

# Prévention active du cancer du sein

■ Par Roger Castell

Le cancer le plus fréquent chez la femme est celui du sein. Il a entraîné en 2012, le décès de 11 900 femmes, âgées dans 80 % des cas de plus de 50 ans et on peut se demander pourquoi ce cancer augmente surtout depuis 30 ans ? On dénombreait en effet, 21 700 cancers en 1980 et 48 880 en 2012 ! Quelles sont les causes de ce drame national et que peut-on faire pour l'éviter<sup>(1)</sup>.



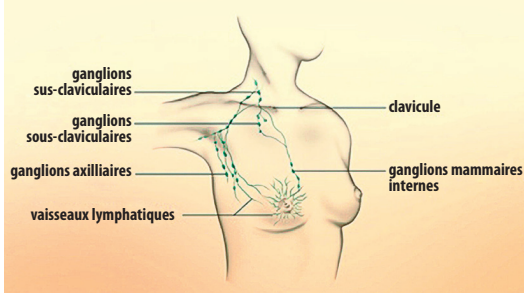
## 1. Anatomie du sein

La fonction biologique du sein est de produire du lait afin de nourrir un nouveau-né. Chaque sein contient une glande mammaire (composée de quinze à vingt compartiments séparés par du tissu graisseux) et du tissu de soutien qui contient des vaisseaux, des fibres et de la graisse. Chacun des compartiments de la glande mammaire est constitué de lobules produisant du lait en période d'allaitement et de canaux qui écoulent le lait vers le mamelon.

La glande mammaire se développe et fonctionne sous l'influence d'hormones sexuelles fabriquées par les ovaires. Ces hormones sont de deux types :

- **les œstrogènes**, qui permettent le développement des seins à la puberté et jouent un rôle pendant la grossesse (volume sanguin augmenté pour alimenter le bébé, etc.) ;
- **la progestérone** qui joue un rôle dans le cycle menstruel, en préparant l'utérus à une éventuelle grossesse, en développant la vascularisation de la muqueuse de l'utérus.

### Les ganglions lymphatiques



Le sein est parcouru de vaisseaux (sanguins et lymphatiques). Les ganglions et les vaisseaux lymphatiques composent le **système lymphatique** qui combat les infections. Les ganglions lymphatiques du sein sont situés, au niveau de l'aisselle, au-dessus et sous la clavicule et à l'intérieur du thorax autour du sternum (ganglions mammaires internes).

## 2. Les maladies du sein

On distingue les tumeurs bénignes et les tumeurs malignes.

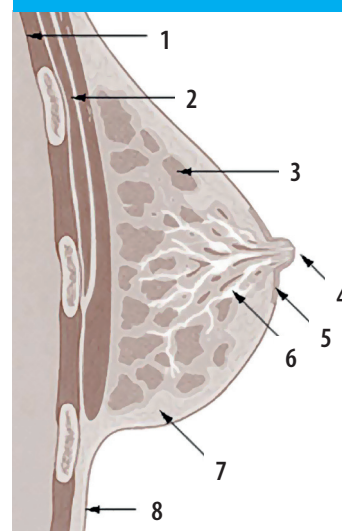
**Les tumeurs bénignes** ont des contours bien délimités, une croissance lente, une localisation précise dans le tissu où elles sont apparues et elles sont composées de cellules qui ressemblent aux cellules normales. La principale tumeur bénigne est le **fibroadénome** et les autres affections bénignes sont les **kystes** et l'hyperplasie. Ces masses ne sont pas forcément cancéreuses, seul un examen fait après une biopsie permet de savoir qu'il s'agit d'un cancer.

**Les tumeurs malignes** ont, en revanche, des contours mal délimités. Les cellules sont différentes des cellules normales (forme, taille). Ces tumeurs malignes ont tendance à coloniser les tissus voisins, pour y former une nouvelle tumeur secondaire appelée **métastase**.

## 3. Les facteurs de risque du cancer du sein

D'après les statistiques officielles de l'IVS (Institut de veille sanitaire), le nombre de cancers du sein a doublé entre 1980 et 2012. Les statistiques tous les 5 ans, sont les suivantes.

### Structure du sein



1. Muscle intercostal
2. Muscles pectoraux
3. Lobule mammaire
4. Mamelon
5. Aréole
6. Canaux galactophores
7. Graisse sous-cutanée
8. Peau

### Nombre de cas de cancers du sein et de décès en 30 ans

Cancers	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2012
Nombres	21 704	25 114	29 649	35 392	42 000	49 814	48 880
Décès	8 689	9 445	10 130	10 697	11 035	11 201	11 900

Les spécialistes affirment que plusieurs facteurs de risques influent dans la survenue d'un cancer du sein. Dans cette **maladie multifactorielle**, la plupart distinguent :

- les risques externes, liés à l'environnement (pollutions) et aux conditions de vie (stress, conflits) ;
- les risques internes, dépendant des individus : âge, sexe, antécédents familiaux, mais surtout l'hygiène de vie sur laquelle il est possible d'agir.

#### 4. Prévention active du cancer du sein selon la B.E.Vincent

La prévention officielle du cancer du sein consiste à éliminer des facteurs de risques et à procéder au dépistage. La prévention active veut inciter les femmes à se prendre en charge pour éviter la survenue de ce mal. Le programme de santé comprend 4 étapes : éliminer les carcinogènes, épurer l'organisme, renforcer l'immunité et adopter une hygiène de vie saine.

##### 1) Éliminez votre exposition aux carcinogènes

Les carcinogènes peuvent créer un cancer en endommageant les membranes cellulaires et l'ADN. La plupart sont apportés par l'air, les boissons, les aliments, les techniques médicales et le stress.

● **L'environnement.** Il peut jouer un grand rôle nocif à l'extérieur où l'air en ville est trop souvent pollué (gaz d'échappement...) et à l'intérieur (habitat, voiture...) où peuvent s'exhaler des odeurs toxiques de divers produits chimiques (glycols, formaldéhydes). Le lieu de l'habitation peut aussi être perturbé par des radiations telluriques (radon...)

● **Le tabagisme.** Toutes les études confirment que le tabagisme est à l'origine du tiers des cancers, notamment les cancers des poumons, des voies aéro-digestives (bouche, larynx, œsophage), des organes de l'abdomen (vessie, reins, pancréas...). Mais le tabac avec ses mesures bioélectroniques (alcalines et très oxydées) affecte tous les organes et il se trouve donc probablement impliqué dans certains cancers du sein.

● **L'alcoolisme.** L'alcool agit en irritant les muqueuses (bouche, larynx, œsophage) et en intoxiquant le foie. Il fragilise les glandes (sein compris), surtout quand il est associé au tabac.

● **L'eau d'adduction.** Malgré les affirmations des autorités, cette eau issue de rivières polluées (nitrates, pesticides, métaux lourds) est de qua-

lité médiocre. Elle subit des traitements avec des produits cancérigènes comme le chlore (donnant des chloramines et du chloroforme) puis elle est acheminée dans des tuyaux en amiante-ciment et en chlorure de polyvinyle (PVC) qui sont deux matériaux soupçonnés d'être cancérigènes. Il est plus sage de ne pas boire cette eau.

● **La suralimentation « calorique ».** Cette alimentation à base de sucres (pâtisseries, confiseries, sirop), de graisses saturées (charcuteries, viennoiseries) et de féculeux en excès (pâtes, riz, pommes de terre), est responsable de l'obésité. Or, le tissu gras de réserve autour et dans le sein, stocke et transforme les hormones inactives en dérivés très actifs à fort potentiel cancérigène<sup>(2)</sup>.

● **La surconsommation de calcium** (produits laitiers, eaux calcaires, médicaments au calcium), est responsable des cristallisations de calcium dans les kystes du sein, qui peuvent dégénérer.

