



Centre Médical Kousmine de Vevey

Rue de la Madeleine 39
1800 Vevey
Tél: 021/922 49 55
www.kousmine.ch

DES SEINS EN BONNE SANTE...

Saviez-vous que la glande mammaire est une glande sudoripare de la peau, modifiée, transformée par l'embryologie en glandes productrices de lait. Comme la glande mammaire est en évolution constante au cours de la vie de la femme, le nombre de ses cellules en différenciation et en croissance est plus important que dans tout autre organe et rend la glande mammaire plus sensible aux processus pathologiques.

En Suisse, le cancer du sein est la tumeur la plus fréquente chez les femmes. Un cancer sur huit touche le sein, et c'est devenu la première cause de mortalité chez la femme entre 35 et 55 ans. Le cancer du sein représente donc un problème de santé publique majeur. Sachant que seulement 5% des cancers du sein sont réellement génétiques, existe-t-il des mesures d'hygiène générale préventives pour préserver des maladies dégénératives cet organe particulièrement sensible.

Quels sont les facteurs de risque connus ?

1. Une alimentation riche en graisses saturées. Les statistiques montrent clairement que la survenue de tumeurs du sein est plus fréquente dans les pays à forte consommation de graisses animales, et d'acides gras végétaux « trans » qui apparaissent lorsque les huiles végétales sont chauffées. Ce sont pour la plupart des pays industrialisés. Au contraire la consommation d'acides gras mono-insaturés (huile d'olive) et d'acides gras polyinsaturés du type omega-3 (huiles de foie de poissons des mers froides) semble avoir un effet protecteur sur les glandes mammaires.
2. Une surcharge pondérale est un facteur très prédisposant chez la femme ménopausée. L'obésité est associée à une augmentation du risque de cancer du sein. Par ailleurs, on sait que ce risque est plus important chez les femmes présentant des taux élevés d'œstrogènes.
3. Le tabagisme. Dans l'ensemble, les résultats des études récentes (y compris les marqueurs, les études animales et épidémiologiques) vont nettement dans le sens d'une association de cause à effet entre la fumée passive et le cancer du sein, association qui apparaît être plus

forte dans le cas du cancer du sein apparaissant avant la ménopause. Une étude californienne indique que l'on commence à avoir suffisamment de résultats et de données pour justifier la crainte que l'exposition au tabagisme passif puisse être une des causes du cancer du sein, en particulier chez les jeunes femmes.

4. Une perturbation de l'écosystème intestinal
 - a. Certaines bactéries de la flore de putréfaction (bactéroïdes, clostridies) sont capables de déconjuguer les stéroïdes inactifs des sels biliaires pour redonner des stéroïdes actifs et en particulier des oestrogènes. Cette formation d'oestrogènes actifs serait à l'origine du développement de certaines mastoses.
 - b. Les lactobacilles de la flore de fermentation sont capables de transformer les lignanes contenues dans les graines de lin, en entérolactones et en enterodione protecteur des seins.

Quels sont les facteurs de risque suspectés ?

1. Le parabènes
Les Parabens ou Parabènes (PARAoxyBENzoates) sont des conservateurs couramment utilisés dans les cosmétiques. Certains d'entre eux sont aussi utilisés par l'industrie alimentaire (additifs E214 à E219). Ils sont actifs contre un large spectre de bactéries et de champignons. Certains d'entre eux sont présent dans la nature (comme le Methylparaben dans les myrtilles), mais pour les cosmétiques, ils sont fabriqués à partir de l'acide benzoïque et sont souvent dilués dans un solvant : le phénoxyéthanol, qui est lui-même un conservateur. Ils sont allergènes (réactions cutanées), mais avec un pouvoir allergisant relativement modéré. Conservateur à la fois efficace et peu cher ils ont un effet Estrogène-like prouvé. On retrouve des parabens dans 80% des tumeurs malignes du sein.
2. Les déodorants
L'usage des anti-transpirants et déodorants qui contiennent de l'aluminium peuvent être dangereux à la longue quand ils sont associés au rasage des aisselles : La plupart des déodorants - quatre sur cinq - contiennent de l'aluminium. L'aluminium est utilisé pour augmenter leur durée d'action : c'est l'effet anti-transpirant. le risque de cancer du sein est effectivement augmenté quand ces produits sont utilisés conjointement au rasage des aisselles.
3. Les xéno-oestrogènes :

ou oestrogènes mimétiques sont des substances chimiques de l'environnement provenant essentiellement de l'industrie, de l'agriculture et des rejets urbains :

