

Cancer : le rôle des aliments

Le livre de David Servan-Schreiber rejoint les conclusions du Fonds mondial de recherche contre le cancer

J'ai appris énormément de choses avec ce livre. Et vous voulez que je vous dise un secret : j'ai changé mon alimentation et j'ai déjà perdu six kilos. » Ce n'est pas un lecteur lambda, fan du nouveau best-seller de David Servan-Schreiber, qui parle ainsi. Mais le professeur Jean-Marie Andrieu, chef du service d'oncologie médicale à l'hôpital européen Georges-Pompidou. Jeudi 15 novembre, ce cancérologue était sur la scène de la Mutualité, à Paris, aux côtés du psychiatre venu promouvoir sa méthode *Anticancer* : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles (éditions Robert Laffont, 360 p., 21 euros), déjà vendu à plus de 250 000 exemplaires en un mois.

Anonymes touchés par la maladie qui disent « retrouver espoir » grâce à cet ouvrage, mais aussi artistes – le comédien Bernard Giraudeau – et personnalités du monde médical – le professeur Jean-Marc Cosset, chef de service honoraire de radiothérapie à l'Institut Curie –, il y avait foule pour écouter une heure durant la conférence du charismatique docteur Servan-Schreiber. Il a beau ne « pas être l'un des leurs », l'auteur du célèbre *Guérir*, surnommé « D2S », est parvenu à convaincre plusieurs cancérologues sur le volet alimentation de sa méthode. « Avant le mois de juillet, je ne le connaissais pas. Il m'a fait lire les épreuves de son livre, nous avons échangé des mails tout au long de l'été, et je trouve qu'il a fait tout seul, assez convenablement, le travail du Fonds mondial de recherche contre le cancer », raconte le professeur Andrieu. Hasard inespéré, ce fonds a publié début novembre un conséquent rapport sur le lien entre alimentation et cancer (*Le Monde* du 7 novembre), dont bon nombre de résultats rejoignent ceux de David Servan-Schreiber. « J'ai une chance incroyable », reconnaît le psychiatre, qui reprend largement les conclusions des chercheurs internationaux sur son nouveau site Internet anticancer.fr

« Oui, l'alimentation est le lit du cancer, c'est d'une clarté infernale, mais cela fout les jetons, car vous voyez changer vos habitudes alimentaires », résume le professeur Andrieu. Augmentation fulgurante de la consommation de sucre raffiné, déséquilibre entre oméga-6 et oméga-3, sédentarité : ce trio infernal aurait, depuis cinquante ans, une large part de responsabilité dans la prolifération de cancers qui touche les pays



BORIS SEMENIAKO

riches. « Notre mode de vie est une forme d'engrais pour le cancer », insiste le psychiatre. Trop de viande rouge, trop de sucre, pas assez de légumes et de fruits : tout serait à revoir dans nos habitudes alimentaires si l'on veut « renforcer nos mécanismes naturels de défense contre le cancer ».

Dans son ouvrage, David Servan-Schreiber révèle qu'il a lui-même été touché par la maladie.

Une tumeur au cerveau, il y a quinze ans. Opération, chimiothérapie : « Les traitements conventionnels m'ont sauvé la vie », précise-t-il. Mais il n'a pas voulu en rester là et s'est mis à éprouver la littérature et à découvrir que « l'on peut aider son corps à lutter contre l'inflammation qui nourrit les cellules cancéreuses ».

« Nous assistons à une révolution – illustrée par le succès de ce

livre : les Français s'intéressent à la prévention », estime Dominique Maraninchi, président de l'Institut national du cancer (INCA). « Alors il faut y aller, avec fermeté, il faut que les médecins s'y collent, mais il faut développer une prévention globale, car cela ne sert à rien de mieux manger si on continue à fumer ou à boire », insiste-t-il. « Il est logiquement temps de mener une campagne grand public sur alimen-

tation et cancer », considère David Khayat. Ce devrait être chose faite courant 2008. « Nous allons sortir, avec la direction générale de la santé, un document "Vérités et mensonges sur alimentation et cancer" à l'attention du grand public », promet le professeur Maraninchi.

Un dossier sur ce sujet, élaboré dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), existe déjà depuis 2003, mais il

faut beaucoup de perspicacité pour le dénicher sur le site Internet du ministère de la santé. David Servan-Schreiber, lui, a pris les devants et met à disposition, gratuitement, sur son site Internet, un petit cahier illustré de 16 pages sur « les réflexes anticancer au quotidien ».

Finalement, relativise David Khayat, professeur de cancérologie et ancien président de l'INCA, « le message de Servan-Schreiber est frappé au coin du bon sens : mangez mieux, bougez, évitez le stress, soyez plutôt heureux. Ce n'est pas un livre dangereux ».

