

## Ma diet m'a dit #MDMD **OCTOBRE ROSE**



**En octobre les nuages sont gris  
mais les humeurs sont roses.**

Du jeudi 1<sup>er</sup> octobre au samedi 31, c'est le mois international de la lutte contre le cancer du sein. Or, si lutter c'est d'abord s'informer, se mobiliser, se faire dépister ou accompagner ; prévention et guérison riment avec nutrition. **Zoom sur les aliments gagnants.**

### **Rose, d'accord, mais depuis quand ?**

Le rose, c'est une jolie couleur, vous ne trouvez pas ? Et bien depuis 1994, c'est la couleur associée à la **campagne de lutte contre le cancer du sein** organisée par l'association Ruban Rose<sup>1</sup>. Elle a été choisie par la rédactrice en chef américaine Alexandra Penney. En France, **plus de 54 000 femmes sont diagnostiqués chaque année**. Tous les ans, 12 000 femmes succombent au cancer du sein. Cependant, encore 1 sur 3 n'a toujours pas recours au dépistage. Or, on ne vous le dira jamais assez, si prévenir peut guérir : **dépister, c'est neutraliser**<sup>2</sup>.

### **Les conseils prévention & nutrition #MDMD**

Pour le dépistage, désormais vous êtes rodés. Très bien. Continuons ! Avant l'apparition du cancer du sein et même avant le dépistage, votre hygiène de vie est votre premier kit de survie. Après la détection du cancer du sein et durant le processus de guérison, votre hygiène de vie est votre deuxième kit de survie. Dans celui-ci vous trouvez : **la nutrition, le sport et l'esprit**.

Loin d'être hypocrite, Hippocrate avait raison lorsqu'il écrivait : **l'alimentation est notre première médecine**. Et pour cela, ni rendez-vous, ni file d'attente, simplement du vert, des fruits et des fibres dans l'assiette !

Ah, vous revoilà Monsieur et Madame Dubitative. Bon. Alors venons en aux chiffres. Plus d'une vingtaine d'études scientifiques autour de la relation entre le cancer du sein et l'alimentation, s'accordent pour établir que les grandes consommatrices de **légumes diminueraient de plus de 25 % leurs risques de cancer du sein**. La dernière étude présentée lors du congrès international sur le cancer ASCO postule un lien direct entre le régime alimentaire et l'apparition du cancer du sein<sup>3</sup>. En effet, une **alimentation riche en fruits, en légumes et en fibres, avec un apport en graisses inférieur ou égal à 20 % de l'alimentation** permettrait de réduire de près de 20 % les risques de décès liés au cancer du sein<sup>4</sup>. En effet, outre le **bêta-carotène et la vitamine C**, les légumes contiendraient des centaines de composés capables de lutter contre l'apparition du cancer du sein comme la vitamine E (amandes, noisettes, germe de blé...), le sélénium (thon, noix du Brésil, sole, maquereaux...), les anti-oxydants et les polyphénols (fruits et légumes).

1. <https://www.cancerdusein.org/octobre-rose/octobre-rose>

2. [http://www.artac.info/fr/prevention-du-cancer/depistage\\_000032.html](http://www.artac.info/fr/prevention-du-cancer/depistage_000032.html)

3. British of cancer 2011

4. [https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/cancer\\_sein/8810-cancer-sein-alimentation-prevention.htm](https://www.doctissimo.fr/html/dossiers/cancer_sein/8810-cancer-sein-alimentation-prevention.htm)

## Monsieur et Madame Curiosité désirent en savoir davantage ?

Alors voici ce que Ma Diet M'a Dit (#MDMD) sur un florilège non exhaustif des aliments prévention :

- Cap sur les **champignons** - tels que les cèpes, les pleurotes ou les shiitake, ils sont une source d'antioxydants, leur consommation diminuerait donc les risques de cancer du sein.
- On mise sur les **crucifères** : tels que les brocolis, les choux remplis de sulforaphane, les pousses de brocolis ciblent et détruisent les cellules tuméreuses.
- On fait le plein de **fruits rouges (framboises, mûres, groseilles...)** et de **grenades** car ils sont bourrés d'acide ellagique (propriétés antioxydantes) prévenant l'apparition des cellules cancéreuses.
- On ne boude pas les **légumineuses** (pois chiches, haricots rouges, lentilles...) - et on veille à en manger au moins une fois par semaine. Elles débordent d'acide folique, de fibres et de nutriments boucliers.
- Enfin on assaisonne le tout avec des **huiles et des graines oléagineuses**, on préfère les huiles de colza et de noix pour les salades, on mange des noix et on jette une cuillère à café de graines de lin. Vous êtes parés contre l'inflammation des cellules.



Niveau activité physique, on effectue a minima ses **30 minutes de marche quotidienne**, à un rythme soutenu, pour le plaisir de ses muscles. Et pour augmenter le bénéfice santé, l'OMS recommande 45 minutes par jour et 2 séances de renforcement musculaire par semaine ! Cela réduit le risque de contracter un éventail de maladies chroniques en plus de prendre soin de la sérénité de votre esprit. On dit oui !

## ▀ Les conseils guérison & nutrition #MDMD

On ne le dit pas assez mais durant la maladie et après celle-ci, les femmes (et hommes) voient leur corps se transformer du tout au tout. De nombreux changements surviennent à la fois à l'intérieur du corps mais aussi tout autour. Le poids, l'apparence et l'énergie fluctuent, tout autant que l'estime de soi. De plus, les contextes familiaux, conjugaux, professionnels et sociaux sont impactés, parfois ébranlés.

Or, soigner c'est aussi **accompagner**. Accompagner signifie soutenir sur **les plans psychologiques, sportifs et nutritionnels**. Ce sont les trois axes clés du programme de soin dédié aux patients en rémission. L'ex-présidente de l'Institut national du cancer explique que ce triptyque est primordial pour **prévenir les rechutes**.

Dans cette instabilité, la nutrition est une ancre grâce à laquelle les patients peuvent envisager plus sereinement les étapes de leur guérison. En effet, **l'alimentation aide à soutenir les traitements, pallier les carences et les conséquences yoyo corporelles**. Selon le Pr Ulrike Kämmerer, auteure du livre *Le régime cétogène contre le cancer « l'alimentation cétogène peut soutenir le processus de récupération d'un organisme atteint par un cancer, souvent caractérisé par l'inflammation et une forte résistance à l'insuline. En apportant à l'organisme des matières grasses qualitatives et peu de glucides, elle peut le fortifier sans pour autant « nourrir » le cancer. Pour les patients, un de ses grands avantages réside dans le fait qu'il permet d'éviter la perte de masse corporelle, et tout particulièrement la fonte musculaire. »*

**Un dernier mantra pour la route ?  
Manger mieux, bouger plus  
et accompagner durablement :  
c'est soigner véritablement !**