

## Ne faites pas de votre corps une usine à métastases

Les dernières recherches scientifiques viennent de confirmer l'existence d'une nouvelle voie au traitement et à la prévention du cancer grâce au dépistage de l'acidité du corps. Des chercheurs ont en effet découvert que les tumeurs mortelles se développent plus vite si votre corps est trop acide.

Or cet excès d'acidité est renforcé par la vie moderne : plastiques, perturbateurs endocriniens, médicaments comme la pilule ou encore polluants organiques persistants dans notre environnement...

Il existe des moyens simples de diminuer l'acidité de votre corps et réduire votre risque de développer un cancer.

[Lire la suite ici](#)

---

*Lettre de ce jour :*

## Le soleil : une arme anti-cancer

Chère lectrice, cher lecteur,

Un chapeau, des lunettes de soleil, des manches longues, de l'écran total pour les bouts de peau qui dépassent quand même, rester à l'ombre, et même à l'intérieur de midi à 16 heures.

C'est ainsi que nous croyons nous protéger du cancer de la peau.

Mais ce programme ne va pas seulement vous gâcher le plaisir de l'été et des vacances. Il est aussi mauvais pour la santé.

Il faut savoir ce qui suit.

## Connaissez le risque réel de mourir d'un cancer de la peau

On parle beaucoup du cancer de la peau car sa fréquence double tous les 10 ans depuis 1945.

Cela paraît énorme, mais, en même temps :

– sur 60 millions de Français, 1 672 personnes sont décédées en 2012 du cancer de la peau [1].

Cela fait 1 612 personnes de trop. Mais c'est à comparer au 150 000 qui meurent des autres types de **cancers** ; et aussi aux 130 000 qui meurent d'une maladie cardiaque.

Pourquoi est-ce important de faire la comparaison ?

L'un n'empêche pas l'autre me direz-vous. Mais, justement, si : car vous mettre au grand air et prendre le soleil est un moyen essentiel de diminuer votre risque cardiaque et prévenir les autres types de **cancers**.

Je vous en dirai davantage plus loin mais voici déjà un rapide exemple. On sait que le stress, la sédentarité, le surpoids, l'alcool et le tabac sont des causes majeures de maladies cardiaques et de **cancers**. Donc :

- si vous vous stressez à cause du **cancer** de la peau ;
- si vous renoncez à une activité d'extérieur pour l'éviter, ou,
- pire encore, si vous restez chez vous et que cela vous donne envie de manger des cochonneries pour faire passer le temps, de boire un petit verre ou fumer une cigarette en attendant qu'arrive le moment où vous pourrez de nouveau sortir au soleil en toute sécurité...

Vous êtes en train de faire un très très mauvais choix !!!!

Il est beaucoup plus important pour vous de diminuer votre risque cardiaque et votre risque de **cancer** toutes catégories confondues, que de vous concentrer sur la prévention du **cancer** de la peau.

## La plupart des « **cancers** » de la peau ne sont pas dangereux

Le **cancer** de la peau, comme tous les **cancers**, doit être pris très au sérieux. Cela veut dire qu'il est important de consulter un médecin lorsque vous observez une tache ou une boule bizarre sur votre peau, et en particulier une plaie ne cicatrisant pas, un bouton ou une croûte persistant et changeant d'apparence.

Toutefois, sur les 80 000 à 90 000 nouveaux cas de **cancer** de la peau diagnostiqués chaque année en France, 85 % concernent des *carcinomes*, et non des *mélanomes*.

Cette distinction est capitale. Car les carcinomes sont guérissables. La plupart ne sont même pas dangereux du tout. Ils sont appelés « carcinomes basocellulaires ».

## Les carcinomes basocellulaires

80 % des carcinomes, appelés carcinomes basocellulaires, ne peuvent pas tuer.

Ce type de carcinome se développe habituellement sur une surface de la peau exposée au soleil comme les ailes du nez, les paupières ou le cou, en général chez les personnes âgées (plus de 75 ans).

Le premier signe est souvent un petit point rouge, rose ou nacré, en forme de dôme, qui apparaît sur une peau préalablement normale. Il évolue très lentement et ne produit jamais de métastases. Il ne

tue pas, c'est aussi simple que ça. Par contre, non traité, il continuera à se développer localement et peut causer des dégâts aux structures voisines. Par exemple, un carcinome basocellulaire sur le visage peut éroder et endommager le nez ou l'oreille.

Toute lésion ou grosseur cutanée suspecte doit donc être vue par un médecin.

