

INTERVIEW CES ALIMENTS QUI ATTAQUENT LE CANCER

David Servan-Schreiber ne jure plus que par lui. L'auteur du best-seller « Guérir », vendu à plus de 1 million d'exemplaires, cite abondamment dans son dernier livre, « Anticancer : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles » (Robert Laffont), les travaux du docteur Richard Béliveau sur l'alimentation. Ce scientifique de 54 ans, titulaire de la chaire en prévention et traitement du cancer de l'université du Québec, est le pionnier d'une nouvelle science, la nutrathérapie, qui vise à faire de notre alimentation une arme contre le cancer. Pour en savoir plus, *Le Point* a interrogé le docteur Béliveau, qui dirige l'une des plus grosses équipes mondiales de recherche en médecine moléculaire.

Le Point : Quel est le rôle de l'alimentation dans l'apparition des cancers ?

Richard Béliveau : On sait aujourd'hui, et c'est écrit dans le dernier rapport du Fonds mondial de recherche contre le cancer, dont les experts ont pris en compte 7 000 recherches scientifiques, que 30 % des cancers sont liés à ce que nous mangeons. À l'échelle de la France, cela représente environ 83 000 cancers par an. En fait, nous courons constamment tous le risque de développer un cancer. Chaque jour notre corps produit 1 million de cellules précancéreuses. Des autopsies ont montré, chez des personnes décédées de causes non cancéreuses, la présence de microtumeurs. 98 % des individus affichaient ainsi de petites tumeurs de la glande thyroïde, 40 % au niveau de la prostate, 33 % du sein. Ces personnes sont mortes avant que les tumeurs ne soient devenues invasives et agressives. L'utilisation des molécules anticancéreuses contenues dans l'alimentation peut maintenir ces tumeurs microscopiques à l'état latent et les empêcher de progresser jusqu'à la maladie.

Peut-on dire que la nourriture industrielle provoque des cancers ?

Prenez les fameux oméga 3 et 6, qui sont essentiels pour l'organisme à condition d'être consommés en quantités identiques. Si les oméga 6 ne sont pas



RANDAL LYON

RICHARD BÉLIVEAU, CHERCHEUR EN CANCÉROLOGIE

« Il est illusoire de vouloir remplacer les fruits et les légumes par des molécules en comprimés. »

suffisamment équilibrés par une présence adéquate d'oméga 3, ils induisent des réactions inflammatoires qui favorisent, entre autres, le développement de cancers. Or, sur les cinquante dernières années, notre alimentation s'est profondément modifiée. Nous achetons beaucoup de produits transformés tels que les biscuits, gâteaux ou pizzas industrielles, bourrés d'huiles de maïs et de tournesol qui ne contiennent que des oméga 6, car ces deux huiles qui ne coûtent rien à produire sont les corps gras favoris de l'industrie de la malbouffe. Et notre bétail ne se nourrit plus d'herbe mais d'aliments concentrés riches en

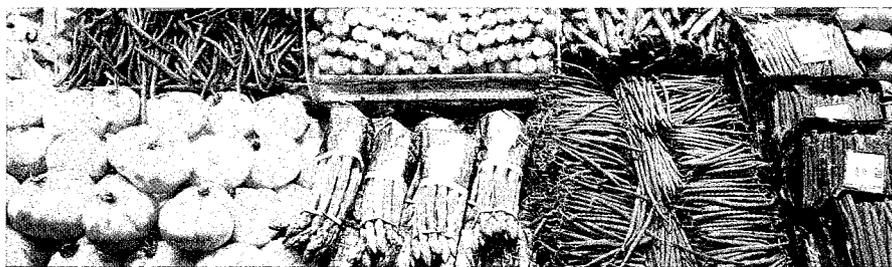
oméga 6. Résultat : on consomme aujourd'hui vingt fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3, alors qu'avant guerre le ratio était de 1 pour 1. C'est facile de renverser cette tendance. Il suffit d'ajouter une cuillerée de quelques graines de lin par jour dans son menu. Autre exemple, les charcuteries industrielles, qui augmentent le risque de cancer parce qu'elles contiennent des nitrites, agents de conservation qui, en réagissant avec les protéines de la viande, forment des molécules cancérogènes, les nitrosamines. Ce sont ces mêmes molécules qu'on utilise en laboratoire pour induire des tumeurs chez la souris !

Que doit-on mettre dans son assiette pour se protéger du cancer ?

D'abord, bien sûr, des fruits et légumes. L'idéal, c'est sept à dix par jour. Cinq portions, comme le préconisent les pouvoirs publics en France, c'est le strict minimum. Des travaux ont ainsi montré que cinq portions de choux et brocolis par semaine réduisent de 50 % le risque de cancer de la vessie ou du sein. Une autre étude a révélé que manger des carottes trois fois par semaine diminue de 46 % le risque de cancer des lèvres, de la langue, de la bouche, du pharynx et de l'œsophage. Mais aussi des plantes comme le thé vert ou le soja. En janvier 2002, mon équipe a publié des résultats démontrant que le thé vert avait un effet avéré sur la prévention et le traitement des tumeurs cancéreuses. Trois tasses par jour permettent de diminuer de 50 % la fréquence du cancer colorectal. En mangeant ces aliments, vous administrez à votre organisme une chimiothérapie préventive et sans effets secondaires. C'est ce que l'on appelle la nutrathérapie. Grâce à leur alimentation, les Japonais sont dix fois moins touchés par le cancer de la prostate que les Occidentaux, et le taux de cancers du sein y est seize fois plus faible qu'en France. La nutrathérapie fonctionne aussi en prévention secondaire, c'est-à-dire qu'elle permet de diminuer le risque de récurrence.

Pourquoi a-t-on mis autant de temps à découvrir l'impact de ce que nous mangeons ?

Jusqu'à présent, les oncologues ne participaient pas aux congrès des nutritionnistes et vice versa ! Depuis une petite dizaine d'années, les publications scientifiques se multiplient et les oncologues s'y intéressent. Il faut dire que les études sont particulièrement compliquées à mener. Quand on veut tester l'efficacité d'un aliment, on ne peut pas, comme avec un médicament, administrer telle dose, telle fréquence, pour telle durée. Ainsi, le contenu du thé vert en molécules anticancéreuses, appelées polyphénols, varie d'un facteur 50 selon le type de thé et le temps d'infusion. Une personne qui boit cinq tasses par jour pourra avoir cinq cents fois plus de polyphénols dans son sang qu'une autre qui en boit la même quantité. Mais les deux seront comptabilisés dans l'étude comme des buveurs de thé vert. C'est pourquoi on ne peut



PICORE/PHOTOPQR LE REPUBLICAIN LORRAIN

Best of des aliments anticancer

Crucifères (chou de Bruxelles, brocoli, navet, chou rouge ou blanc, chou-fleur...). Empêchent les substances cancéreuses d'endommager nos cellules. **Oignon, ail et échalote.**

Diminuent le risque de cancers digestifs.

Soja. Prévient le développement des cancers du sein si sa consommation débute avant la puberté.

Curcuma. Cette épice indienne bloque l'apparition des tumeurs responsables des cancers de l'estomac, de l'intestin, du côlon, du foie et de la peau.

Thé vert. C'est l'un des aliments

dont l'effet anticancéreux, notamment pour la vessie et la prostate, est le plus scientifiquement établi.

Fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles...). Une consommation importante pourrait protéger des tumeurs cérébrales.

Poissons gras (sardine, maquereau, saumon), graines de lin et noix. Riches en oméga 3, ils ont un effet préventif contre le cancer du sein, de la prostate et du côlon.

Tomate. Freine la croissance des cellules cancéreuses au niveau de la prostate.

Agrumes (orange, pamplemousse, citron, mandarine...). Réduisent la capacité des cellules cancéreuses à proliférer dans l'œsophage, la bouche, le larynx, le pharynx et l'estomac.

Vin rouge. Une consommation modérée aurait un effet préventif contre les cancers du sein, du côlon et de l'œsophage.

Chocolat noir. Pourrait retarder le développement du cancer du poumon ☐

« Les aliments contre le cancer », de Richard Béliveau et Denis Gingras (Solar, 216 pages, 21 €).

en déduire que des principes généraux. Pourtant, les molécules contenues dans un sachet de thé pourraient s'avérer plus efficaces qu'un médicament contre le cancer du sein dont le développement a coûté 350 millions de dollars.

Que pensez-vous des compléments alimentaires qui sont présentés comme bénéfiques pour notre santé ?

Il est illusoire de vouloir remplacer des sources alimentaires aussi fondamentales que les fruits et légumes par des molécules en comprimés. C'est inefficace parce que vous n'avez qu'une infime partie des composés de l'aliment et qu'ils ne sont de toute façon pas assimilés de la même manière par l'organisme. Aucune étude n'a par exemple montré que les doses massives de suppléments vitaminiques peuvent apporter une protection quelconque contre le cancer. On croit remplacer une orange par un comprimé de vitamine C, or la vitamine C représente moins de 10 % du pouvoir antioxydant de l'orange. Cette pensée magique est exploitée par l'industrie des compléments alimentaires. Aux Etats-Unis, ce marché rapporte chaque année plus de 12 milliards de dol-

lars. La prise de ces compléments peut même se révéler dangereuse s'ils servent d'alibi pour ne pas changer nos mauvaises habitudes alimentaires.

Pourra-t-on un jour traiter le cancer grâce à la nutrathérapie ?

Contrairement à la médecine classique, la nutrathérapie ne dissocie pas la thérapie de la prévention. 60 % des médicaments utilisés aujourd'hui en chimiothérapie sont issus du monde végétal. Le taxol, par exemple, qui sert à traiter le cancer du sein, est un dérivé de l'if. On peut imaginer un jour mettre au point un cocktail de molécules anticancéreuses qui ait à la fois un effet préventif, permettant d'empêcher la tumeur de se former, et thérapeutique, pour agir dessus lorsqu'elle est constituée. On sait d'ores et déjà maximiser grâce à une alimentation adaptée l'effet d'une radiothérapie. Il est ainsi possible de réduire d'un facteur dix la dose de rayons à laquelle un patient va être exposé, et donc d'atténuer les effets secondaires, en lui faisant prendre du curcuma, du soja et du thé, qui sont capables d'accroître la vulnérabilité des cellules cancéreuses ☐

PROPOS RECUEILLIS PAR J.-M. D., C. L. ET O. R.