



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Traitement du cancer: ne pas jouer aux apprentis sorciers

Les personnes touchées par le cancer pensent souvent améliorer leur sort en consommant de fortes doses de vitamines ou autres antioxydants pendant le traitement de la maladie.

Des études récentes indiquent cependant que cette approche est dangereuse, car ces suppléments peuvent diminuer considérablement l'efficacité de la radiothérapie ou de la chimiothérapie.

UNE MALADIE DIFFICILE À TRAITER

Contrairement à ce qui est le cas pour plusieurs maladies, il n'y a pas de procédure universelle pour traiter le cancer. Le type de cancer, sa taille et l'organe qu'il atteint dans l'organisme ainsi que la nature des cellules qui le composent (ce

qu'on appelle communément le stade), de même que l'état de santé général du patient sont tous des paramètres importants pour le choix de la meilleure stratégie de traitement.

En gros, il existe actuellement trois grands types de traitement: l'excision chirurgicale des tumeurs, la radiothérapie et la chimiothérapie. La plupart du temps, ces différents types de traitement sont utilisés simultanément ou encore de façon séquentielle. En effet, une procédure assez courante consiste à exciser la tumeur par chirurgie, puis à administrer un traitement de radiothérapie ou de chimiothérapie pour éliminer les cellules cancéreuses qui demeurent présentes dans l'organisme.

Le type d'approche préconisée par les oncologues pour traiter un cancer donné constitue le meilleur moyen connu de guérir la personne atteinte. C'est l'aboutissement de plusieurs années de recherche au cours desquelles l'efficacité de différentes combinaisons de médicaments ou de techniques chirurgicales a été soigneusement évaluée pour déterminer celles qui sont les plus aptes à éradiquer la maladie.

Toute personne atteinte d'un cancer doit donc avoir confiance dans le traitement proposé par son oncologue: il s'agit de la procédure actuellement la plus susceptible de combattre efficacement la maladie.

NUIRE AU LIEU D'AIDER
Malgré cette expertise du corps médical, plusieurs personnes croient pouvoir améliorer leurs chances de guérison en consommant des quantités élevées de suppléments de sources naturelles, en particulier ceux contenant des doses massives d'antioxydants.

Cependant, il est important de savoir que le rôle de ces antioxydants dans la guérison du cancer n'a jamais été démontré et qu'au contraire, plusieurs études ont rapporté que ces molécules pouvaient réduire l'efficacité des traitements. Par exemple, chez des patients traités par radiothérapie pour un cancer de la tête et

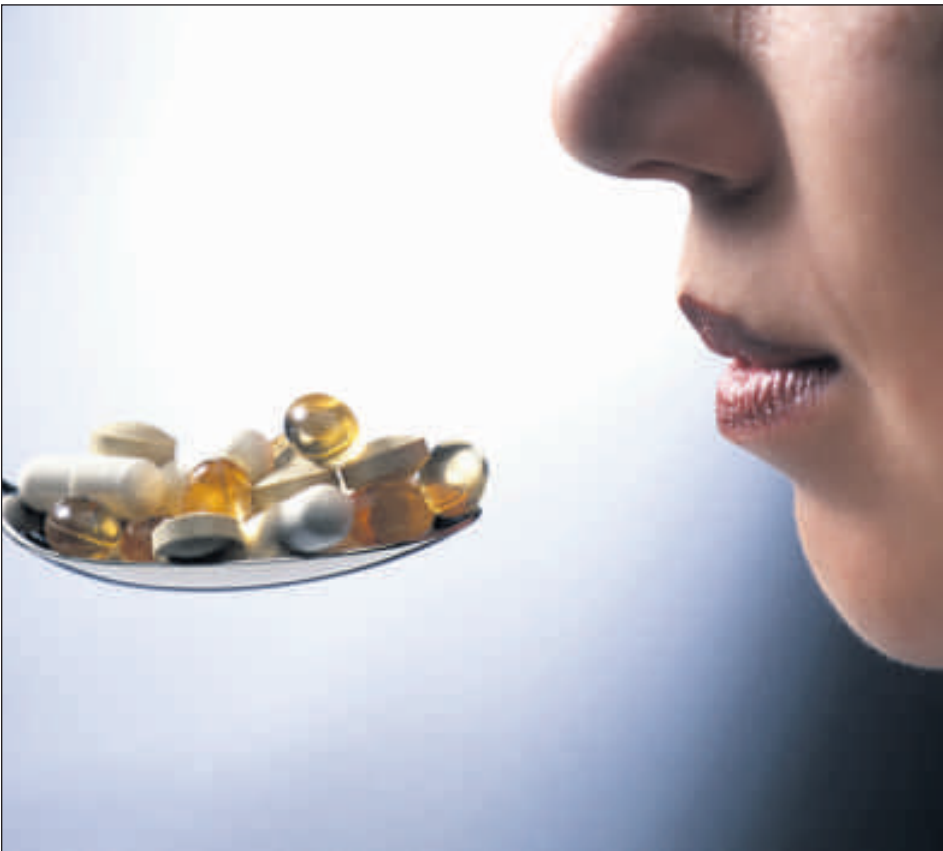


PHOTO LE JOURNAL

■ Des suppléments peuvent diminuer considérablement l'efficacité de la radiothérapie ou de la chimiothérapie.

du cou, on a observé que la prise de suppléments de vitamine E pendant la radiothérapie et pendant les trois années suivantes augmentait de près de 40 % le risque de récurrence du cancer (1).