Mais vous pouvez lire en toutes lettres sur le site de l'Institut National du **Cancer** (INCa), au sujet des carcinomes basocellulaires, donc l'immense majorité des **cancer**s de la peau, qu'il : « *suffit de les retirer chirurgicalement pour en assurer la guérison* » car « *ils évoluent lentement et n'entraînent pas de lésions à distance (métastases)*. [2] »

Cette affirmation est exagérée, et peut-être même destinée à faire plaisir aux chirurgiens esthétiques. Car si le **cancer** est mal placé, le chirurgien risque de laisser une vilaine cicatrice. Selon un **cancér**ologue que j'ai interrogé spécialement sur cette question, « *l'idéal pour guérir est la radiothérapie de contact, avec une à trois séances d'électronthérapie ; on obtient alors la guérison sans cicatrice.* »

Le traitement chirurgical peut presque toujours être effectué en consultation externe au cabinet du médecin ou dans une clinique. Une anesthésie locale sera pratiquée pour la plupart des interventions. La douleur et la gêne sont généralement minimales et le patient souffre rarement par la suite.

Je vous ai dit que ces carcinomes représentent 80 % des cas. Les 20 % restant sont plus agressifs, et appelés « *carcinomes spinocellulaires* » :

## **Les carcinomes spinocellulaires (ou épidermoïdes)**

20 % des carcinomes sont des carcinomes spinocellulaires (dits aussi épidermoïdes) : ce type de carcinomes se développe généralement sur le visage – le plus souvent sur ou autour des oreilles ou les lèvres. Cependant, toute zone de la peau peut être affectée.

Il commence généralement comme une petite croûte ou une zone écaillée avec une base rouge ou rose. Il peut se transformer en une tumeur qui peut ressembler à une verrue. Un carcinome spinocellulaire peut former une plaie suppurante (ulcère) ou saigner périodiquement. Il faut alors le traiter, sans quoi il peut s'étendre aux tissus sous-jacents et défigurer le patient.

Mais il ne faut pas paniquer. Toujours selon l'Institut National du **cancer** :

« *Les carcinomes épidermoïdes sont plus rares et peuvent métastaser. Ils sont toutefois facilement guérissables dans la plupart des cas grâce à une détection précoce permettant un traitement chirurgical.* [3] » Mais là encore, selon un célèbre **cancér**ologue « *la radiothérapie non agressive, bien ciblée, peut guérir sans laisser de cicatrice, pas plus qu'une zone de peau légèrement dépigmentée.* »

D'où l'intérêt d'aller voir un médecin si vous observez quelque chose de bizarre sur votre peau.

Le traitement, comme pour le carcinome basocellulaire, se fera avec une simple anesthésie locale, sans douleur de long terme.

Donc, si vous faites preuve d'un minimum de prudence et de bon sens, vous ne mourrez pas d'un carcinome.

La troisième catégorie de **cancers** de la peau est la plus rare, et c'est elle qui est redoutable : c'est le *mélanome*.

## Le mélanome

Le **cancer** de la peau qui est redoutable est le mélanome. C'est le vrai sale gosse de la famille des **cancers** de la peau.

Les mélanomes sont des **cancers** des cellules qui fabriquent les pigments qui font bronzer et qu'on appelle « mélanocytes ». Mélanocyte veut dire « cellule fabriquant du noir ». (de « *mélanos* », noir, et « *cyte* », cellule en grec).

Il apparaît en général sur une surface de peau parfaitement saine, et se développe progressivement sous la forme d'une petite tache pigmentée, environ 15 à 20 % des cas à partir d'un simple grain de beauté.

Il y a 11 000 cas de mélanomes en France chaque année. La plupart, détectés précocement, guérissent grâce à une opération chirurgicale qui permet de retirer la lésion sous anesthésie.

Cependant, une minorité de mélanomes (environ 15 %) sont détectés trop tardivement, alors qu'ils ont déjà fait des métastases que même la chimiothérapie ne peut plus soigner. La conséquence est alors la mort du patient.

## Le rôle réel du soleil dans le mélanome

Comme pour toutes les maladies graves, il y a de multiples facteurs qui interagissent pour troubler le système immunitaire et provoquer le **cancer** : l'alimentation, les toxines, le stress, le mauvais sommeil, etc.

Il y a aussi les facteurs liés à l'environnement et, parmi ceux-ci, il ne fait pas de doute que les coups de soleil sont une cause reconnue de mélanomes, surtout chez les enfants exposés de façon répétée et sans que leur peau n'ait eu le temps de se préparer.

Toutefois, la revue médicale *The Lancet* a également publié en 2004 une information capitale mais jamais reprise dans les grands médias ni par les autorités sanitaires, peut-être par peur de brouiller le message pour le public, toujours considéré comme un peu simplet.

Et cette information capitale, c'est que le mélanome, contrairement aux carcinomes, est plus rare chez les personnes régulièrement exposées au soleil [4] !

