

Les Réflexes anticancer au quotidien

Supplément gratuit au livre *Anticancer*, de David Servan-Schreiber.
Ne peut être vendu séparément.



« J'ai réuni dans ce livret les tableaux et graphiques du livre qui résument les gestes et réflexes anticancer à pratiquer chaque jour, notamment dans le domaine des choix alimentaires. J'espère qu'il trouvera sa place sur votre réfrigérateur, ou dans votre panier de courses. »

David Servan-Schreiber

RÉPONSES

ROBERT LAFFONT

Liste des petits et grands transformateurs de vie

Se protéger

Éviter les produits chimiques industriels quand c'est facile :

- Aérer les vêtements après le nettoyage à sec ;
- Éviter les pesticides et insecticides ;
- Éviter les produits de nettoyage chimiques ;
- Éviter l'aluminium sur la peau ;
- Éviter les parabènes et les phtalates dans les cosmétiques ;
- Éviter les produits de soins contenant des œstrogènes, ou des hormones placentaires.

Manger

• Manger bio ou Bleu-blanc-cœur :

Viande, œufs, fromage, lait, yaourt
(label bio préférable mais moins important pour légumes, fruits et céréales).

• Rééquilibrer son alimentation :

- Réduire le sucre, les farines blanches, les sources d'oméga-6 : huile de tournesol, de maïs, de soja, de carthame, margarines, graisses hydrogénées, graisses animales non-bio ou non Bleu-blanc-cœur (viande, œufs, produits laitiers) ;
- Augmenter les sources d'oméga-3 : poissons et crustacés, produits animaux bio ou Bleu-blanc-cœur ;
- Augmenter les aliments anticancer : curcuma, thé vert, soja, fruits, légumes.

• Filtrer l'eau du robinet

avec un filtre à carbone ou à osmose inversée
ou utiliser de l'eau minérale ou de source.

Bouger

- Faire 20 à 30 minutes d'activité physique quotidienne ;
- Prendre le soleil 20 minutes par jour quand c'est possible :
fabrication de la vitamine D.

Méditer

Pratiquer une méthode de centrage sur soi et d'apaisement :

yoga, cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, qigong, tai chi, etc.

Se libérer du sentiment d'impuissance









- Résoudre les traumatismes passés ;
- Apprendre à accueillir ses émotions :
y compris la peur, la tristesse, le désespoir, la colère ;
- Apprendre à laisser ses émotions se dissiper sans s'y accrocher ;
- Trouver une personne avec qui on peut partager ses émotions.

Ce qui inhibe et ce qui encourage les cellules immunitaires

Inhibe	Encourage
Régime occidental traditionnel (pro-inflammatoire)	Régime méditerranéen, cuisine indienne, cuisine asiatique
Émotions rentrées	Émotions exprimées
Dépression et amertume	Acceptation et sérénité
Isolement social	Soutien de l'entourage
Négation de sa véritable identité (par exemple son homosexualité)	Acceptation de soi avec ses valeurs et son histoire
Sédentarité	Activité physique régulière

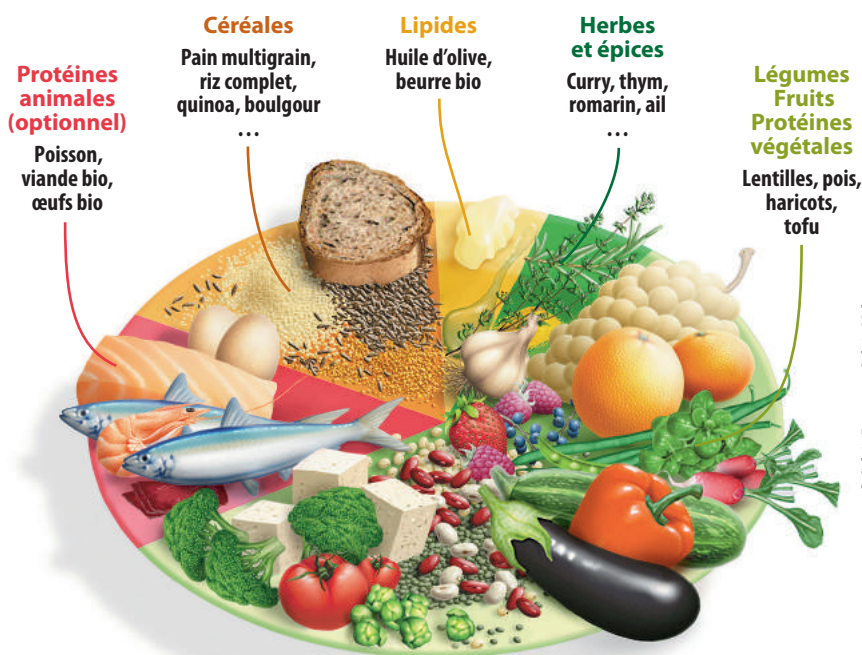
Les différentes études sur l'activité des globules blancs montrent que ces derniers réagissent à l'alimentation, à l'environnement, à l'activité physique et au vécu émotionnel (chapitres 4 et 9).

