

Connaissez-vous les signes avant-coureurs du cancer de la vessie ?

Chère lectrice, cher lecteur,

Un cancer est une multiplication anormale de cellules dans le corps.

Le cancer de la vessie commence typiquement sur la paroi intérieure de la vessie.

La plupart des cancers de la vessie sont détectés tôt. Les cellules cancéreuses n'ont pas encore colonisé d'autres organes. Les traitements sont alors très efficaces.

Mais comment les gens savent-ils qu'ils ont un cancer de la vessie ??

Signe inquiétant n°1 : du sang dans l'urine

Le sang dans l'urine peut être un signe de cancer de la vessie : soit le sang est visible à l'œil, soit vous vous en apercevez par un test de routine.

En général, votre urine n'est pas rouge vif. Elle est plutôt brune, ou plus foncée que d'habitude.

Mais pas de panique cependant : dans la plupart des cas, le sang dans les urines est provoqué par d'autres causes, comme un problème de rein, de sang, un choc, un médicament comme les anticoagulants par exemple.

Signe inquiétant n°2 : changement de sensation en urinant

La plupart des problèmes de vessie ont d'autres causes qu'un cancer. Toutefois, le cancer de la vessie peut provoquer :

- une envie pressante d'uriner, sans que vous y arriviez (vous êtes en rétention),
- une envie plus fréquente d'uriner,
- des douleurs et des difficultés à uriner.

Dans ce cas, votre médecin peut vous prescrire un test d'urine et, si nécessaire, une procédure appelée cystoscopie.

Cela consiste à inspecter l'intérieur de votre vessie avec une caméra, et éventuellement prélever de petits échantillons de tissus qui seront examinés ensuite au microscope pour vérifier qu'il n'y a pas de cellules cancéreuses. C'est ce qu'on appelle une biopsie.

En cas de cellules cancéreuses, il sera nécessaire de faire des examens plus poussés (pyélogramme, IRM, CT-scan).

Réduire votre risque de cancer de la vessie

Les fumeurs ont environ 4 fois plus de risques de développer un cancer de la vessie. Il semblerait que cela soit lié aux produits chimiques qui passent dans le flux sanguin par les poumons, et qui sont ensuite filtrés par les reins et envoyés dans la vessie. Les produits chimiques dangereux se concentrent dans la vessie où ils marinent et abîment les cellules qui peuvent devenir cancéreuses.

Ce danger concerne malheureusement aussi toutes les personnes qui travaillent avec des produits chimiques volatils, lesquels peuvent pénétrer dans les poumons puis dans le sang comme la fumée de cigarette : coiffeurs, peintres, personnes qui travaillent dans des usines textiles, de caoutchouc, de plastique, de métallurgie.

Sachez enfin que les hommes ont 3 fois plus de cancers de la vessie que les femmes, et que 90 % des cas se produisent après 55 ans. On voit toutefois de plus en plus de cas de cancers de la vessie chez les femmes car elles sont plus nombreuses à fumer.

Le produit naturel qui diminue le risque de cancer de la vessie

Selon les plus récentes recherches, les personnes qui ont de bons apports en sélénium ont 39 % de risques en moins de faire un cancer de la vessie.

À noter que le sélénium, un minéral trace, c'est-à-dire que l'on trouve en infime quantité dans l'alimentation et le corps humain, réduit aussi le risque de cancer du sein, de la prostate, du poumon, de la peau, et du côlon.

Une étude réalisée en 1996 par le Dr Larry Clark de l'Université d'Arizona suggère que prendre quotidiennement 200 microgrammes de sélénium pendant 7 ans pourrait réduire le risque de cancer de 42 % par rapport à un placebo [1].

Dans cette étude, la prise de sélénium a même semblé réduire davantage le risque de cancer du poumon que le fait d'arrêter de fumer ! (Le mieux étant bien sûr d'arrêter aussi l'intoxication tabagique).

Pour expliquer ces effets anticancer étonnants du sélénium, il faut savoir que le sélénium s'associe à des protéines pour former des sélénoprotéines, qui sont des enzymes antioxydantes importantes.

Elles aident à prévenir les dommages cellulaires causés par les radicaux libres, des molécules produites par le corps au moment de la respiration et qui contribuent au développement de maladies chroniques telles que les cancers et les maladies cardiovasculaires [2].

D'autres sélénoprotéines aident à réguler la fonction thyroïdienne et jouent un rôle dans le système immunitaire [3]. Elles peuvent :

- jouer un rôle antioxydant et stimuler le système immunitaire,
- réguler la prolifération cellulaire et l'apoptose (mort programmée des cellules),
- réparer l'ADN dans les cellules endommagées,

- supprimer le développement des vaisseaux sanguins qui alimentent les tumeurs cancéreuses.

Enfin, le sélénium active la glutathion peroxydase, une enzyme qui aide le foie à détoxifier les substances néfastes, et donc protéger l'organisme du cancer.

Attention à la dose !

Attention à ne pas abuser des bonnes choses : 150 à 300 microgrammes de sélénium par jour ne posent en général pas de problème aux adultes. Mais au-delà, vous pouvez augmenter votre risque de diabète, et le sélénium devient cytotoxique (toxique pour les cellules).