● **Les techniques médicales** peuvent paradoxalement perturber le sein, notamment les rayons X (radio, mammographie), le traitement hormonal (THS), la pilule et la biopsie. Elles peuvent contribuer à provoquer un cancer du sein ou en être la cause directe<sup>(3)</sup>.

● **Le choc émotionnel** (humiliation, remords, conflits...) peut créer une somatisation et l'apparition d'un cancer au sein. « L'orage endocrinien » chronique favorisé par le stress mental (culpabilité ou frustration), entretient une « surtension » dans une zone du corps souvent en liaison avec le sein pour les femmes<sup>(4)</sup>. Une psychothérapie est **indispensable** pour se libérer des conséquences du choc<sup>(5)</sup>.

##### 2) Épurez chaque année votre organisme

La restriction alimentaire hivernale comme facteur de santé est apparue évidente lors de l'étude des peuples sans cancer qui pratiquent un jeûne hivernal<sup>(6)</sup>. Ce constat a été ensuite confirmé avec des animaux qui ont résisté à des cancérigènes uniquement grâce à une réduction de la nourriture. La restriction est pratiquée par plusieurs communautés (chrétiens, juifs, musulmans). Si on la complète avec une réduction des toxiques et des pratiques de drainage, on améliore encore son efficacité. Cette cure de jouvence a pour objectifs, de mettre l'organisme dans un semi-repos digestif, d'économiser l'énergie neuroendocrinienne, de favoriser l'élimination des toxines et de permettre au système immunitaire d'utiliser ses capacités de défense pour neutraliser les micro-cancers présents<sup>(7)</sup>.

La prévention active propose donc aux femmes de faire chaque année un nettoyage biologique de 30 jours environ, si possible entre le 10 février et le 21 mars, en choisissant la durée (20 à 40 jours) en fonction de l'âge et de l'état de la

**La prévention active veut inciter les femmes à se prendre en charge pour éviter la survenue du cancer.**

santé. Le régime consiste à réduire au maximum les glucides (sucres, gâteaux, céréales, pâtes et riz mêmes complets, lentilles, pois, pommes de terre, champignons, desserts) et à se nourrir à 80 % de végétaux (fruits et légumes). Le semi-repos digestif permet de perdre du poids (environ 5 %) et d'augmenter la vitalité !

### Alimentation recommandée

**Le matin** prenez un bol de fruits juteux (kiwi, poire), une poignée de fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes), une autre de graines séchées (sésame, courge, lin) réduites en poudre et une boisson chaude (romarin, thé vert...). Le muesli lacto-fermenté peut être une alternative valable<sup>(8)</sup>.

**À midi** prenez une assiette de crudités (salade, avocat, carottes et betteraves râpées, lacto-fermentés et graines germées avec huile d'olive vierge, aromates et vinaigre de cidre) et un plat comprenant du poisson (colin, sole, loup, merlan, rouget, thon, dorade) ou de la volaille avec des légumes cuits à la vapeur lente (aubergine, haricots verts, poivron, courgette) et les crucifères (chou, chou-fleur, brocoli).

**Le soir** prenez une soupe de légumes racines (réducteurs) peu salée (navet, poireaux, oignons, carottes, topinambours, rutabagas) et un œuf si nécessaire (4 par semaine). Complétez vos repas avec un peu de pain bio au levain et une fois par jour 30 g de fromage au lait cru ou un yaourt nature bio.

Comme boisson, buvez 1,5 litre d'eau de source peu minéralisée (résidu sec < à 120 mg/l), des infusions (tisanes, thé vert...) et si nécessaire un verre de vin rouge de qualité par jour au maximum.

Prenez le temps de savourer, de bien mâcher et de vous lever de table l'estomac léger. Remplacez le sel par des aromates (ail, oignon, échalotes, persil, thym, menthe, basilic). Supprimez les aliments contenant des toxiques (conservateurs, colorants, pesticides, emballages sous plastique). Éliminez les boissons sucrées (sodas, sirops, limonades), excitantes (café, coca...) et alcoolisées (apéritif, bière, digestif) qui apportent trop de calories et d'inconvénients.

### Pratiques d'élimination

Elles favorisent le drainage des toxines, la dés-électrisation et la détente mentale. Les plantes hépatiques épurent le foie (jus de radis noir, boldo, artichaut). Les plantes diurétiques aident les reins (pissenlit, cassis, queue de cerise). Les bains chauds et le sauna font transpirer (avec prudence pour les sanguins). Le contact avec la terre neutralise l'électricité statique. Les techniques de relaxation réduisent les surtensions musculaires et apaisent l'esprit.

### 3) Renforcez votre système immunitaire

La nourriture crue contient les meilleurs antioxydants, les 3 vitamines (C, A, E) et les 2 oligo-éléments (zinc et sélénium). En cas de nécessité, des laboratoires spécialisés proposent des compléments alimentaires qui associent plusieurs de ces nutriments vitalisants.

Les sept aliments recommandés ayant des propriétés réductrices (anti-cancers selon la BEV) devraient être consommés le plus souvent possible. **Les acides gras oméga 3** des poissons gras (hareng, maquereau, morue, saumon, thon, sardine) diminuent les risques de cancer du sein, car ils réduisent les processus inflammatoires créateurs de radicaux libres qui endommagent les membranes des cellules. **Les aromates** (ail, persil, ciboulette, échalotes) sont les plus puissants anti-oxydants. **Les crucifères** (chou vert, chou-fleur, brocoli), stimulent la désintoxication du foie en bloquant l'action des toxines et des carcinogènes. **Les végétaux pigmentés** (carotte, poivron, tomate, algue...), sont riches en caroténoïdes et en nutriments antioxydants qui sont de puissants anti-carcinogènes. **Les graines germées** et les **légumes lacto-fermentés** sont des sources abondantes de vitamines, d'enzymes et d'oligo-éléments. Enfin, **les plantes médicinales** au goût amer sont anti-oxydantes (romarin, ginseng, gingembre).

### 4) Adoptez une hygiène de vie saine

On devrait compléter le régime hypo-calorique et vitalisant conseillé, en respectant les besoins d'activité musculaire (60 mn par jour de marche rapide pour s'activer et respirer) et de repos (relaxation, loisirs, sommeil). Les fumeuses devront se libérer du tabac et les sédentaires devront reprendre une activité physique. Pensez à choisir un lieu où l'air est sain (forêt, parc...) et adoptez une progression raisonnable mais quotidienne. L'oxygénation est une des conditions fondamentales pour entretenir la santé. Elle complète la prise alimentaire des anti-oxydants, dans le but de réguler le facteur d'oxydo-réduction (rH<sub>2</sub>) et préserver la norme de ce rH<sub>2</sub> à 21.

## Prévenir vaut mieux que guérir

La prévention active du cancer du sein repose sur des impératifs de santé relativement faciles à mettre en œuvre avec un peu de motivation. Elle peut contribuer à diminuer de 80% le nombre des cancers. Cet objectif désormais tout à fait réaliste, doit conduire toutes les femmes à agir pour préserver le plus longtemps possible ce bien inestimable qu'est la santé. ■



© monticello - Fotolia.com

## La nourriture crue contient les meilleurs antioxydants, vitamines et oligo-éléments.

1 - Extrait d'un livre en préparation, avec les apports de la bioélectronique, de la naturopathie, des écrits des Dr André Gernez, Philippe Dransart...

2 et 3 - Professeur Henry Joyeux : *Femmes si vous saviez*, p. 168 et *Prévenir le cancer du sein*, éditions F. X. de Guibert.

4 - Dr Philippe Dransart : *La maladie cherche à me guérir*, éditions Mercure Dauphinois, p. 286.

5 - Le stage *Psychologie et santé* du 7 au 10 mai 2015 développera ce thème en proposant des solutions.

6 et 7 - Dr Jean-Pierre Willem : *Prévenir et vaincre le cancer*, éditions Guy Trédaniel, p. 261 et 351.

8 - Voir des compléments dans le livre *La bioélectronique Vincent*, éditions Dangles, p.118 à 130.