Les principales influences sur l'inflammation

Facteurs d'aggravation	Facteurs de protection
 <p>Régime occidental traditionnel</p>	 <p>Régime méditerranéen, cuisine indienne, cuisine asiatique</p>
 <p>Dépression et sentiment d'impuissance</p>	 <p>Maîtrise de sa vie, légèreté, sérénité</p>
 <p>Moins de 20 minutes d'activité physique par jour</p>	 <p>30 minutes de marche 6 fois par semaine</p>
 <p>Fumée de cigarette, pollution atmosphérique, polluants domestiques</p>	 <p>Environnement propre</p>

L'inflammation joue un rôle clé dans la progression des cancers. Nous pouvons agir pour la réduire dans notre organisme grâce à des moyens naturels à la portée de chacun (chapitres 4 et 6).

L'assiette anticancer



© Sylvie Dessert et Sylvie Malo

L'alimentation anticancer est constituée surtout de légumes (et légumes secs) accompagnés d'huile d'olive (ou d'huile de lin, ou de beurre bio ou Bleu-blanc-cœur), d'ail, d'herbes et d'épices. À l'inverse du régime occidental typique, la viande et les œufs sont optionnels et servent d'accompagnement pour le goût (chapitres 6 et 8).

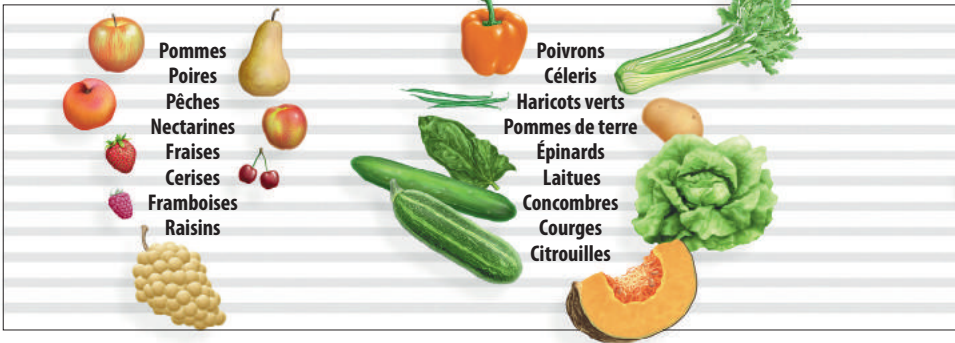
Choisir ses aliments en fonction de l'index glycémique

élevé (réduire ou éviter)	bas (préférer)
 <p>Sucres : blanc ou roux, miel, sirop d'érable, de maïs, dextrose</p>	 <p>Extraits sucrants naturels : sirop d'agave, plante du Pacifique Stevia, xylitol, glycine, chocolat noir (plus de 70%)</p>
 <p>Farines blanches : pain blanc, pâtes (trop cuites), riz blanc, muffins, bagels, viennoiseries, galettes de riz, céréales de petit déjeuner raffinées et sucrées</p>	 <p>Céréales complètes et mélangées : pain multicéréale (pas seulement blé) ou fait au levain ancien, riz complet ou basmati, pâtes et nouilles cuites <i>al dente</i> (préférer pâtes semi-complètes ou à base de mélange de céréales), quinoa, avoine, millet, sarrasin</p>
 <p>Pommes de terre, et surtout purée de pommes de terre (sauf pommes de terre de la variété Nicola) Corn flakes, riz soufflé, (et la plupart des autres céréales de petit déjeuner)</p>	 <p>Patates douces, ignames, lentilles, pois, haricots Flocons d'avoine (porridge), muesli, All Bran, Special K</p>
 <p>Confitures, fruits cuits au sucre, fruits en sirop</p>	 <p>Fruits à l'état naturel, particulièrement myrtilles, cerises, framboises qui aident à réguler la glycémie (on peut y ajouter du sirop d'agave pour sucrer si nécessaire)</p>
 <p>Boissons sucrées : jus de fruits industriels, sodas Alcool en dehors des repas</p>	 <p>Eau citronnée ou parfumée au thym, à la sauge, à l'écorce d'orange ou de mandarine bio Thé vert qui agit directement contre le cancer (sans sucre ajouté ou au sirop d'agave) Un verre de vin par jour avec un repas</p>
	 <p>L'ail, les oignons, les échalotes, mélangés aux autres aliments, contribuent à réduire les pics d'insuline</p>

De nombreuses études montrent que le boom de la consommation de sucre contribue – via l'explosion du taux d'insuline dans notre organisme – à l'épidémie de cancer. Il faut donc éviter les aliments à « index glycémique élevé » et privilégier ceux qui ont un « index glycémique bas » (chapitre 6).

Fruits et légumes les plus et les moins contaminés

Les plus contaminés (préférer bio)



Fruits et légumes les plus contaminés et ceux qui le sont beaucoup moins. Attention : mieux vaut manger des légumes et des fruits – y compris quand ils portent des traces de pesticides – que de ne pas en manger. Leurs composés phytochimiques anticancer sont en effet plus bénéfiques que les pesticides ne sont dangereux (chapitres 6 et 8).

Produits de consommation courante à éviter

Éviter autant que possible

Perchloroéthylène du nettoyage à sec.

Déodorants avec antitranspirants contenant de l'aluminium (surtout chez les femmes qui se rasent les aisselles et facilitent ainsi la pénétration de l'aluminium dans l'organisme).

Cosmétiques, lotions, shampoings, teintures de cheveux, laques, mousses, gels, vernis à ongles, crèmes solaires, déodorants contenant des œstrogènes ou hormones placentaires (fréquents dans les produits destinés aux cheveux afro), des parabènes ou phtalates.

Phtalates à éviter particulièrement : DBP et DEHP.

Parabènes à éviter : méthylparabène, polyparabène, isoparabène, butylparabène.

Parfums contenant des phtalates (presque tous).

Pesticides et insecticides chimiques dans la maison.

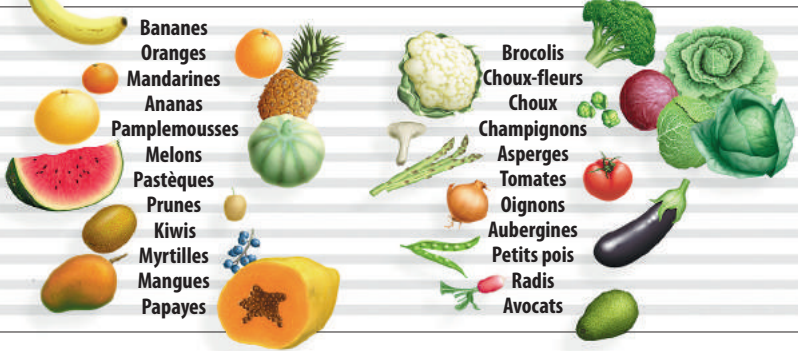
Chauffer de la nourriture ou des liquides (café, thé, biberons) dans des récipients en plastique qui contiennent des PVC (que le chauffage libère dans les liquides), ou dans des gobelets en polystyrène ou Styrofoam.

Poêles en téflon rayé.

Produits de nettoyage courants : lessive liquide, nettoyant/désinfectant, désodorisant des cuvettes de toilette, qui contiennent généralement des alkylphénols (nonoxynol, octoxynol, nonylphénol, octylphénol, etc.).

Produits au caractère cancérigène prouvé ou suspectés de contribuer au développement du cancer – et leurs produits de substitution (chapitre 6).

Moins contaminés (origine moins importante)



Remplacer par

Aérer les vêtements nettoyés à sec pendant plusieurs heures à l'air libre avant de les porter ou préférer le nettoyage humide, au CO₂ liquide ou au silicone.

Déodorants naturels sans aluminium.

Produits naturels ou cosmétiques sans parabènes ni phtalates. De nombreux cosmétiques bio ne contiennent pas de parabènes ni de phtalates (en France se référer au label « cosmebio »). Certaines compagnies comme Body Shop ou Aveda proposent aussi des produits sans phtalates.



Pas de parfum, ou utiliser uniquement de l'eau de toilette (qui en contient moins).

Pesticides à base d'huiles essentielles, d'acide borique ou de terre diatomaceuse. Voir liste complète des produits substituables aux pesticides et insecticides les plus suspects sur www.panna.org.

Utiliser des récipients en verre ou céramique (y compris lors du passage au micro-ondes).

Surface en téflon intact ou poêles sans téflon (acier inoxydable 18/10).

Produits écologiques ou « verts » (ECOLABEL européen), ou bien remplacer par du vinaigre blanc (pour les surfaces et les sols), du bicarbonate de soude ou du savon de Marseille.