Plus récemment, des chercheurs ont montré que des fortes doses de vitamine C diminuaient considérablement la capacité de plusieurs médicaments de chimiothérapie à tuer les cellules cancéreuses (2). Il semble donc que de fortes doses d'antioxydants au cours de la radiothérapie ou de la chimiothérapie peuvent protéger les cellules cancéreuses et les rendre résistantes aux traitements.

Il est donc fortement déconseillé de consommer de tels suppléments, autant pendant qu'après les traitements, une recommandation appuyée par le Fonds mondial de recherche contre le cancer dans son dernier rapport.

LE MODE DE VIE

Pour les personnes touchées par le cancer, la priorité est donc de suivre à la lettre les recommandations de leur oncologue sur les traitements à suivre pour combattre la maladie le plus efficacement possible.

Lorsque ces traitements sont terminés et que débute la phase de rémission, il est possible d'améliorer les chances de survie non pas en se tournant vers des suppléments inefficaces et même potentiellement dangereux, mais plutôt en modifiant en profondeur son mode de vie. Pour les survivants du cancer, le Fonds mondial de recherche contre le cancer recommande, dans son dernier rapport, d'appliquer les 7 principes de notre tableau pour la prévention dite secondaire des récurrences tumorales.

LES SEPT PRINCIPES

- Maintenir un poids santé.
- Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour.
- Éviter les aliments industriels riches en gras saturés et trans ainsi qu'en sucre.
- Consommer en abondance une grande variété de fruits, de légumes, de légumineuses ainsi que d'aliments à base de grains entiers. Ces aliments peuvent jouer un rôle crucial dans la prévention secondaire en empêchant la croissance des tumeurs résiduelles qui ont survécu aux traitements.
- Réduire la consommation de viandes rouges à environ 500 g (1 livre) par semaine.
- 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.
- Limiter la consommation de produits conservés dans du sel (poissons salés, par exemple) ainsi que les produits contenant beaucoup de sel.

(1) Lawenda *et al.* *J. Natl Cancer Inst.* 2008; 100: 773-783.

(2) Heaney ML *et al.* *Cancer Res.* 2008; 68: 8031-8038.

RECETTE ANTICANCER

CRÊPES AUX CÉRÉALES

200 g	(1 tasse) de céréales concassées multigrains (8 grains de préférence)
100 g	(1/2 tasse) de millet
40 g	(1/3 tasse) de graines de lin
100 g	(2/3 tasse) de farine de sarrasin
1/2	c. à café (1/2 c. à thé) de levure chimique (poudre à lever)
4	c. à soupe de bicarbonate de soude
	Une pincée de sel
1	œuf
125 ml	(1/2 tasse) de lait
1	c. à café (1 c. à thé) de vanille
250 ml	(1 tasse) d'eau

1. Moudre les trois premiers ingrédients à l'aide d'un moulin à café. Mélanger avec tous les autres ingrédients secs à l'aide d'une cuillère.

2. Dans un autre bol, battre l'œuf avec les ingrédients liquides à l'aide d'une fourchette.

3. Réunir les deux préparations et bien mélanger. Laisser reposer de 5 à 10 min afin que la pâte épaississe.

4. Allumer le rond du poêle à feu moyen. Bien huiler le poêlon et verser la quantité de pâte désirée.

5. Couvrir le poêlon afin que l'intérieur de la crêpe cuise bien.

6. Lorsque la crêpe est cuite d'un côté, la retourner à l'aide d'une spatule. Vérifier attentivement la cuisson. Compter de 7 à 10 min de cuisson en tout.

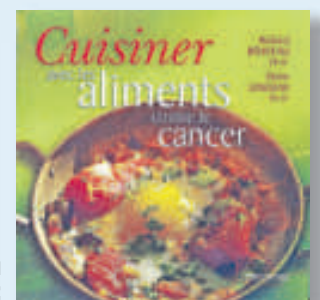
7. Procéder de la même façon pour la cuisson des autres crêpes.

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN

Servez ces crêpes avec du fromage cottage et des petits fruits frais ou décongelés. Elles se réchauffent bien dans le four à micro-ondes. Vous trouverez les céréales multigrains dans la plupart des supermarchés et des magasins d'aliments naturels.

Jean Vachon, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre: