliments anti-vieillessement », Editions Trajectoire, 2002.
« Ces 20 aliments qui guérissent », Presse du Châtelet, 2001.

A lire

« Les aliments préventifs contre le cancer », Editions Delville Santé, préface du Dr Roger Halfon.