Aliments riches en oméga-3

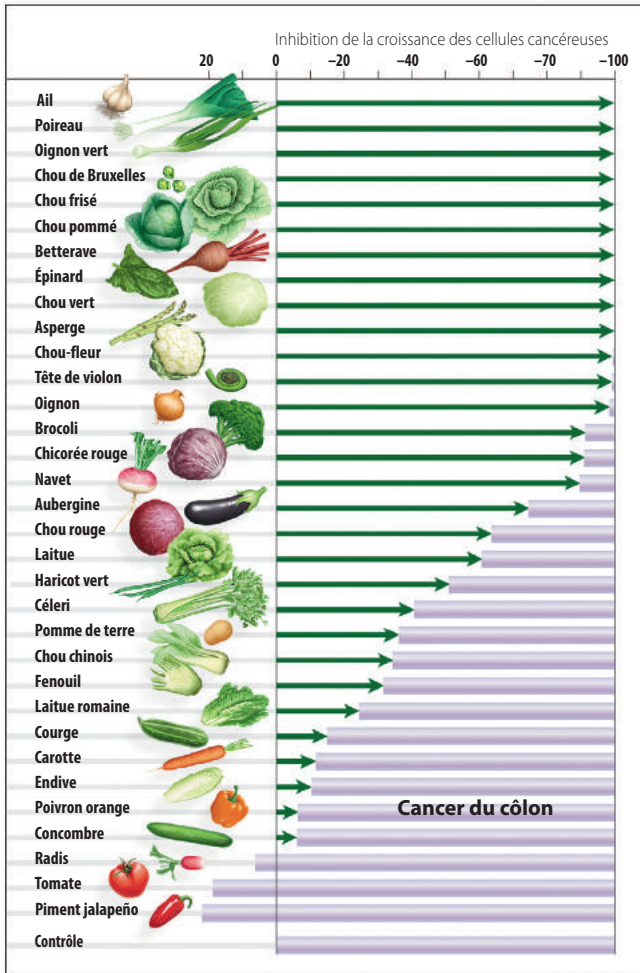
Types de poisson

Quantité à consommer
(pour apporter 1g des deux principaux acides gras oméga-3 : EPA et DHA)

Thon	Blanc, en boîte Frais	120 g 75-350 g
Sardines		60-100 g
Saumon	Atlantique, élevage Atlantique, sauvage	45-75 g 60-100 g
Maquereau		60-250 g
Hareng	Atlantique Pacifique	60 g 45 g
Truite	Élevage Sauvage	100 g 120 g
Flétan		100-225 g
Cabillaud	Atlantique Pacifique	400 g 700 g
Aiglefin		450 g
Barbote	Élevage Sauvage	600 g 450 g
Limande/Sole		200 g
Huîtres	Atlantique Pacifique	80 g 200 g
Homard		250 g-1,3 kg
Crabe, Alaskan King		250 g
Palourdes		350 g
Coquille Saint-Jacques		550 g

Les poissons représentent la principale source d'oméga-3 à longues chaînes (EPA et DHA). Selon l'espèce, la provenance, le conditionnement et la saison de pêche, ils en sont plus ou moins pourvus.

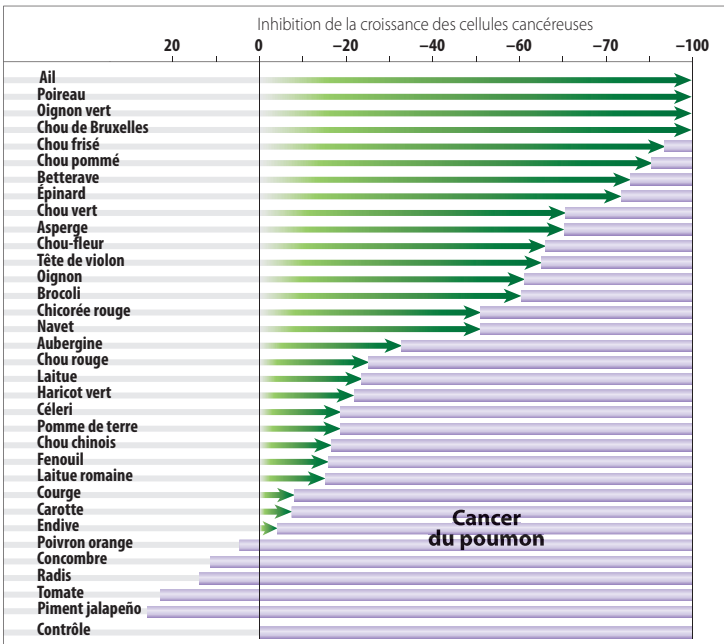
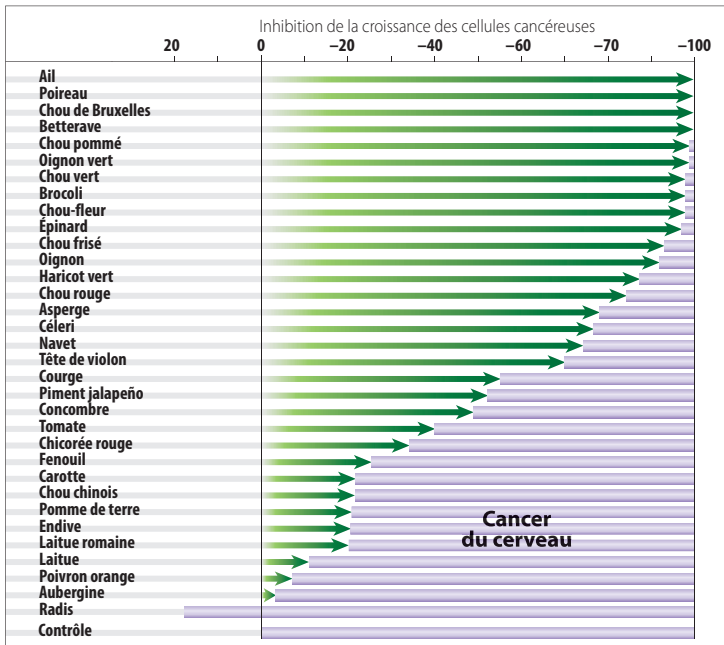
Classification des effets de certains aliments contre plusieurs cancers spécifiques

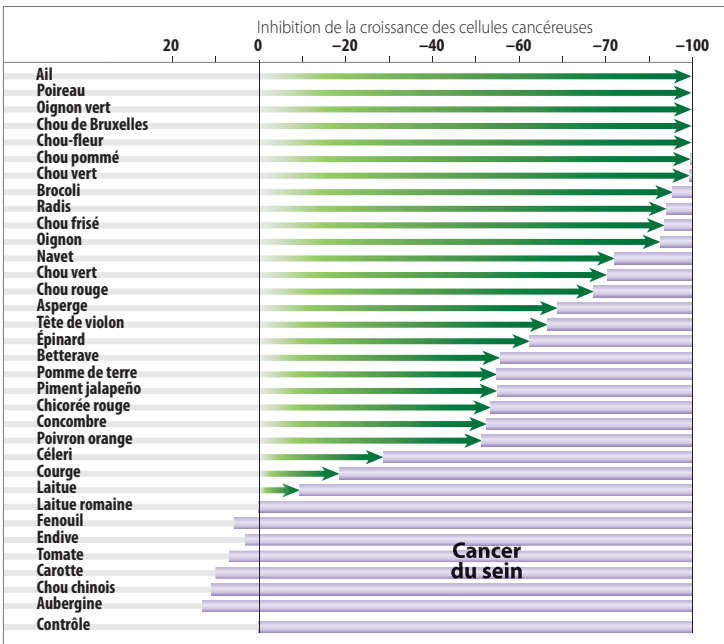
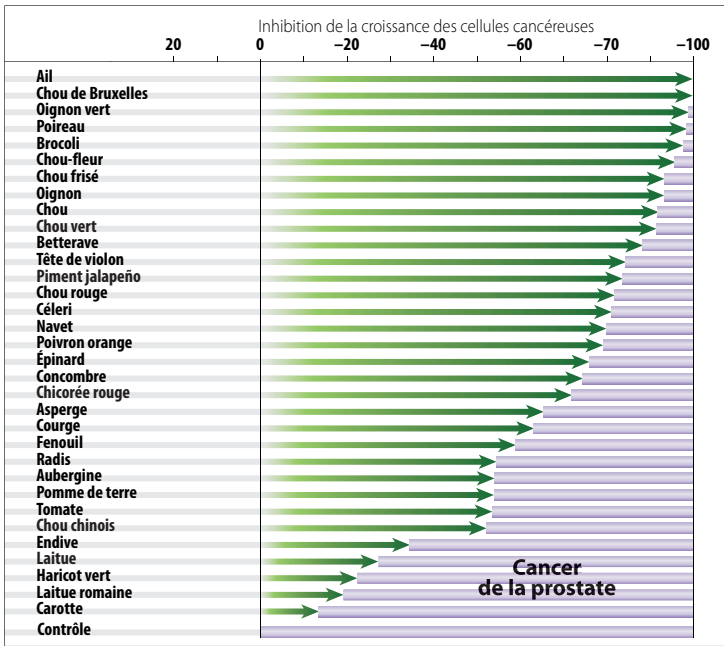


Certains aliments inhibent spécifiquement la croissance des cellules de certains cancers. Le laboratoire du Dr Béliveau a pu tester des extraits bruts de différents aliments contre les cellules de plusieurs cancers, ce qui permet de dresser une liste d'aliments à privilégier au maximum dans une alimentation ciblée contre un cancer particulier. À noter que l'ail, le poireau et les oignons (la famille des alliés) figurent dans le peloton de tête des aliments les plus efficaces pour presque tous les cancers de la liste ci-dessous. La dernière ligne de chaque tableau (« contrôle ») correspond à la croissance des cellules cancéreuses quand elles ne sont mises en présence d'aucun ingrédient particulier, ce qui permet de montrer l'efficacité relative de chaque ingrédient (chapitre 8).

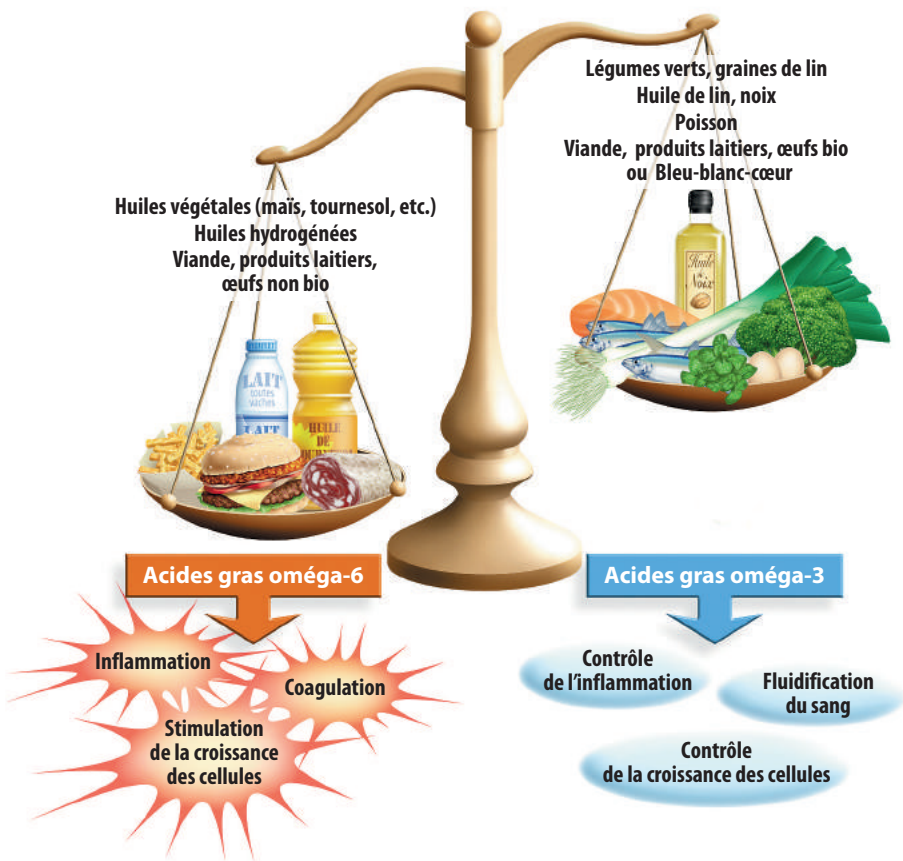
Je remercie le Dr Béliveau et les chercheurs de son équipe qui m'ont permis de reproduire ici leurs résultats.

Classification des effets de certains aliments contre plusieurs cancers spécifiques



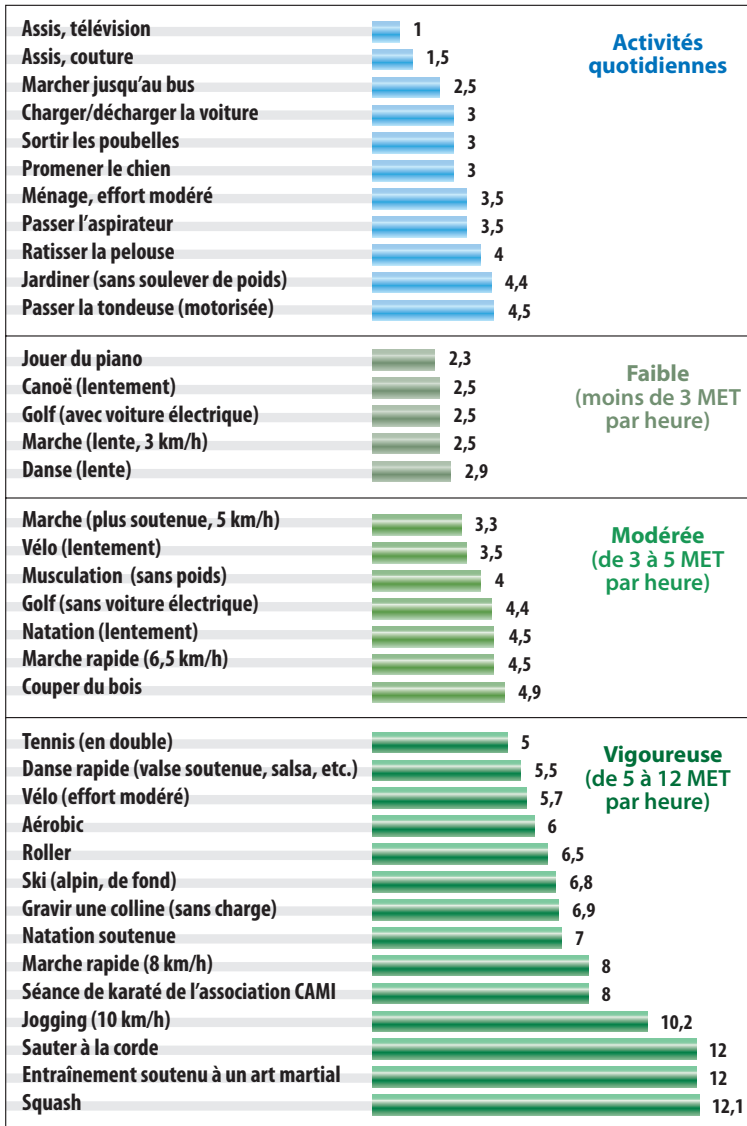


La compétition des acides gras oméga-3 et oméga-6 dans notre organisme



Le déséquilibre dans notre alimentation en faveur des oméga-6 augmente l'inflammation, la coagulation et la croissance des cellules adipeuses et cancéreuses (chapitre 6).

La dépense d'énergie associée à différentes activités en MET par heure



Les études montrent que l'activité physique aide le corps à lutter contre le cancer, mais la dose (calculée dans une unité baptisée MET) n'est pas la même pour tous les cancers étudiés. Pour le cancer du sein, il semble que l'effet soit sensible dès 30 minutes de marche à un rythme normal 6 fois par semaine (9 MET par semaine). Pour le cancer du côlon et du rectum, il faut le double (18 MET par semaine). Pour obtenir un effet sur le cancer de la prostate, il faut passer à 30 MET par semaine (30 minutes de jogging ou 1 heure de vélo, 6 fois par semaine) (chapitre 11).

Liste de courses anticancer

I. Aliments anticancer

Protéines

• Poissons et crustacés (*sélénium, vitamines D et oméga-3 animaux à longue chaîne*), et spécialement saumon, petits maquereaux, anchois entiers, sardines (y compris en boîte, mais conservées dans l'huile d'olive et non dans l'huile de tournesol), anguilles, foie de morue,

occasionnellement thon germon en boîte conservé à l'eau ou à l'huile d'olive

- Viande et volaille bio ou Bleu-blanc-cœur (modérément)
- Œufs bio ou Bleu-blanc-cœur ou Columbus (modérément)

• Légumes secs (lentilles, pois, haricots, pois chiches, haricots mung)

• Soja bio : tofu, tempeh, miso, steak de soja, graines germées de soja, fèves de soja, lait de soja, yaourt de soja (*isoflavones*)

Céréales et féculents

• Pains multigrainés, pain au levain traditionnel (et sans levure chimique)

• Riz complet (ou riz blanc basmati ou thaï)

• Quinoa

• Boulgour

• Porridge, muesli, All Bran, Spécial K, combinaison avoine, son, lin, seigle, orge, épeautre

• Graines de lin (*oméga-3 végétaux et lignanes*)

• Pommes de terre de la variété Nicola

• Patates douces, ignames

• Légumes secs (cf. ci-dessus)

Lipides

• Huile d'olive

• Huile de lin (*oméga-3 végétaux et lignanes*)

• Beurre bio

• Huile de foie de morue (*vitamine D*)

• Les margarines Saint-Hubert oméga-3 et Primevère

Légumes

• Les crucifères : chou de Bruxelles, chou chinois, brocoli, chou-fleur (*sulforaphane et indole-3-carbinol*)

• Légumes riches en carotène : carottes, patates douces, ignames, squash, citrouilles, potimarrons, tomates, betteraves, etc. (*vitamine A et lycopènes*)

• Épinards (*magnésium*)

Champignons

• Shitaké, maïtaké, kawarataké ou énoke, cremini, portabello, champignons de Paris, pleurotes et pleurotes du panicaut (*lentinane et polysaccharides*)

