



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Survivre au cancer: l'importance du mode de vie

Plusieurs études récentes indiquent que les habitudes de vie ont des répercussions importantes sur l'espérance de vie des personnes touchées par le cancer.

Coup d'œil sur les 8 grandes recommandations du Fonds mondial de recherche contre le cancer pour améliorer la qualité de vie et diminuer le risque de récurrence chez les survivants à cette maladie.

PRÉVENTIONS PRIMAIRE ET SECONDAIRE

Avec l'amélioration constante des traitements, un nombre toujours plus grand de personnes arrivent à combattre efficacement le cancer et à remporter la première bataille contre la maladie.

On estime que le nombre de survivants du cancer dans le monde passera de 25 millions de personnes en 2002 à près de 70 millions en 2050.

Malheureusement, une première victoire sur le cancer ne signifie pas nécessairement que la maladie est définitivement écartée.

En règle générale, les survivants demeurent à haut risque de récurrence, en particulier pour certains types de cancers très difficiles à traiter (poumon, côlon ou œsophage, par exemple).

Donc, s'il faut tout faire pour prévenir le développement du cancer (prévention primaire), l'identification de facteurs qui peuvent prévenir sa réapparition (prévention secondaire) est également extrêmement importante pour améliorer les chances de survie des patients.

SURVIVRE AU CANCER

Pour les personnes touchées par le cancer, la priorité est évidemment de suivre à la lettre les recommandations de leur oncologue sur les traitements les plus efficaces contre la maladie.

En plus de ces traitements, certains changements dans le mode de vie jouent un rôle déterminant sur les chances de survivre.

Le Fonds mondial de recherche contre le cancer recommande, dans son dernier rapport de 2007, d'adopter 8 habitudes de vie pour améliorer l'espérance de vie de ceux qui ont survécu du cancer.

Certains changements dans le mode de vie jouent un rôle déterminant pour les chances de survivre

1. Demeurer aussi près que possible d'un poids santé, c'est-à-dire avoir un indice de masse corporelle entre 21 et 23. L'obésité est en voie de remplacer le tabagisme comme première cause de cancer.

2. Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour. L'activité physique



PHOTO LE JOURNAL

■ L'activité physique, 30 minutes par jour, a des effets bénéfiques variés pour la santé.

régulière a des effets bénéfiques sur la santé en général, sans compter son influence positive sur la fatigue, l'anxiété et la dépression, des états qui touchent

souvent les survivants du cancer. De plus, des études récentes ont montré que l'exercice réduit significativement la mortalité de femmes à qui on a diagnos-

tiqué un cancer du sein.

3. Éviter les boissons gazeuses et les aliments très riches en énergie contenant de fortes quantités de sucre et de gras (fast-food).

4. Consommer en abondance une grande variété de fruits, de légumes, de légumineuses ainsi que d'aliments à base de grains entiers.

On recommande de manger de 5 à 10 portions de fruits et de légumes, en particulier ceux qui contiennent des quantités importantes de molécules anticancéreuses (famille des choux et de l'ail, petits fruits, thé vert, curcuma, vin rouge, algues, champignons, probiotiques).

Ces aliments peuvent jouer un rôle crucial dans la prévention secondaire en empêchant la croissance des tumeurs résiduelles qui ont résisté aux traitements.

5. Réduire la consommation de viandes rouges (bœuf, agneau, porc) à environ 500 grammes par semaine, en la remplaçant par des repas à base de poissons (idéalement des poissons gras, riches en oméga-3), d'œufs ou de protéines végétales.

De plus, éviter complètement la consommation de charcuteries, de mauvais aliments qui augmentent le risque de cancer.

6. Pour ceux qui consomment de l'alcool, privilégier le vin rouge et limiter la consommation à 2 verres pour les hommes et à un verre pour les femmes.

7. Limiter la consommation de produits conservés dans du sel (poissons salés, par exemple) ainsi que celle de ceux à haute teneur en sel.

8. Ne pas utiliser de suppléments ou d'autres produits naturels pour prévenir les récurrences de cancer.

ÉVITER LES MAUVAISES STRATÉGIES

Les patients atteints d'un cancer sont généralement plus enclins à essayer différentes combinaisons de remèdes de charlatans, et consomment beaucoup plus de produits naturels et de suppléments que la population en général.

Il s'agit d'une mauvaise stratégie car aucune étude n'a démontré que les suppléments amélioraient l'espérance de vie des personnes atteintes du cancer.

Pour ce qui est des produits naturels, il est important de savoir qu'ils ont souvent des effets importants sur la façon dont le corps transforme les médicaments de chimiothérapie et peuvent ainsi grandement réduire leur efficacité.

Les études réalisées jusqu'à présent indiquent que les personnes atteintes de cancer doivent particulièrement éviter les préparations de ginkgo biloba, d'échinacée, de ginseng (en particulier les femmes souffrant d'un cancer du sein), de kava et surtout celles à base de millepertuis, une plante qui diminue fortement l'efficacité de tous les médicaments de chimiothérapie.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.