

Paroles d'expert



Anticancer

David Servan-Schreiber, médecin et chercheur en neurosciences

Dans son dernier livre Anticancer (éd. Robert Laffont), le médecin et chercheur en neurosciences révèle sa maladie et comment il l'a surmontée. Il répond à nos questions.

« Avec de simples modifications de style de vie, 30 % des cancers en France pourraient être évités. »

Santemagazine.fr : Votre propre maladie a-t-elle changé votre regard sur le cancer ?

David Servan-Schreiber : Sans aucun doute. Ce que j'ai découvert en tant que médecin atteint d'un cancer, c'est que, s'il n'y a pas d'alternative au traitement conventionnel qui reste incontournable, ce type de médecine ne se consacre presque uniquement qu'à attaquer la tumeur. C'est très important, mais ça ne suffit pas. Il faut aussi soigner le terrain, la biologie du corps qui peut soit être propice au développement du cancer, soit y être résistante. La médecine a très peu tendance à s'occuper du terrain.

Vous dites que le cancer est "une affaire de style plus que de gènes". On peut donc l'éviter ?

Ce sont les études scientifiques qui le disent. Un rapport très récent de l'OMS (Organisation mondiale de la santé) indique qu'avec de simples modifications de style de vie, au minimum 30 % des cancers en France pourraient être évités. Chaque personne porte en elle des cellules cancéreuses. Mais une sur quatre mourra d'un cancer. Ce qui veut dire que pour les trois autres, des mécanismes empêchent les cellules cancéreuses de devenir une maladie mortelle. Ces mécanismes ne sont pas génétiques. Prenons un exemple : il y a des régions de Chine où il n'y a pas de cancer du sein. Or, quand les femmes qui y vivent émigrent en Occident, elles ont alors les mêmes taux de cancer du sein que les femmes occidentales. Comme si notre mode de vie inhibait les mécanismes de protection contre le cancer et que certains modes de vie favorisaient la protection. L'OMS évalue à 15 % l'influence des gènes. Mais c'est très flou : les femmes qui ont des gènes propices au cancer du sein, mais qui sont nées avant la Seconde Guerre mondiale, ont cinq fois moins de risque que les femmes avec les mêmes gènes mais nées après la Seconde Guerre mondiale. C'est donc bien l'environnement qui détermine si ces gènes mèneront au cancer ou pas.

Y aurait-il des mesures prioritaires, notamment en matière d'environnement ?

Toute la chaîne alimentaire s'est dégradée considérablement depuis la Seconde Guerre mondiale. Depuis que les animaux ne sont plus nourris avec de l'herbe mais avec du maïs et du soja, la viande, le lait, le beurre, le fromage, les œufs sont tous déséquilibrés en termes de graisses, oméga 6 et oméga 3, et sont devenus des aliments favorisant le développement du cancer. Un autre facteur est l'influence des produits chimiques et des pesticides qui sont répandus en abondance dans l'environnement. Ces molécules, qui se retrouvent dans les rivières, sont extrêmement œstrogéniques puisqu'elles transforment les poissons mâles en poissons femelles. Nous les consommons dans l'eau, dans les graisses animales. Or tout le monde est d'accord pour dire qu'un excès d'œstrogènes augmente le taux de cancers.

Quel type d'alimentation favorise la maladie et existe-t-il des aliments anticancer ?

On est passé d'une consommation de cinq kilos de sucre par personne et par an en 1820 à soixante-dix kilos aujourd'hui ! Il faut arrêter ça tout de suite car le sucre est le principal nutriment des cellules cancéreuses. C'est aussi un facteur pro-inflammatoire. Il fabrique donc le terrain propice au développement du cancer. Des études épidémiologiques montrent également une relation entre le déséquilibre entre oméga 6 et oméga 3 dans l'alimentation et le développement des cancers du sein. Quels sont les grands principes de l'alimentation anticancer ? La première chose à faire, c'est de renverser les proportions dans l'assiette : au lieu d'un gros morceau de viande avec quelques légumes en décoration, une grosse assiette de légumes avec un petit morceau de viande pour donner du goût. Par ailleurs, on a toutes les raisons de penser que le thé vert est utile. Les populations qui en boivent beaucoup sont moins atteintes par certains cancers. On sait que le thé vert contribue à l'apoptose, c'est-à-dire à la mort des cellules cancéreuses. Il contribue aussi à limiter l'angiogenèse, la croissance des nouveaux vaisseaux sanguins nécessaires à la progression des tumeurs, et il diminuerait la fabrication de métastases. Quant au curcuma, c'est l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant qui existe. A condition d'être combiné au poivre, sinon il ne passe pas la barrière intestinale, il joue sur tous les facteurs inflammatoires qui alimentent la progression du cancer (le curry, contenant du poivre et du curcuma, est une invention géniale).

On peut acquérir, dites-vous, au prix d'un travail sur soi, un mental anticancer. Est-ce à la portée de tous ?

J'en suis intimement convaincu. L'essence de la lutte contre le cancer, c'est de nourrir à l'intérieur de soi la flamme qui donne envie de vivre. Il y a cette très belle phrase de Jon Kabat-Zinn qui a introduit la méditation dans les hôpitaux universitaires américains : "Prendre un peu de temps chaque jour, seul avec soi-même, pour sentir la vie à l'intérieur de soi, c'est se donner un acte radical d'amour." On est prêt à donner cinq minutes d'attention à une personne à laquelle on tient, mais on ne le fait pas pour soi-même ! J'insiste beaucoup aussi sur des techniques à la portée de tous : la "cohérence cardiaque", la méditation, le yoga et même la prière comme l'a montré une étude dans le British Medical Journal. Les voies d'accès sont nombreuses, comme je l'explique dans le livre.

Pourquoi la médecine conventionnelle est-elle réticente ou incrédule quant aux méthodes alternatives ?

Elle a raison. La plupart des méthodes alternatives ne marchent pas. Celles dont je parle dans mes livres Anticancer et Guérir ont été validées scientifiquement. Je reste très profondément un médecin et un scientifique.

Y a-t-il des guérisons définitives ?

Certainement. Il y en a beaucoup, souvent avec les seules méthodes conventionnelles. Tout dépend du stade et du type de cancer. Parfois, si le cancer n'est pas guéri, on peut tout de même espérer le tenir en respect très longtemps.

Vaincra-t-on un jour le cancer ?

Je ne peux pas me prononcer là-dessus. Ce qui est sûr, c'est qu'en donnant à chacun les informations nécessaires pour se prendre en main, on peut faire des avancées considérables dans la réduction du nombre de cancers et dans les bénéfices qu'on peut tirer du traitement.

Beaucoup ont peur de la maladie. Comment combattre cette peur ?

Les gens voient le cancer comme une roulette russe : ça leur tombe dessus. J'ai voulu écrire "le" livre que j'aurais aimé avoir avant de tomber malade et pendant que je l'étais, pour savoir quelles étaient les pistes à suivre. Car c'est très déroutant d'être malade. On se sent impuissant, on entend tout et n'importe quoi, des choses délirantes tenant parfois de la superstition. J'espère que ce livre aidera ceux qui en ont besoin à tenir la route en mettant toutes les chances de leur côté.

Propos recueillis par Dominique Padirac.

AUTRES LIENS: cancer

Copyright 2007 Sante Magazine - 110 rue Marius AUFAN, 92304 Levallois-Peret Cedex, FRANCE

<http://www.santemagazine.fr/accueil/navigation-principale/ma-sante/paroles-dexpert-sante/anticancer.html>