C'est la raison pour laquelle le sélénium est utilisé contre les cancers dans le cadre d'un traitement complet contre le cancer. Le sélénium a la capacité de tuer les cellules cancéreuses, mais vous ne devez prendre des doses importantes de sélénium que sur ordonnance d'un médecin compétent et qui en connaît les conséquences.

Si vous décidez de prendre du sélénium en prévention, utilisez un produit de haute qualité à dose réduite (par exemple 200 microgrammes par jour).

À noter que près d'un quart des Américains de plus de 40 ans prennent aujourd'hui du sélénium sous forme de complément alimentaire, ou intégré dans un multivitamines, en réaction aux études qui ont été publiées sur ses effets favorables contre de nombreux cancers.

Aliments riches en sélénium

Comment savoir si vous avez déjà assez de sélénium dans votre alimentation ? C'est une question difficile car cela dépend de votre lieu d'habitation et du lieu de production de votre nourriture.

Les aliments en principe riches en sélénium sont :

- les noix du Brésil (70-90 microgrammes par noix),
- les champignons de Paris et les shiitake,
- les œufs dont le jaune reste liquide,
- les graines de tournesol et les graines de moutarde.

Mais le sélénium est un minéral qui se trouve dans la terre, ce n'est pas la plante (ni la poule !) qui le fabrique.

Si vous vivez dans une région où les sols sont pauvres en sélénium, alors vous ne recevez probablement pas votre dose quotidienne par l'alimentation.

Le problème est fréquent en Russie, en Chine et dans certaines zones des Etats-Unis, mais plus rare

en Europe, bien que les méthodes d'agriculture intensive tendent à épuiser les sols. Enfants et adultes en bonne santé n'en ont donc pas besoin.

La plupart des cas de carence en sélénium en Europe sont causés par des problèmes gastro-intestinaux, tels que la maladie de Crohn, ou suite à des opérations chirurgicales d'ablation d'une partie de l'estomac. *(la suite ci-dessous)*

Annonce spéciale

Le secret de l'île anti-cancer

Il existe des lieux où les habitants ne connaissent pas le cancer. Alimentation, style de vie mais aussi les dernières avancées de la recherche scientifique, [voici une vidéo](#) qui vous en dit plus sur « l'île où les hommes oublient de mourir ». [Rendez-vous ici pour la regarder](#).

Suite de la lettre de ce jour :

Et pour finir...

N'oubliez pas que ce sont les règles de base d'un mode de vie anticancer qui réduiront le plus votre risque de vous retrouver un jour dans un service d'oncologie (cancérologie), avec toutes les souffrances que provoque non seulement la maladie elle-même, mais les terribles traitements contre le cancer qu'utilise aujourd'hui souvent la médecine dans ces cas là (chimiothérapie, radiothérapie).

- Cela commence par le fait d'éviter les apports excessifs en fructose, céréales et pomme de terre, qui font faire le yoyo à vos taux d'insuline et de leptine, créant un environnement inflammatoire et pro-cancer.
- Assurez-vous d'avoir, même au fin fond de l'hiver, un taux optimal de vitamine D, c'est-à-dire entre 50 et 70 ng/mL, ce que vous ne pouvez savoir qu'en faisant une analyse sanguine, et en prenant un complément alimentaire quotidien adapté (en général 1000 à 2000 UI par jour).
- Assurez-vous d'un apport conséquent en magnésium : privilégiez, comme toujours, les apports alimentaires de magnésium (légumes verts, les noix du Brésil, noix, noisettes, amandes, le cacao, la spiruline, certaines eaux minérales riches en magnésium), mais vous pouvez compléter avec des compléments alimentaires de magnésium hautement assimilables (magnésium malate, magnésium threonate, citrate et glycérophosphate).
- Augmentez vos apports en acides gras oméga-3 d'origine animale (poissons gras et œufs enrichis en oméga-3) ; il faut surtout surveiller le ratio (proportion) entre oméga-6 et oméga-3, qui doit être entre 5 pour 1 et 1 pour 1 ;
- Mangez des légumes et des fruits de toutes les couleurs, surtout les plus vives (rouge, bleu,

vert, orange...) pour avoir de bons apports en antioxydants alimentaires : myrtille, cassis, framboise, cacao, artichauts, cerises, poivrons...

- Mangez beaucoup de légumes frais, bio, en particulier de la famille des choux (crucifères), ce qui inclut les radis, le cresson et les brocolis ;
- Évitez les cuissons haute température, les grillades et fritures. Préférez la cuisson à la vapeur douce et le pochage.
- Évitez au maximum les toxines et les polluants, que ce soit dans l'air que vous respirez, y compris chez vous, en limitant les vernis, colles, désodorisants d'intérieur, plastiques en tout genre, les produits chimiques de beauté, les parfums de synthèse, la fumée de cigarette ;
- Réduisez votre exposition aux ondes électromagnétiques, en particulier le Wifi et les téléphones et tablettes connectés ;
- Diminuez votre niveau de stress, y compris si cela implique des changements fondamentaux dans votre existence (déménagement, changement de carrière professionnelle).
- Faites de l'exercice physique régulièrement, si possible en pleine air. Tous les jours, il faut au moins 30 minutes d'activité avec votre corps qui vous mènera à un début de transpiration ;
- Faites tout votre possible pour mieux dormir ; je reviendrai très prochainement sur ce sujet essentiel d'une vie heureuse et en bonne santé.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis