

Méfiez-vous des tests génétiques contre le cancer du sein

Chère lectrice, cher lecteur,

C'est une histoire abominable qui est parue dans « Compléments d'enquête » sur France 2.

Une Américaine (c'est, en général, aux États-Unis qu'arrive ce genre d'histoires, mais pas que) s'est fait retirer les seins, les ovaires et l'utérus par erreur.

Les médecins se sont trompés dans son test génétique.

Cette femme de 36 ans avait cru avoir un « mauvais » gène, le BRCA1, qui prédisposerait au cancer du sein. Mais en fait, non.

Avez-vous le mauvais gène BRCA ?

BRCA est l'abréviation de « Breast Cancer », qui veut dire « cancer du sein » en anglais.

Nous avons tous deux gènes, le BRCA1 et le BRCA2, qui nous protègent du cancer en réparant les mutations de notre ADN.

Toutefois, 2 % des gens sont porteurs d'une forme mutée d'un de ces gènes. Le risque de cancer serait alors environ quatre fois plus élevé.

Êtes-vous porteur/porteuse d'une forme mutée de ces gènes ? Pour le savoir, un test génétique est nécessaire.

Sachant que le risque moyen de cancer du sein est de 12 % dans la population féminine, les femmes porteuses du gène muté auraient un risque de cancer du sein de 48 % !

L'actrice Angelina Jolie a opté pour se faire retirer les seins, puis les ovaires et les trompes. Certaines mutations seraient encore plus dangereuses que cela. L'actrice Angelina Jolie a affirmé dans les journaux, en 2013, être porteuse d'un gène BRCA1 augmentant de 87 % son risque.

Elle s'est fait amputer des seins (mastectomie) puis des ovaires et des trompes, et a lancé un appel aux femmes dans les journaux pour se faire dépister et opérer, le cas échéant, elles aussi :

« Je voulais écrire pour dire aux autres femmes que la décision de pratiquer une mastectomie n'était pas facile. Mais j'ai été très heureuse de la prendre. Mes chances de développer un cancer du sein maintenant sont tombées de 87 % à moins de 5 %. Je peux dire à mes enfants qu'ils n'ont plus à avoir peur de me perdre à cause d'un cancer du sein. » [1]

Chaque femme peut donc aujourd'hui se poser la question et avoir envie de se faire tester.

Sur le site de l'association BRCA France, le test est recommandé si vous avez beaucoup de cancers du sein dans la famille (voir la liste précise des critères en référence [2]).

Le problème des tests génétiques

Le problème des tests génétiques, cependant, est qu'ils sont loin d'être aussi fiables qu'on l'aimerait.

La science génétique est extraordinairement compliquée. L'ADN n'est pas une simple molécule en forme de double hélice codant toute notre vie, comme on le croyait autrefois.

Aujourd'hui, l'épigénétique nous apprend que l'alimentation, le mode de vie, le stress, l'environnement, les ondes, ont la capacité d'allumer ou d'éteindre certains gènes.

Un même gène ne s'exprime jamais de la même façon, car il dépend des autres gènes de la personne. Les interactions sont systématiques et hautement complexes.

L'ADN est, au fond, comme la farine. Quand le boulanger la prend, vous ne savez pas s'il va en faire une baguette ou une pizza.

Le fait qu'on ait constaté un lien entre la présence d'une certaine mutation du gène BRCA1 et une plus forte incidence du cancer n'autorise pas à penser que, pour toutes les femmes, le risque pourrait ainsi passer de 87 à 5 % en suivant la voie d'Angelina Jolie.

D'abord, parce qu'il existe plus de 500 mutations différentes du gène. Celle que porte Angelina Jolie, et qui donnerait 87 % de risque de cancer, est rare. La plupart des mutations du gène BRCA1 n'augmentent pas autant le risque de cancer du sein, certaines le diminuent [3].

D'autre part, il est douteux et, pour tout dire, peu crédible que puisse exister un gène entraînant le cancer du sein à coup sûr ou presque (87 %).

L'origine de ce chiffre extrême est probablement la suivante : les femmes qui ont des cancers du sein dans leur famille se font tester beaucoup plus que les autres. Les femmes identifiées comme porteuses de mutations de BRCA1 et BRCA2 sont donc, en général, soit atteintes d'un cancer du sein, soit membre de la famille d'un femme ayant le cancer du sein.

Forcément, dans les statistiques générales, cela renforce grandement le lien entre ces mutations et le risque de maladie. Mais ce n'est pas forcément le gène lui-même qui est en cause.