- PCB (Polychlorobiphényles)
- Organochlorés (DDT, dioxine, hexachlorobenzène ...)
- Certains solvants organiques : imprimerie, textiles, industrie du bois, du métal ...
- Hydrocarbures polycycliques aromatiques

S'ils sont régulièrement absorbés (généralement de manière insidieuse dans l'eau de boisson, ou par l'intermédiaire des légumes et des fruits mal lavés), ils interagissent avec le système endocrinien en simulant la présence d'hormones artificielles. Les chercheurs croient qu'une prédisposition génétique combinée à l'exposition à certaines de ces substances toxiques de l'environnement pourrait agir chez certains individus pour déclencher le développement de la maladie.

Le dépistage précoce

Aujourd'hui, un certain nombre de cantons suisses, convaincus de l'importance de la détection précoce ont mis en place des programmes de dépistage organisé du cancer du sein. Ils se regroupent sous l'égide de la Fédération suisse des programmes de dépistage du cancer du sein. Dans le Canton de Genève, la Fondation genevoise pour le dépistage du cancer du sein s'adresse aux femmes de 50 ans et plus domiciliées et assurées dans le Canton de Genève pour leur proposer tous les deux ans une mammographie de dépistage systématique. Dans les cantons pourvus d'un tel programme - soit Fribourg, Genève, Jura, Vaud, Valais et Neuchâtel - chaque femme âgée de 50 à 69 ans reçoit, tous les deux ans, une invitation à se rendre dans un centre de dépistage pour y subir une mammographie. Chacune d'entre-elles est naturellement libre de choisir d'y répondre ou non. Selon des études, les pays disposant d'un programme de dépistage du cancer du sein ont un meilleur taux de survie après traitement. La raison? Les tumeurs décelées à un stade précoce ont un meilleur pronostic.

Ce qu'il faut faire

1. Allaiter vos enfants le plus longtemps possible : Allaiter de manière prolongée diminue le risque de voir se développer un cancer du sein. Une étude scientifique menée en 2002 sur près de 150 000 femmes a en effet montré que les femmes ayant développé un cancer du sein avaient allaité moins souvent et sur des durées plus courtes que les autres. Première hypothèse avancée : une hormone sécrétée lors de la lactation (la prolactine) pourrait avoir un effet protecteur sur les cellules du sein.

2. Bloquer les récepteurs et affaiblir le signal des oestrogènes
On bloque les récepteurs d'oestrogènes grâce aux oestrogènes faibles qui viennent prendre la place des oestrogènes dits forts sur les récepteurs hormonaux des cellules. Les oestrogènes faibles sont présents dans les aliments contenant des isoflavones qui sont des phyto-oestrogènes : **le soja et la graine de lin** en contiennent énormément, ce qui explique en grande partie les faibles taux de cancer du sein rencontrés dans les pays asiatiques.

La seconde étape du blocage des oestrogènes consiste à consommer les bonnes graisses. L'action des oestrogènes est affaiblie lorsque les cellules adipeuses (la graisse) entourant les canaux galactophores contiennent des acides gras oméga-3. En revanche les acides gras oméga-6 (acides gras polyinsaturés) augmentent la puissance du signal oestrogénique envoyé aux cellules.

