

## DISCERNER DANS LE FOUILLIS D'INFORMATIONS

Une étude publiée dans le *Journal of the National Cancer Institute*, réalisée par le Fox Chase Cancer Center de Philadelphie, indique que, sur la base de modélisation sur rongeurs, un régime alimentaire pauvre en matières grasses dans l'enfance diminue le cancer du sein à l'âge adulte. Leur hypothèse serait que ce type de diète modifie le fonctionnement de l'axe hypothyréoïde-ovarien, donc la production d'hormones sexuelles chez les adolescentes. Ces taux faibles en œstrogènes et progestérone réduiraient la vitesse de division des cellules et la probabilité d'apparition d'une mutation cancérogène.

Comment prendre du recul par rapport à de telles informations, sachant que ces données sont contredites par les faits historiques documentés ? Les régimes ancestraux sont tous riches en graisses (hors famine, bien sûr); le cancer y est quasi inconnu.

Outre qu'on pourrait déduire erronément du modèle rongeur que les jeunes filles n'auront pas de cancer ovarien, on oublierait de comprendre qu'un système hormonal si gravement mis à mal par un régime si maigre risque de les rendre stériles.

### Cancer et graisses

**E**n alternutrition, depuis longtemps, il est tenu pour évident que manger gras « nourrit le cancer ». Mais si l'on veut choisir la meilleure assiette pour lutter contre le cancer, il faut d'abord discriminer clairement si l'on est en prévention de cancer, en évitement de rechute de tumeur, en alimentation adjuvante des traitements classiques ou en alimentation comme unique recours après l'échec des thérapies classiques. Ces quatre cas de figure demandent chacun une analyse différente.

Dans leur pratique à multiples entrées (dont l'alimentaire), la docteure Kousmine et d'autres nutrithérapeutes comme le docteur

Gerson réduisaient à dix pour cent la part grasse de l'assiette du cancéreux. Au vu du succès de ces thérapeutes sur ces pathologies lourdes (ils recevaient souvent des personnes condamnées par la médecine classique, venant chez eux faute d'un autre recours), on pourrait déduire que les graisses sont un ennemi lorsqu'on lutte contre une tumeur établie, sans l'aide de l'arsenal classique.

Est-ce pourtant avéré dans les autres cas de figure ? Les graisses originelles sont essentielles à l'équilibre hormonal, nerveux, immunitaire de l'homme. On a de la peine à faire la synthèse entre leur travail sur le terrain et les réalités scientifiques et expérimentales (les récents tests sur l'effet anticancer des diètes céto-géniques).

C'est complexe, oh oui, je l'accorde. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle j'écris des livres : j'essaie de comprendre et je n'ai toujours pas trouvé le fin mot dans cette histoire... Sauf pour mon cas personnel, mais voilà qui ne vous fait pas une belle jambe, n'est-ce pas ?

La pratique « maigre » de Kousmine et Gerson (et d'autres) provient peut-être du fait qu'à leur époque on n'avait pas encore analysé finement les études des années '20, dues à des chercheurs allemands qui avaient démontré que des souris mangeant absolument sans graisses résistaient au cancer. Sait-on quel type de graisse était ingéré par les pauvres rongeurs de laboratoire dans le groupe témoin ? Si c'étaient les plastigraisses que j'imagine, cela expliquerait que les études épidémiologiques soient loin de prouver cet état de fait.

La célèbre étude de Franceschi et al., par exemple, publiée dans le *Lancet* en 1996, qui est la plus vaste sur le sujet du cancer du sein et de l'alimentation (5000 sujets entre 1991 et 1994) a pu démontrer que le groupe de femmes consommant le moins de graisses connaissait, de manière significative, plus de cancers; tout comme ce fut le cas avec le groupe consommant le plus de farineux et de sucres. Une récente étude de l'INSERM en France a souligné le plus haut taux de cancers chez les femmes consommant plus de produits manufacturés (et donc plus d'A.G. trans — [www.hal.inserm.fr/inserm-00294310](http://www.hal.inserm.fr/inserm-00294310)).

Sur son site — [www.second-opinions.co.uk/animal\\_fat\\_breast\\_cancer.html](http://www.second-opinions.co.uk/animal_fat_breast_cancer.html) —, l'auteur Barry Groves relit avec son esprit critique et rationnel habituel, bien informé, les principes de deux études