En soi, le fait d'avoir une personne de votre famille qui a un cancer du sein augmente votre risque. En effet, vous partagez avec cette personne des habitudes de vie, une façon de vous alimenter, une histoire, peut-être des chocs émotionnels, et de nombreux autres gènes.

Selon le National Cancer Institute des États-Unis,

« parce que les membres d'une même famille ont des gènes en commun mais partagent souvent le même environnement, il est possible que le grand nombre de cancers observés dans ces familles soit dû à d'autres facteurs génétiques ou à des facteurs environnementaux ».

Le risque réel associé aux mutations BRCA1 et BRCA2 pourrait donc être exagéré.

L'amputation des seins, ovaires, utérus, n'est pas anodine

Les seins, les ovaires, l'utérus, ne sont pas des organes vitaux. C'est vrai.

Mais la peur du cancer doit-elle justifier de les amputer avant tout signe de maladie ?

La réponse, apportée par les médecins et les chercheurs, est plutôt oui, apparemment.

Aux États-Unis, on observe depuis 2013 un « effet Angelina Jolie » avec une augmentation des amputations préventives [4].

Dans un pays où, plus encore qu'ailleurs, la santé et, surtout, le cancer sont des « big business », je vois cela d'un mauvais œil.

Se faire retirer tous ces organes a de lourdes conséquences : stérilité, yo-yo hormonal avec des thérapies hormonales substitutives qui ne reproduisent jamais précisément les cycles naturels, baisse

de la libido et forte diminution du plaisir amoureux (même si l'on peut rendre aux seins une jolie forme avec des prothèses mammaires, la perte de sensibilité est inévitable).

Le simple test génétique BRCA coûte 3 000 dollars. Les opérations chirurgicales : c'est au cas par cas, selon l'endroit où vous faites opérer. Mais pour chaque patiente qu'on aura réussi à effrayer, ce sont des dizaines de milliers de dollars à la clé pour le système médical.

Cela doit rendre prudent sur les motivations profondes à l'œuvre derrière ce mouvement.

Prévenir le cancer du sein par le mode de vie

Et ce d'autant plus que, comme d'habitude, le silence reste assourdissant sur toutes les approches naturelles qui permettent de faire baisser le risque de cancer du sein.

Ces approches sont d'autant plus intéressantes qu'elles ont un effet global : le risque de nombreuses autres maladies invalidantes ou mortelles diminuera en même temps que se réduira le risque de cancer du sein pour celles qui les pratiquent.

J'en rappelle les principales :

éviter l'obésité et le surpoids, le tabac, la sédentarité ;

ne pas suivre un traitement de la ménopause par hormones de substitution synthétiques ;

allaiter exclusivement jusqu'à l'âge de six mois ;

s'exposer tous les jours au soleil pendant au moins 20 minutes sur les 3/4 du corps ou prendre un complément de vitamine D3 à 1 500 UI par jour [5] ;

réduire sa consommation de sucres, de glucides, y compris les féculents et les sucres dits « lents », et augmenter celle de bonnes graisses, en particulier les oméga-3 d'origine animale ;

manger plus de légumes frais biologiques de saison ;

diminuer sa consommation de produits laitiers ;

prendre une complémentation en sélénium (276 mg par jour) pour les femmes portant le gène BRCA1 défectueux [6] ;

consommer des aliments anticancer quotidiennement (chou, brocoli et autres légumes de la famille des crucifères, si possible crus ; resvératrol présent dans le raisin et le vin rouge ; curcuma et autres épices antioxydantes) ;

faire de l'exercice physique régulièrement et si possible en plein air ;

éviter totalement la pilule contraceptive de 3e ou de 4e génération, ainsi que les autres pilules pendant plus de 10 ans de sa vie ;

limiter son exposition aux pesticides ;

éviter les déodorants à l'aluminium, y compris à la pierre d'alun ;

restreindre son exposition aux ondes électromagnétiques (téléphone mobile, Wi-Fi, principalement).

Bien entendu, le risque zéro n'existe pas, et ces saines habitudes ne donneront à aucune femme l'assurance à 100 % de ne jamais avoir de cancer du sein.

Mais, comme le dit avec un (gros) brin de provocation le chroniqueur américain Mike Adams, les médecins (hommes) qui recommandent aux femmes de se faire amputer des seins pour éviter le cancer du sein pourraient bien aussi se faire couper les testicules pour éviter le cancer des testicules.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis