

L'aliment préféré du cancer

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Quand son médecin lui apprend qu'elle a un cancer du sein, Christiane Wader n'a que 27 ans.

Le choc est immense, mais Christiane est une battante. Elle est prête à faire « ce qu'il faut » pour vaincre la maladie.

C'était en 2009. Elle commence rapidement les traitements conventionnels : chimiothérapie, opération du sein, radiothérapie. Les résultats sont prometteurs.

Pour renforcer ses chances de guérison, elle fait 30 minutes de sport tous les jours. Elle fait aussi plus attention à ce qu'elle met dans son assiette : elle délaisse les produits industriels et privilégie les aliments bio.

Un jour, en discutant avec un autre patient chez son oncologue, elle apprend quelque chose qui la stupéfie : les cellules cancéreuses se nourrissent essentiellement... de glucose (sucre).

Immédiatement, elle prend rendez-vous avec les plus grands spécialistes pour leur poser LA question qui la taraude : « dois-je limiter ma consommation de sucre ? »

La réponse, hélas, est désinvolte : « ne vous stressiez pas, ce n'est absolument pas prouvé » ou « ne soyez pas trop stricte avec vous-même, il faut aussi vous faire plaisir ». Rassurée, elle continue donc à consommer autant de sucre qu'avant.

En 2011, coup de tonnerre : le cancer est revenu, cette fois sous forme de métastases multiples au foie. Elle passe dans la terrible catégorie des patients « sans grand espoir de guérison ».

C'est reparti pour les traitements de choc : nouvelle chimio, ablation de la vésicule biliaire, ablation d'une partie du foie.

Mais un jour, ses médecins lui font passer un scanner PET pour évaluer l'ampleur de son cancer... et Christiane est troublée quand on lui explique comment cette machine fonctionne. Pour « repérer » le cancer, le scanner fait ressortir les parties du corps dans lesquelles les cellules se nourrissent le plus de glucose.

Pourquoi ? Parce que les cellules cancéreuses consomment 10 à 20 fois plus de glucose que les cellules normales. Voilà ce qui les trahit, et ce qui permet de les repérer facilement au scanner PET.

Mais... cette découverte ne serait-elle pas une bonne raison de faire attention à sa consommation de sucre ? Christiane se pose une nouvelle fois cette question bien légitime... et en est vite convaincue lorsqu'elle découvre les travaux du Dr Warburg.

La découverte oubliée d'un prix Nobel de Médecine

Otto Warburg est LE grand prodige de la biochimie du 20ème siècle. Lorsque le comité suédois lui accorda le Prix Nobel de Médecine en 1931, ce génie murmura : « Il était temps ». Cela manque un peu de modestie mais il n'avait pas tort !

Car ce qu'il avait compris sur le cancer constituait un progrès inouï, dont on commence à peine à redécouvrir l'importance aujourd'hui.

Il a montré que les cellules cancéreuses tirent leur énergie de la fermentation du glucose, contrairement aux cellules normales qui vivent de la respiration de l'oxygène.

Résultat : les cellules du cancer ne s'arrêtent jamais de « manger » : elles sont « droguées » au glucose. Et si elles manquent de « nourriture », elles finissent par mourir.

Pour le Dr Warburg, c'était LE talon d'Achille du cancer, LA faiblesse majeure de cette maladie, qu'il fallait chercher à exploiter.

Malheureusement, une autre découverte scientifique phénoménale a éclipsé ses travaux pendant plus de 50 ans : la découverte de l'ADN en 1953, par James Watson et Francis Crick.

La recherche sur le cancer s'est rapidement focalisée sur la génétique... ce qui fut une terrible erreur, comme l'a reconnu récemment James Watson lui-même, à 88 ans :

« Identifier les gènes qui causent le cancer a été remarquablement peu utile. Si je devais me lancer dans la recherche sur le cancer aujourd'hui, je me lancerais dans la biochimie, pas dans la génétique ». [1]

La bonne nouvelle, c'est que l'on peut d'ores et déjà tirer des enseignements pratiques des travaux du Dr Warburg.

Car on en sait désormais suffisamment pour déconseiller fortement les sucres rapides aux malades du cancer – et à tous ceux qui veulent éviter cette maladie !

Le drame des sucres rapides

Quand on entend « sucre rapide », on pense d'abord au sucre de table, au sucre des confitures, du miel ou des biscuits.

Et en effet, ce sont bien des sucres « rapides », au sens où ils augmentent fortement votre taux de sucre sanguin.

Mais ils ne sont pas seuls ! Beaucoup de sucres rapides... n'ont pas le goût sucré.

C'est le cas du pain (blanc ou complet), du riz blanc, des galettes de riz soufflé ou des pommes de terre : ces aliments sont des sucres encore plus « rapides » que le simple sucre blanc !

Comment le sait-on ? Grâce à un indicateur très simple, « l'index glycémique » (IG), qui classe les aliments selon leur impact sur le sucre sanguin (voici un tableau complet).

Cette classification vous donne une vision simple et pratique des aliments à éviter à tout prix. Car cela fait maintenant des années qu'on connaît les effets désastreux pour la santé de ces sucres rapides :

Ils contribuent à l'obésité et au diabète, en forçant votre pancréas à produire toujours plus d'insuline, jusqu'à ce que vos cellules soient saturées ;

Ils nuisent à votre psychisme (mémoire, humeur, etc.), qui a besoin d'un niveau de sucre stable pour fonctionner, et non pas de pics sucrés soudains, destructeurs à long terme ;

Et ils accélèrent le vieillissement et la dégradation générale de vos cellules, via l'inflammation, la glycation et l'oxydation (j'y reviendrai dans une prochaine lettre).

Mais ce qu'on commence aujourd'hui à observer, c'est que ces sucres rapides sont aussi une cause majeure de cancer !

Aussi dangereux pour vos poumons que la cigarette !

Dans une étude publiée début 2016 [2], des chercheurs ont découvert que consommer des aliments à indice glycémique élevé augmente de 49 % le risque de cancer du poumon !!

Parmi les patients qu'ils ont minutieusement interrogés, ceux qui consommaient le plus de sucres rapides avaient même deux fois plus de risque d'avoir un cancer du poumon que ceux qui en consommaient le moins... y compris s'ils étaient non fumeurs !

Et ce n'est pas une étude isolée.

Encore plus récemment, en avril 2016, des chercheurs ont découvert que les hommes ont trois fois plus de risque de cancer de la prostate s'ils consomment beaucoup de boissons sucrées [3]. Ce risque est presque doublé s'ils consomment des aliments à IG élevé, type pizzas ou sandwiches.

A l'inverse, les femmes qui privilégient les aliments à indice glycémique bas (céréales complètes, lentilles, fruits frais) ont 67 % de risque en moins de contracter un cancer du sein.

Bien sûr, ce ne sont que des observations indirectes, pas des preuves définitives.

Mais les preuves directes commencent aussi à apparaître :

Comment le sucre nourrit le cancer du sein

Des chercheurs de l'Université du Texas ont publié récemment une étude fondatrice dans la revue Cancer Research. [4]

Ils ont sélectionné des souris prédisposées génétiquement au cancer du sein (exactement comme certaines femmes) et leur ont donné des doses de sucre comparables à ce que les Occidentaux avalent tous les jours.

Au bout de 6 mois seulement, les souris qui avaient suivi un régime enrichi en sucre blanc (saccharose) avaient presque deux fois plus de tumeurs que les autres. Et plus le régime était riche en sucre, plus les tumeurs grandissaient rapidement !

Encore plus intéressant : l'étude a établi que le fructose ajouté était plus dangereux encore que le glucose : les souris nourries au fructose avaient encore plus de tumeurs que les autres.

Or où trouvez-vous des doses massives de fructose ajouté de nos jours ? Dans la plupart des produits industriels, sous des noms divers (sirop de fructose-glucose, sirop de maïs, etc.).

Il n'y a donc plus de doute : l'augmentation massive de notre consommation de sucres rapides depuis 40 ans est une des causes majeures de la hausse des cancers sur la même période.

Alors que faire ?

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe donc un moyen incroyablement simple de réduire votre risque de cancer (et votre risque de surpoids, et de diabète, et d'Alzheimer, et d'arthrose, etc.) : limiter drastiquement votre consommation de sucre à indice glycémique élevé.

Cela signifie d'abord supprimer totalement le sucre ajouté.

Bannissez pour toujours le sucre blanc de votre foyer. Ne sucrez plus votre thé ou café (en plus, vous en redécouvrirez le vrai goût). Réduisez au maximum les confitures, même maison. Si vous aimez faire des pâtisseries, réduisez fortement la portion de sucre et réservez-les pour les jours de fête !

Attention avant de vous jeter sur les alternatives au sucre, elles ne valent parfois pas beaucoup mieux ! Fuyez l'aspartame ou le sucralose, et même le sirop d'agave. Privilégiez la stevia, un édulcorant naturel et sans danger.

Ne vous privez surtout pas de manger des fruits entiers, mais évitez de les consommer sous forme de jus, surtout s'ils sont très sucrés, comme l'ananas, la mangue ou le raisin.

Évitez autant que possible les produits industriels. A minima, lisez bien les étiquettes, en gardant en tête que les industriels rivalisent d'imagination pour sucrer leur marchandise sans que vous ne vous en rendiez compte, en utilisant des noms très divers « sirop de glucose », « sirop de fructose-glucose », « sirop de maïs », etc.).

Et si vous mangez des féculents, privilégiez ceux qui ont un indice glycémique modéré : les patates douces, le sarrasin, les flocons d'avoine, le pain au levain, le riz complet ou basmati, les lentilles, les haricots rouges, les haricots blancs, les pois chiches.

Faut-il vous priver totalement de sucre en cas de cancer ?

Tous ces conseils, Christiane Wader a commencé à les suivre scrupuleusement quand elle a compris l'importance du sucre dans le cancer... Et avec succès puisqu'elle est aujourd'hui en pleine forme, 5 ans après son terrible diagnostic de cancer métastasé.

Mais Christiane est même allée un cran plus loin encore. Elle a essayé un régime sans le moindre sucre (ou presque), appelé « régime céto-gène ». Il consiste à consommer seulement 5 à 10 % de glucides (quelques portions de légumes), là où la norme est plutôt de 30 à 50 %.

Ce régime céto-gène a fait ses preuves contre l'épilepsie, et montre des signes prometteurs contre Alzheimer.

Mais contre le cancer, son utilisation est encore controversée. Mon ami le Professeur Joyeux, cancérologue, ne le recommande pas.

Une de ses limites est qu'il ne pourra jamais « affamer » totalement votre cancer. La raison est simple : un peu de sucre circule toujours dans votre sang, même lorsque vous cessez d'en absorber le moindre gramme.

Prudence avec le régime céto-gène, donc. En revanche, il est clair que vous avez toutes les raisons du monde d'éviter au maximum les sucres rapides !

C'est un peu dur au début, mais on se déshabitude progressivement du goût sucré... et c'est le geste le plus important que vous pouvez faire pour votre santé globale.

Bonne santé !

Xavier Bazin