Permettez-moi de répéter la chose car elle est très importante et elle doit être claire : oui, le soleil provoque le mélanome lorsque vous en prenez trop d'un coup et que vous n'avez pas l'habitude. Mais par ailleurs, une exposition régulière au soleil, sans excès, réduit le risque de mélanomes.

Les personnes qui travaillent dans des bureaux ont plus de mélanomes que les personnes qui travaillent à l'extérieur [5].

Il faut d'ailleurs noter que le mélanome n'apparaît pas forcément sur les zones de la peau exposées au soleil.

Le *British Medical Journal* a confirmé cette information, expliquant que le facteur soleil, indiscutable pour les carcinomes, n'a pas été identifié comme une cause majeure de mélanome [6].

## **Le soleil peut diviser par deux votre risque de mourir**

Plus de 200 études épidémiologiques ont confirmé le lien entre le manque de vitamine D et le risque de **cancer**.

Selon une étude du Dr William Grant, expert international de la vitamine D, 30 % des décès par **cancer** pourraient être évités grâce à de meilleurs apports en vitamine D, ce qui représenterait 2 millions de vies sauvées chaque année à l'échelle mondiale [7].

Selon le Dr Cédric Garland, de l'Ecole de Médecine de l'Université de Californie à San Diego (Etats-Unis), spécialiste de la vitamine D qu'il étudie depuis 30 ans, 600 000 cas de **cancers** du sein et de **cancer** colorectal pourraient être évités chaque année à l'échelle mondiale grâce à de meilleurs apports en vitamine D.

Optimiser votre niveau de vitamine D pourrait contribuer à éviter 16 types de **cancers**, dont les plus dangereux d'entre eux, le **cancer** du pancréas et le **cancer** du poumon.

Une étude à grande échelle randomisée et contrôlée par placebo a montré que la vitamine D, associée au calcium, peut diminuer le risque global de **cancer** jusqu'à 60 % chez les femmes après la ménopause [8].

Les femmes à la peau claire et qui prennent beaucoup de soleil sur le long terme ont moins de risques de développer un **cancer** du sein invasif, qui s'étend au-delà du sein, selon une étude de l'*American Journal of Epidemiology* [9].

Comme vous le savez, le soleil est votre meilleure source de vitamine D. Vous pouvez fabriquer en toute sécurité 20 000 UI de vitamine D par jour, en vous exposant largement (les deux tiers de la surface de votre peau), par exemple 3 séances de 20 minutes.

20 000 UI, c'est énorme. C'est cent fois plus que les 200 UI fixées comme dose quotidienne recommandée par les autorités en Europe. Et vous ne risquez en aucun cas l'overdose car votre corps régule naturellement votre production de vitamine D sous l'effet du soleil, de manière à ne jamais atteindre un niveau dangereux.

Mais les bonnes nouvelles concernant le soleil ne s'arrêtent pas là.

Les chercheurs ont récemment découvert un autre bienfait du soleil : lorsque vous vous exposez au soleil, votre taux d'oxyde nitrique dans le sang augmente. Cela entraîne une diminution de votre pression sanguine.

Selon Richard Weller, un chercheur spécialisé en dermatologie qui a étudié les effets du soleil sur la santé, le soleil pourrait donc être un moyen efficace de lutter contre l'hypertension [10].

Bien entendu, tous ces effets bénéfiques du soleil n'auront pas lieu si vous vous tartinez de crème solaire.

Ce qu'il faut, c'est vous exposer pendant 20 minutes maximum quand le soleil est haut dans le ciel.

Pour préparer votre peau, vous pouvez prendre un complément alimentaire d'astaxanthine, un antioxydant rouge protecteur, extrait d'algues.

En cas de coup de soleil, appliquez une crème à l'aloë vera sur votre peau.

Mais surtout, profitez bien des beaux jours qui arrivent pour faire le plein de vitamine D et d'oxyde nitrique. À noter que, sans que l'on sache vraiment pourquoi, le soleil a un effet antidouleur [11] et améliore fortement le moral.

Réjouissez-vous donc quand brille le soleil et qu'un grand ciel bleu s'étend au-dessus de votre tête. Si vous voyez sur votre peau une plaie ou une boule d'aspect inquiétant et évolutif, allez bien sûr voir le médecin. Mais surtout, pas de paranoïa : en profitant du temps ensoleillé, vous diminuerez d'autant votre risque de toutes maladies confondues (surtout **cancer** et maladies cardiaques, mais aussi ostéoporose, sclérose en plaque et dépression), beaucoup plus que vous n'augmenterez votre risque de mourir d'un **cancer** de la peau.

Cela reste vrai tant que vous évitez les coups de soleil et brûlures.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis