



ELLE POURSUIT L'INDUSTRIE LAITIÈRE POUR L'AVOIR FAIT ENGRAISSER

WASHINGTON | (AFP) «Je voulais perdre au moins deux tours de taille et finalement j'ai pris entre deux et trois kilos après un régime de laitage», déplore Katherine Holmes, 46 ans, qui a engagé une poursuite contre l'industrie laitière pour publicité mensongère.

Cet exemple illustre la spirale judiciaire aux États-Unis, où tout consommateur estimant avoir été

lésé ou trompé sur un produit peut facilement lancer une bataille juridique.

Avec la multiplication des cas d'obésité, la montée du diabète et des maladies cardiovasculaires, l'industrie alimentaire est la première visée.

Mme Holmes se bat aux côtés d'une association médicale pour démontrer qu'une publicité de l'industrie laitière qui l'enjoignait à

manger des produits laitiers n'a pas conduit aux résultats espérés.

Selon les encarts des groupes laitiers visés, et notamment celui de Yoplait, l'absorption de 3 rations de laitage (un pot de yaourt, un quart de lait, 240 grammes de fromage) par jour fait perdre du poids.

Le message est assez vague pour laisser libre cours à toutes les interpré-

tations. Ainsi, il n'est pas mentionné qu'il faut consommer exclusivement des produits maigres mais seulement de faire quelques exercices et de réduire la consommation des autres aliments non laitiers.

Daniel Kinburn avocat de l'association médicale souligne que la publicité n'était étayée par aucune base scientifique valable.

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

L'alimentation pour contrer le cancer du poumon

Le cancer du poumon continue d'être un grave problème de santé publique, provoquant chaque année le décès d'environ 20 000 Canadiens.

Même si on sait maintenant que les fumeurs sont particulièrement à risque élevé de développer ce cancer, le décès récent de Dana Reeve, la veuve de Christopher Reeve, d'un cancer du poumon nous rappelle que celui-ci peut également toucher les non-fumeurs, en particulier les femmes.

LA CIGARETTE, UNE ARME DE DESTRUCTION MASSIVE

Même si les méfaits associés au tabagisme sont maintenant bien connus, il est tout de même utile de rappeler à quel point l'usage du tabac a des répercussions désastreuses en termes de vies humaines et de coûts de santé. Chaque année, 5 millions de personnes meurent prématurément de maladies reliées au tabagisme, que ce soit des maladies cardiaques, pulmonaires ou du cancer. Dans ce dernier cas, le tabagisme est directement responsable du tiers de tous les cas de cancer et d'environ 85 % de la mortalité associée au cancer du poumon.

Cette forte mortalité est due au fait que malgré plusieurs avancées médicales, le cancer du poumon demeure une maladie extrêmement difficile à combattre, seulement 15 % des personnes atteintes

d'un cancer avancé demeurant encore en vie 5 ans après le diagnostic. Cette résistance aux traitements a d'énormes conséquences, tant sur le plan de la qualité de vie des patients que du système de santé : aux États-Unis seulement, les coûts de santé reliés aux traitements des personnes atteintes du cancer du poumon atteignent actuellement 5 milliards de dollars par année! Il ne fait aucun doute que la meilleure arme contre le cancer du poumon est la prévention, et que cette prévention passe d'abord et avant tout par l'abandon du tabagisme.

Aux fumeurs qui croient que le mal est déjà fait et qu'arrêter de fumer n'améliorera pas leur état de santé, détrompez-vous car il n'est jamais trop tard pour bien faire. Par exemple, une personne qui fume jusqu'à l'âge de 75 ans court un risque sur 6 d'être atteint d'un cancer du poumon. Si cette personne avait arrêté de fumer à 60 ans, ce risque serait de 1 sur 10; à 50 ans, de 1 sur 17; à 40 ans, de 1 sur 33 et à 30 ans, de 1 sur 60.

Ces risques demeurent plus élevés que pour un non-fumeur (1 sur 250), mais représentent néanmoins une nette amélioration! Autrement dit, toute personne qui cesse de fumer diminue significativement son risque de développer un cancer du poumon, quel que soit l'âge où se produit l'abandon de la cigarette.

LA PRÉVENTION POUR LES NON-FUMEURS

Même si les personnes qui n'ont jamais fumé sont beaucoup moins à risque de développer un cancer du poumon, il reste que 15 % des cancers du poumon touchent des non-fumeurs, comme ce fut le cas pour madame Reeve. Il est d'ailleurs intrigant de constater que les non-fumeuses semblent plus à risque de développer un cancer du poumon que les non-fumeurs : une femme sur cinq atteintes d'un cancer du poumon n'a jamais fumé de sa vie comparativement à un homme sur dix.

Le cancer du poumon est tellement étroitement associé au tabagisme qu'on oublie presque qu'il existe des façons additionnelles de le combattre, et comme pour un bon nombre de cancers, cette prévention commence d'abord par l'alimentation.

Deux grandes classes d'aliments sont particulièrement importantes pour pré-



■ Les légumes crucifères, comme le chou, aide à prévenir le cancer du poumon.

venir le cancer du poumon :

Les crucifères : Les légumes crucifères comme le chou, le brocoli ou les choux de Bruxelles représentent une arme de choix pour combattre le développement du cancer du poumon, en particulier chez les personnes qui n'ont jamais fumé. Ces légumes contiennent des substances qui accélèrent l'élimination des toxiques, ce qui réduit les risques de provoquer des dommages aux cellules.

Par exemple, une étude récente montrait que des non-fumeurs qui consomment des légumes crucifères au moins une fois par semaine ont une baisse marquée du risque de cancer du poumon, de 60 % moindre que ceux qui n'en consomment qu'une seule fois par mois.

Les aliments riches en lignans : Les lignans sont des molécules anticancéreuses présentes dans plusieurs fruits et légumes, dans les noix, le seigle et surtout dans les graines de lin, qui en offre une teneur exceptionnelle.

Les études ont montré que les personnes qui ont des taux élevés de lignans dans le sang ont 50 % moins de risques de développer un cancer du poumon, cet effet protecteur étant particulièrement important chez les non-fumeurs.

DES HABITUDES À ADOPTER

Il est donc possible d'adopter des habitudes de vie qui réduisent considérablement le risque d'être touché par le cancer du poumon :

15% des cancers du poumon touchent des non-fumeurs



Dr RICHARD BÉLIVEAU

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.



DRE NADIA VOUS RÉPOND

Les habitués de l'émission *Dre Nadia*, psychologue à domicile diffusée à Canal Vie pourront poser des questions directement à la psychologue spécialiste de l'enfance lors du Salon maternité et paternité qui se déroulera du 30 mars au 2 avril prochain à la

Place Bonaventure.

La conférence de Nadia Gagnier aura lieu le **1er avril à 14 heures** et portera sur les nouvelles réalités que vivent les enfants de nos jours : deux papas, deux mamans, quatre grands-parents, des enseignants, des éducateurs...alouette!

TABAGISME

Un coup de fil pour arrêter

TORONTO | Cesser de fumer pourrait s'avérer aussi simple que composer un numéro de téléphone.

En effet, les résultats d'une nouvelle étude de révèlent que le soutien et les conseils téléphoniques sont plus efficaces que les soins médicaux conventionnels.

L'étude a porté sur 800 vétérans des forces armées et a permis de démontrer que les fumeurs qui recevaient des conseils téléphoniques lorsqu'ils tentaient de cesser de fumer obtenaient un taux de réussite supérieur à celui obtenu par les anciens militaires qui recevaient de l'aide dans le cadre d'un suivi médical de routine.

« Nous avons été fort heureux des résultats, parce que nous nous attendions à des constats moins concluants. Avec l'assistance d'un mentor personnel qui les aidait à élaborer un plan pour cesser de fumer et choisir les médicaments appropriés, puis en leur offrant un accès facile à ces médicaments, la donne changeait du tout au tout », affirme le Dr Lawrence An, professeur adjoint en médecine à l'Université du Minnesota.

La moitié des sujets étudiés ont reçu des conseils par l'intermédiaire d'un programme d'assistance téléphonique comportant sept appels sur une période de deux mois ainsi que l'envoi par la poste de médicaments antitabac, au besoin, directement chez eux. L'autre moitié des participants ont reçu des trousseaux d'auto-assistance par la poste, obtenaient de l'aide d'un médecin du système de santé et avaient un accès continu à des services de cessation tabagique compris dans un programme de soins médicaux de routine.