Ces cancérologues relèvent néanmoins quelques excès ou raccourcis dans la méthode anticancer du psychiatre. L'analogie entre le romarin et l'anticancéreux Glicex ou encore l'affirmation selon laquelle le thé vert bloquerait l'invasion des tumeurs font sursauter le professeur Maraninchi. Sans parler de la question des compléments alimentaires, sur laquelle le Fonds mondial de recherche contre le cancer a clairement indiqué qu'ils n'étaient pas recommandés.

Sur son site Internet, David Servan-Schreiber livre, en images, sa recette de petit déjeuner « anticancer ». Une pomme bio, un yaourt nature au soja « sans sucre ajouté et sans huile hydrogénée », un filet de sirop d'agave, des graines de lin broyées et du gingembre, parce que, assure-t-il, « la molécule comprise dans cette racine contribue directement à la mort des cellules cancéreuses »... ■

SANDRINE BLANCHARD

« Le frein principal est le manque de connaissances des médecins en matière de nutrition »

Entretien
Philippe Legrand

Dans son livre, David Servan-Schreiber met en avant le label Bleu-blanc-cœur. Vous avez participé à une expérimentation pour mesurer l'intérêt qu'il y aurait à introduire des graines de lin dans la nourriture des animaux. Pourquoi avoir mené cette étude et quels en sont les résultats ?

Les oméga-3 et les oméga-6 sont des familles de nutriments essentiels au même titre que les vitamines. Actuellement, les Français ne consomment pas assez d'oméga-3 et beaucoup trop d'oméga-6. On trouve le précurseur oméga-3 dans les végétaux (l'herbe et surtout le colza et le lin), et les dérivés oméga-3 dans les poissons et, ancienne-

ment, dans les produits animaux (viande, beurre, lait, œufs, etc.) quand ils mangent de l'herbe. L'intuition a été de dire : et si nous donnions du lin aux animaux qui ne mangent plus beaucoup d'herbe afin de réutiliser le vecteur animal pour augmenter naturellement l'apport en oméga-3. L'expérimentation menée a montré qu'un apport de seulement 5 % en graines de lin dans l'alimentation animale a des répercussions dans nos assiettes. Donc l'animal ainsi nourri, comme cela le serait avec l'herbe, devient un bon vecteur d'oméga-3 pour l'homme. Pour l'herbe, la filière Bleu-blanc-cœur est assez confidentielle, mais elle montre une voie d'amélioration naturelle de la nutrition animale dans un sens favorable à la santé publique.

Quels conseils peut-on donner pour améliorer nos apports en oméga-3 ?

Il faut privilégier l'huile de colza et de noix pour l'assaisonnement à la place des huiles de tournesol et de maïs, manger deux à trois fois par semaine du poisson, et améliorer la nutrition animale en faveur de l'herbe et du lin. Quel regard portez-vous sur le livre de David Servan-Schreiber ?

Sur la partie nutrition, David Servan-Schreiber est un homme d'observation et d'intuition. Il dit souvent tout haut en France ce que beaucoup de monde pense dans la communauté internationale. Mais Servan-Schreiber est aussi parfois maladroite quand il fait des listes du « bon et du mauvais », quand il oublie le colza ou quand il dit faussement que les oméga-6 sont toxiques. La priori-

té actuellement, c'est de rééquilibrer nos apports en oméga-3 et oméga-6. Il serait important qu'il y ait davantage de nutrition dans la médecine.

Quels sont les freins au niveau médical ?

Le frein principal est le manque de connaissances des médecins, car la nutrition est une discipline insuffisamment reconnue et peu enseignée. Le deuxième frein est la quasi-absence de prévention dans la culture médicale française. Les chercheurs démontrent très généralement que les mécanismes cellulaires sont concernés par les médicaments – très actifs et rapides et paradoxalement très souvent issus de l'imitation de molécules naturelles ! – et les nutriments – naturels, beaucoup moins actifs mais quasiment sans effets secondaires. En

nutrition, la connaissance scientifique démontre ainsi qu'il y a un continuum souhaitable entre la prévention et la thérapeutique. Ce n'est pas l'une ou l'autre, c'est l'une puis l'autre. Un troisième frein est évidemment l'aspect économique, avec la puissance des industries pharmaceutiques et de certains groupes agroalimentaires, qui limitent forcément la place et le contenu scientifique en nutrition dans la formation continue des praticiens. Il faudrait peut-être que les facultés de pharmacie s'emparent de l'enseignement de la nutrition laissé vacant par les facultés de médecine. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR S. B.L.

Philippe Legrand est professeur et directeur du laboratoire de biochimie et de nutrition humaine à l'INRA de Rennes (Ille-et-Vilaine).