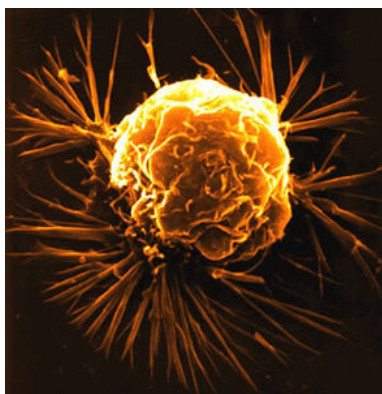


<https://www.ameSSI.org/Le-vrai-regime-anti-cancer>



Le vrai régime anti-cancer

- CANCERS-CANCERISATION



Date de mise en ligne : mardi 11 mai 2010

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Quel lien entre notre alimentation et la recrudescence des cancers ? Quels aliments sont à incriminer ? Lesquels peuvent nous protéger, voire réparer les cellules abîmées ? Dans un livre à paraître cette semaine, le grand oncologue David Khayat fait le point sur les dernières découvertes

Sommaire

- [Le vrai régime anti-cancer](#)

Le vrai régime anti-cancer

un livre de plus sur l'alimentation. Un de ces quick books sur le régime santé, le régime minceur ou le régime tonus qui reviennent chaque année avec les beaux jours. Pour la première fois en France, un grand oncologue se penche sur votre assiette. Son objet n'est pas de définir de façon générale ce que serait une alimentation « bonne » pour la santé. Il est à la fois plus précis et plus ambitieux : tirer au clair la question si débattue des liens entre nutrition et cancer. D'innombrables théories, souvent redondantes, parfois contradictoires, sont parues sur le sujet. David Khayat, chef du service oncologie à La Pitié-Salpêtrière (Paris), a décidé d'en avoir le cœur net.

Son livre, « le Vrai Régime anti-cancer » (Odile Jacob), dont le « Nouvel Observateur » publie ici les conclusions et les extraits les plus frappants, fait le point des connaissances qu'on peut désormais tenir pour acquises - mais aussi des doutes qui subsistent quant aux bienfaits ou méfaits de certaines substances. Et, au passage, tord le cou des idées plus ou moins farfelues qui circulent dans les dîners en ville, et parfois chez ses confrères. « J'ai commencé à me plonger dans le sujet quand j'ai entendu un copain, un humoriste célèbre, raconter sans rire que le sucre blanc était cancérigène car il était raffiné avec de la poudre d'os de chien, raconte David Khayat.

Et j'ai décidé d'en faire un livre quand l'Institut national du Cancer a affirmé que le vin rouge était cancérigène dès le premier verre ! » C'était il y a un an. Depuis, le professeur David Khayat a avalé « des centaines et des centaines d'articles en français et en anglais », pour aboutir, insiste-t-il, à des « conclusions scientifiques ». Comprenez : pas nées d'intuitions ou d'une expérience personnelle. Khayat, l'anti-Servan-Schreiber ? « Le Vrai Régime anticancer » serait-il une réponse à l'« Anticancer », best-seller témoignage du psychiatre guéri d'une tumeur au cerveau. David le oncologue contre David le gourou ? « Je n'ai pas lu son livre », balaie le professeur de médecine, esquivant toute polémique.

Des polémiques, ce pont réputé, en France comme à l'étranger, n'en veut plus. A bientôt 54 ans, il préfère oublier les accusations d'ailleurs infondées - contre sa gestion financière de l'Institut national du Cancer, créé pour piloter le plan lancé par Jacques Chirac en 2002. « J'ai été blanchi », souligne-t-il. Lassé par son image publique de médecin mondain, proche du show-biz et de la politique, cet épicurien, ami des plus grands cuisiniers, s'applique à se recentrer : priorité à son enseignement, ses recherches, son service. « Je vois 40 patients par semaine »

Ce qui a poussé un oncologue de renom, spécialiste reconnu des traitements les plus pointus, à se pencher sur

les carottes et le saumon, la grenade et le fromage ? « Le souci de la prévention », dit-il. Elle est en effet très insuffisante dans notre pays où l'épidémie de cancers va toucher au cours de leur vie 1 homme sur 2 et 1 femme sur 3 ! Mais David Khayat a répondu aussi aux attentes de ses propres malades. « Depuis quatre ou cinq ans, ils me posaient des questions sur ce qu'il fallait manger ou non et je n'avais pas de réponses », raconte-t-il. Aujourd'hui, il sait qu'il ne mangera plus de boudin noir, « j'en ai moins envie depuis que je connais les risques liés au sang »

Fort de ce savoir nouvellement acquis, Khayat récuse l'idée de produits miracles et en appelle au bon sens. « Aucun aliment ne suffit à donner le cancer, aucun ne le prévient à coup sûr », dit-il. Asséner des certitudes intangibles n'est pas le genre de la maison. Comme souvent, les choses sont plus compliquées qu'il n'y paraît... Si 30% des cancers sont dus à notre alimentation, il ne suffira pas de changer ses menus ou d'inscrire thé vert et curcuma sur sa liste de courses pour prévenir 30% d'entre eux. « Laissons cette affirmation aux charlatans : un cancer couve parfois pendant quinze ans, et ce n'est pas parce qu'un homme boit des litres de jus de grenade qu'il empêchera la cellule cancéreuse qui est en chemin de s'arrêter Peut-être pourra-t-il simplement la retarder... »

Surtout, le professeur sait à quel point, en ce domaine, la science est imparfaite et les certitudes fluctuantes. Il y a 25 000 biocomposés dans l'alimentation, prévient-il. ?

Isoler le pouvoir de chacun d'entre eux est déjà compliqué, mais cela devient impossible quand ils sont mélangés - comme toujours dans nos assiettes -, car « les combinaisons sont infinies ». De plus, nous ne sommes pas égaux devant l'alimentation et le risque de cancer. Chaque individu a sa chimie personnelle, qui dépend de son patrimoine génétique. Certes, le pouvoir antioxydant de nombre d'aliments est avéré : thé vert, ail, chou ou pruneaux sont capables de réparer nos gènes, de détoxifier des substances cancérigènes, voire de provoquer le suicide de cellules cancéreuses ! Mais l'ordonnance n'est pas garantie pour tout le monde. En revanche, ce qui perturbe nos cellules jusqu'à les rendre malignes est aujourd'hui incontesté : certains pesticides, polluants, conservateurs ou additifs alimentaires. Et c'est souvent parce qu'ils contaminent des produits considérés comme protecteurs que ceux-ci peuvent basculer sur la liste rouge : tels fruits et légumes non bio, et même ces fameux poissons gras, riches en oméga 3, mais aussi en mercure.

Du fruit de ses lectures et de ses recoupements minutieux, le professeur Khayat a déduit des principes alimentaires dont nous détaillons quelques-uns dans les pages suivantes. Au-delà de quelques règles d'or simples et universelles - pas de tabac, une activité sportive régulière, une alimentation diversifiée favorisant les produits du terroir -, « le Vrai Régime anticancer » atteint son objectif : faire la part du vrai, du faux, de l'incertain. Et proposer des conseils simples, en fonction des profils types. Pour les angoissés, un petit guide pratique présente une centaine d'aliments classés sur une échelle de « risque » ou d'« intérêt ». A respecter sans en faire une religion, et en gardant en tête que le plaisir de bien manger est aussi un excellent anticancer. David Khayat ne s'en prive pas.

« Le Vrai Régime anticancer », avec la nutritionniste Nathalie Hutter-Lardeau (Odile Jacob, 19,50 euros).

Eve Roger

La grenade

On vient tout juste de découvrir ses vertus contre la cirrhose ! Décidément, ce fruit n'a que des qualités. Bourrée d'antioxydants dans le jus et la peau, « son action serait trois à quatre fois supérieure à celle du vin rouge ou du thé vert », écrit David Khayat, pour qui la grenade est « l'un des plus puissants agents alimentaires préventif du cancer ». Paradoxalement, c'est sous sa forme industrielle, en jus vendu dans le commerce, que ce fruit d'origine perse est le plus efficace. Pour les hommes, il ralentirait les cellules cancéreuses de la prostate, et pour les femmes, il aurait des effets bénéfiques sur certains cancers du sein. (En vente dans les magasins bio et certains supermarchés autour de 6 euros le litre.)



professeur Khayat

source : <http://hebdo.nouvelobs.com/sommaire...>

[<http://hebdo.nouvelobs.com/sommaire/dossier/098208/le-vrai-regime-anti-cancer.html>]