Sept appels en quatre mois

Les vétérans qui composaient le groupe téléphonique ont reçu sept appels (au total, deux heures de temps d'antenne) sur une période de quatre mois de la part de mentors personnels. Après les trois premiers mois, 40 % d'entre eux n'avaient pas fumé au cours des sept jours précédents par rapport à 10 % dans le groupe d'auto-assistance.

Au bout d'un an, 13 % des sujets du groupe d'aide téléphonique n'avaient pas touché à la cigarette au cours des six derniers mois, alors que ce n'était le cas que de 4 % de ceux qui avaient reçu des soins standards.

« Pour les médecins, cela signifie qu'ils doivent poursuivre leurs efforts en clinique, mais les allier à des programmes permettant aux patients d'obtenir un soutien de la part de mentors personnels ou de lignes d'assistances téléphoniques pour cesser de fumer », conclut le chercheur.

Les constats tirés de cette étude sont publiés dans le journal *Archives of Internal Medicine*.

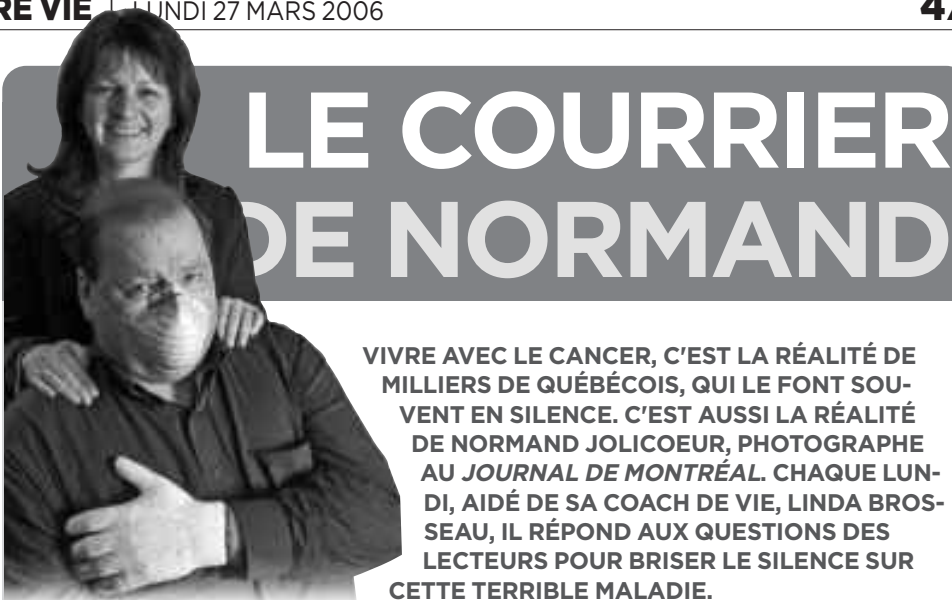


PHOTO D'ARCHIVES

1. Ne pas fumer et, si c'est le cas, utiliser tous les moyens actuellement disponibles pour y arriver. Il n'est jamais trop tard pour bien faire!

2. Inclure une abondance de fruits et de légumes dans l'alimentation quotidienne, surtout des légumes crucifères comme le brocoli.

3. Les graines de lin représentent une source exceptionnelle de lignans, qui peuvent prévenir le cancer du poumon, mais elles sont également riches en acides gras oméga-3, qui contribuent à réduire les maladies cardiaques. L'ajout d'une cuillerée de graines de lin fraîchement moulues aux céréales du matin est la façon la plus simple de profiter de ces multiples bienfaits!



LE COURRIER DE NORMAND

VIVRE AVEC LE CANCER, C'EST LA RÉALITÉ DE MILLIERS DE QUÉBÉCOIS, QUI LE FONT SOUVENT EN SILENCE. C'EST AUSSI LA RÉALITÉ DE NORMAND JOLICOEUR, PHOTOGRAPHE AU JOURNAL DE MONTRÉAL. CHAQUE LUNDI, AIDÉ DE SA COACH DE VIE, LINDA BROUSSEAU, IL RÉPOND AUX QUESTIONS DES LECTEURS POUR BRISER LE SILENCE SUR CETTE TERRIBLE MALADIE.

Le décodage biologique

Dans votre chronique du 12 février 2006, vous avez parlé de décodage biologique. Pourriez-vous me donner les informations concernant ce sujet? Merci! Hélène.

Plusieurs personnes nous ont demandé de faire la lumière sur cette approche aussi appelée biologie totale. Toute maladie, sans exception, serait causée par un conflit psychologique traumatisant. Comme l'a écrit Carl Gustav Jung, «Tout ce qui ne remonte pas à la conscience revient sous forme de destin», de symptôme, de maladie, d'accident, d'échec, de malaise...

Et *a contrario*, tout ce qui remonte à la conscience ne revient plus sous forme de destin, de fatalité, de maladie!

Le ressenti biologique?

Extrait du livre de Christian Flèche (*voir références*).

Pour autant que l'on observe les maladies sous un regard et par une écoute biologique, elles démarrent toutes par un choc, un événement précis. Cet événement entre en biologie quand il n'est pas géré par son sujet. Si je suis sans solution satisfaisante immédiate, sans expression de cette émotion, ce senti devient ressenti biologique.

Par exemple, si je vis un événement qui est pour moi indigeste, je développerai des problèmes d'estomac – un événement asphyxiant, j'aurai alors des problèmes de poumon – destructurant, mes os s'en ressentiront – dégéoullasse, ce sera mon côlon – un effondrement, ce sera alors un rein qui réagira, etc.

Puisque chaque cellule du corps est reliée à un groupe de neurones cérébraux, lequel groupe est relié lui-même à une fonction biologique, l'observation du cerveau permet de connaître le type de ressenti blessé et non dit et quel organe est atteint. Et surtout, chaque type de maladie, donc de cellules atteintes, nous informe sur le ressenti à libérer pour guérir.

La démarche

Dans une démarche de décodage biologique, le thérapeute identifie d'abord le type de ressenti qui aurait déclenché la ma-

ladie. Puis, il pose au malade les questions pertinentes qui l'aideront à retrouver le ou les événements traumatisants ayant provoqué le ressenti. Quand l'événement est identifié, le malade reconnaît alors intimement le lien avec sa maladie.

Il s'agit ensuite pour lui, accompagné d'un professionnel, d'entrer dans un processus psychologique pour traiter ce traumatisme dans le but de redonner de la mobilité, du mouvement à quelque chose qui était figé. Autrement dit, «Je suis bloqué sur quelque chose que je vis comme insurmontable, finalement je fais le tour, je me repositionne par rapport à cet événement pour me libérer et repartir sur de nouvelles bases.»

À partir du moment où le processus de résolution est entamé, la maladie entre dans sa deuxième phase, celle du rétablissement. Selon une des lois de Hamer, le processus de guérison se manifesterait alors par des symptômes comme l'inflammation et la douleur, qui durerait un certain temps. Le temps de se réparer.

Donner un sens à nos malaises

Les malaises que nous ressentons au cours de notre vie offrent l'occasion d'un retour à notre propre histoire, à notre vérité, afin d'y donner un sens précis.

Thérapeutes en décodage biologique: Line Fournier et Marie-Christiane Berduck, Centre de médecine douce L'Éveil à Prévost. Tél. : (450) 224-1128

N'étant pas répertoriés, nous n'avons pas réussi à trouver des thérapeutes dans la région de Montréal. Si vous en connaissez, veuillez s'il vous plaît nous les référer.

Références

■ Flèche, Christian. *Mon corps pour me guérir – Décodage psychobiologique des maladies*, Le Souffle d'or, France, 2000.

■ Les livres du Dr Hamer ne sont pas disponibles en librairie. Je vous suggère de lire les témoignages sur le site www.medicinenouvelle.com

■ Renard, Léon. *Le Cancer apprivoisé – Les Ressources insoupçonnées de l'être humain*, Vivez Soleil, Suisse, 2003 (édition augmentée).

Pour joindre Normand

Le courrier de Normand,
Casier postal 269,
St-Hippolyte (Québec) J8A 3P5

normand@journalmtl.com
ou encore laissez un message
de 2.5 minutes sur notre boîte vocale
au (514) 380-5181

Vous pouvez aider à la recherche contre le cancer. Vos dons peuvent être acheminés à la Fondation de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont (dons dirigés pour la greffe de la moelle osseuse).

5345, boulevard de l'Assomption,
bureau 270, 2^e étage,
Montréal (Québec) HIT 4B3
Tél. : (514) 252-3435
Site Internet : www.maisonneuve-rosemont.org/fondation