Herbes et épices

• Curcuma (*curcumine*) à mélanger avec du poivre noir dans de l'huile d'olive

• Curry

• Les lamiacées : menthe, thym, marjolaine,

origan, basilic, romarin (*terpènes*)

• Persil, céleri (*apigénine*)

• Les alliées : ail, oignon, poireau, échalote, ciboulette (*disulfures de diallyle*)

• Cannelle (*proanthocyanidines*)

• Racine de gingembre (*gingérol*)

Probiotiques

• Yaourts et kéfir bio, yaourts de soja enrichis aux *Lactobacillus acidophilus* ou *Lactobacillus bifidus*

• Choucroute, kim chee

Et les prébiotiques :

• Ail, oignon, tomate, asperge, banane, blé

Algues

• Nori, kombu, wakamé, aramé et dulse (*fucoïdane*)

Fruits

• Fruits rouges : fraises, framboises, myrtilles, mûres, airelles (*acide ellagique et polyphénols*)

• Cerises (*acide glucarique*)

• Agrumes : oranges, mandarines (y compris la peau, quand elles sont bio), citrons, pamplemousses (*flavonoïdes*)

• Kakis, abricots (*vitamines A et lycopènes*)

• Jus de grenade

Fruits secs

• Noix et noisettes (*oméga-3 végétaux, magnésium*)

• Noix de pécan, (*acide ellagique*)

• Amandes (*magnésium*)

Desserts

• Chocolat noir (+ de 70 % de cacao) (*proanthocyanidines*)

• Fruits

• Sucre avec du sirop d'agave, du stevia, du xylitol ou de la glycine

Boissons

• Vin rouge (*resvératrol*) avec modération (un verre par jour)

• Eaux filtrées, eaux minérales ou de source (à condition que les bouteilles n'aient pas été chauffées au soleil et que l'eau n'ait pas d'odeur de plastique qui trahit la présence de PVC)

• Eau citronnée (ou parfumée au thym, à la sauge, à l'écorce d'orange ou de mandarine)

• Tous les thés verts (*EGCG*), et en particulier les japonais : sencha, gyokuro, matcha

• Infusion de racine de gingembre (*gingérol*)

II. Produits de consommation courante

- Déodorants naturels sans aluminium ;
- Cosmétiques bio sans parabènes ni phtalates ;
- Insecticides naturels à base d'huiles essentielles ;
- Vinaigre blanc ou produits ménagers écologiques (sans pesticides ni produit de synthèse), Ecolabel européen ;
- Récipients en verre ou en céramique pour le micro-ondes ;
- Poêles en inox 18/10 (ou en téflon à condition que le revêtement soit intact).

Résumé de l'alimentation détoxifiée

Réduire

Remplacer par

 <p>Aliments à index glycémique élevé (sucre, farines blanches, etc.)</p>	<p>Fruits, farines et féculents à index glycémique bas</p> 
 <p>Huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées Huiles de tournesol, maïs, soja</p> <p>Produits laitiers conventionnels (trop riches en oméga-6)</p> <p>Frites, fritures, chips et amuse-gueules d'apéritif, etc.</p>	<p>Huile d'olive, huile de lin</p> <p>Beurre et produits laitiers bio ou Bleu-blanc-cœur</p> <p>Lait de soja, yaourts de soja (contribuent à un bon équilibre oméga-6/oméga-3)</p> <p>Olives, tapenade ou houmous sur pain multicéréale, tomates cerises pour l'apéritif</p> 
 <p>Viande rouge Peau des volailles</p>	<p>Légumes, légumes secs, tofu</p> <p>Volailles, œufs bio ou Bleu-blanc-cœur</p> <p>Viande rouge bio (moins de 200 g par semaine)</p> <p>Poissons (maquereau, sardine, saumon, même d'élevage)</p> 
 <p>Peau des fruits et légumes non bio (les pesticides sont accumulés sur la surface)</p>	<p>Fruits et légumes épluchés ou lavés ou labellisés « agriculture biologique »</p> 
 <p>Eau du robinet dans les régions d'agriculture intensive à cause de la présence de nitrates et de pesticides (On peut obtenir un rapport sur les teneurs en nitrates, pesticides et autres contaminants auprès de l'Agence de l'eau ou de sa mairie)</p>	<p>Eau du robinet filtrée avec un filtre à carbone ou osmose inversée, ou eau minérale ou de source en bouteille (à condition que les bouteilles n'aient pas été chauffées au soleil et que l'eau n'ait pas d'odeur de plastique, qui trahit la présence de PVC)</p> 

Illustrations : © Sylvie Dessert

Résumé des principales mesures à prendre pour assainir son alimentation quotidienne (chapitres 6 et 8).