Les graisses à privilégier sont les acides gras oméga-3 : les poissons gras des profondeurs et huiles de foie de poisson (2 à 10 grammes par jour) ainsi que les acides gras oméga-9 ou mono-insaturés : l'huile d'olive - qui, outre son pouvoir inhibiteur d'oestrogènes, contient de puissants anti-oxydants, et l'huile de colza

Il faut continuer à consommer des acides gras oméga-6, car ils protègent des maladies cardio-vasculaires, mais avec modération. Les acides gras oméga-6 se trouvent dans l'huile de carthame, huile de maïs, huile de soja, huile d'arachide, huile de coton, huile de pépins de raisin, huile de bourrache, huile de primevère, huile de sésame,

Il faut limiter la consommation des acides gras saturés qui obligent l'organisme à sécréter davantage d'insuline, ce qui accroît le risque de cancer: produits laitiers entiers, viandes rouges et fromage, mayonnaise, sauce vinaigrette du commerce, margarine, ainsi que tous les aliments "hydrogénés" (chips, etc.)

Enfin, supprimer le sucre raffiné sous toutes ses formes : blanc ou en barre chocolatée... Une fois consommé, il se transforme en graisse saturée (acide palmitique) très nocive.

Seuls les **crucifères** ont une action sur les oestrogènes. Certaines études montrent que la consommation de crucifères réduit sensiblement les risques de cancer du sein grâce à la présence d'**indole-3 carbinol**.

L'Indole-3-carbinol augmente le métabolisme du 2-hydroxyestrone en 16 alpha-hydroxyestrone et inhibe la 4-hydroxylation de l'estradiol. Le 16 alpha-hydroxyestrone and 4-hydroxyestrone ont une activité cancérigène. Le produit métabolique estrogénique 2-hydroxyestrone a au contraire une activité protectrice contre le cancer du sein.

Des études animales ont démontré que l'indole-3-carbinol réduit l'effet cancérigène des aflatoxines.

Cresson des prés, chou, chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles, chou frisé, raifort, radis, rutabaga, cresson, navet, graines de moutarde

contiennent tous de **l'indole-3 carbinol**. Pour garder toute leur fraîcheur, mieux vaut les consommer en vapeur ou sautés à la poêle.

3. Certaines études ont mis en évidence que les taux de cancers du sein sont plus élevés dans les régions froides et nuageuses que dans les régions ensoleillées. Ceci est lié au fait que l'organisme fabrique de la vitamine D lorsqu'il est exposé aux rayons solaires. La vitamine D est un puissant inhibiteur de la division et de la croissance cellulaire. Un autre de ses bienfaits est de rendre les cellules mammaires plus matures, les rendant ainsi moins sensibles aux attaques des carcinogènes. Pour provoquer la fabrication de vitamine D, inutile de s'exposer longtemps ni à un rayonnement solaire fort. Concrètement trois fois un quart d'heure par semaine au soleil suffisent (avec une crème anti-UV bien sûr). Côté apport nutritionnel, les céréales (complètes) et le lait (écrémé) apportent le complément nécessaire ainsi que le foie, le thon, la sardine, le jaune d'œuf, les champignons, le beurre, le fromage.

En pratique.....

- Consommer chaque jour 2 c-à-s d'huiles de première pression à froid riches en acides gras insaturés essentiels
- Consommer des légumes, et dans une moindre mesure de fruits. Choisir des légumes colorés, naturellement riches en vitamine E, sélénium, antioxydants, bêta-carotène, polyphénol. (environ 400g à 800g de légumes par jour).
- Etre active ou faire de l'exercice régulièrement. Lutter contre le surpoids
- Lutter contre la constipation : manger suffisamment d'aliments complets riches en fibres de faible teneur en graisses.
- Manger quotidiennement des aliments riches en phytoestrogène (œstrogène végétal ou isoflavones) comme le soja, les lentilles et les céréales. Certaines études ont clairement démontré le lien entre ces aliments et la prévention du cancer du sein
- Optimiser la flore intestinale fermentative par la prise de probiotiques et de prébiotiques
- Éviter si possible de prendre des hormones de synthèse
- Eviter les xéno-oestrogènes en choisissant une alimentation bio, en limitant les aliments industriels, et en lavant bien les fruits et légumes
- limiter la quantité d'alcool, ainsi que la quantité de stimulants : café (caféine), le thé (théine), le chocolat (théobromine), et certaines autres boissons gazeuses contiennent des quantités relativement élevées de stimulants (acide phosphorique).

