

Préservez votre santé avec quelques bonnes habitudes

Article issu du magazine MAXI n°1454 du 8 au 14/9/2014.

<http://www.maxi-mag.fr/forme/vous-allez-preserver-votre-sante.html>

Quelques bonnes habitudes permettent à votre organisme de résister aux agressions extérieures et de régénérer ses systèmes de défense.



Profitez de la force du soleil

Ses rayons nous protègent de certaines maladies. La vitamine D que l'organisme produit grâce aux rayons UV est une panacée : elle renforce les défenses immunitaires, entretient la masse osseuse et musculaire, protège des maladies cardio-vasculaires, de la dépression, des rhumatismes et de certains cancers.

La bonne dose. Il n'est pas nécessaire et même déconseillé de griller au soleil ! Mais il faut profiter de la belle saison pour s'exposer à ses rayons de façon modérée : dans nos latitudes, les experts conseillent 3 à 4 expositions par semaine de 30 minutes. En hiver, ils recommandent la vitamine D en complément : votre médecin vous indiquera la bonne dose. En attendant, vous pouvez ajouter de l'huile de poisson à votre alimentation : sardines en boîte, saumon, tout comme des capsules d'oméga 3.



Réduisez le sucre

Les cellules cancéreuses en sont friandes ! Certes, le corps a besoin de sucre mais à petites doses. Si des cellules cancéreuses circulent déjà dans l'organisme, le sucre devient dangereux : ces cellules vont absorber le glucose et détruire le tissu alentour pour former des métastases. De plus, le sucre active un gène qui rend les tumeurs très agressives. Pour cette raison, il est toujours utile de réduire le sucre : 50 grammes par jour devraient être la limite.

Attention, pièges à sucre ! Pratiquement tous les aliments industriels contiennent du sucre, même le saucisson ou les dosettes de café ! Sur la liste des ingrédients, il est cependant souvent cité sous d'autres noms, comme sirop de glucose ou de fructose, dextrose, lactose



Consommez les bonnes graisses

Elles favorisent la production de substances bénéfiques. Longtemps décriée comme cause de l'obésité, la matière grasse retrouve désormais la place qui lui convient : les oméga 3 présents dans les huiles végétales sont essentielles pour la santé de l'organisme. Le corps ne sait pas les produire, or il en a un besoin vital : ils peuvent freiner la production de substances inflammatoires qui détériorent le système immunitaire. Ils freinent aussi l'action des cellules cancéreuses et peuvent atténuer des processus inflammatoires tels que les rhumatismes.

La meilleure prescription. Consommez chaque jour des huiles végétales de première pression à froid : des huiles de colza, de lin, de chanvre, de noix, d'olive. Diminuez ou évitez les graisses « trans » présentes dans les chips, les frites et les plats industriels.



Passez des nuits tranquilles

Le système immunitaire travaille mieux au calme. L'équilibre hormonal de l'organisme se rétablit mieux pendant le repos nocturne. Une grande étude américaine a constaté que chez des femmes sportives qui dorment beaucoup, le risque de développer un cancer est divisé par 2 : le sommeil renforce ainsi l'action protectrice du sport. En effet, le corps doit produire suffisamment de « mélatonine », l'hormone centrale de régulation des rythmes chronobiologiques synthétisée surtout la nuit. Pour en avoir toujours un taux suffisant, **dormez au moins 6 heures par nuit** ; 7 est encore mieux.

Les conseils pour mieux dormir.

- Éteignez télé, ordinateur et, également, le portable, 1 h avant le coucher, car les ondes et la lumière des écrans font fuir le sommeil.
- Bougez un peu le soir : une promenade après le dîner facilite l'endormissement. Si votre chambre est exposée aux sources de lumière la nuit, investissez dans un masque de sommeil, vous en trouverez en parapharmacie ou sur Internet.
- Évitez enfin les longues discussions ou les disputes juste avant l'heure du coucher...



Consommez assez de protéines

Vos défenses en ont besoin. Le corps ne peut pas survivre longtemps sans protéines saines, qu'elles soient animales ou végétales, car l'organisme en a besoin pour produire ses cellules de défense. Les cancérologues ne sont pas contre une consommation de viande, à condition qu'elle soit maigre et provienne d'élevages raisonnés où les bêtes et la volaille séjournent à l'air et sur l'herbe. Mais il est conseillé de ne pas trop faire griller la viande : plus elle est brûlée, plus elle contient de substances cancérigènes.

Les bonnes sources ! Si vous n'aimez pas la viande, vous pouvez trouver d'autres sources de protéines dans ces produits : œufs, laitages, pois chiches, haricots secs, soja sous toutes ses formes ; graines, noix et céréales complètes sont aussi riches en protéines maigres.



Mettez-vous en mouvement

Le sport baisse le risque de cancer du sein de 70% ! Les chercheurs sont formels : le manque d'activité physique favorise le développement des cancers, surtout de l'intestin et du sein. À l'inverse : plus on bouge, mieux on s'en protège. Selon les études, la dose la plus efficace est au moins 30 minutes d'exercice la plupart des jours de la semaine. Car pédaler, marcher, courir, nager, ... active les cellules tueuses du système immunitaire. 50 grandes études l'ont montré : l'exercice régulier fait baisser le risque d'un cancer du sein jusqu'à 70 %. Il est donc important d'intégrer l'exercice dans sa vie quotidienne. Et, pour cette raison, il faut trouver un sport qui fait plaisir. Par ailleurs, il ne suffit pas de marcher doucement : vous devez être essouffée pendant l'exercice !

Comment le sport est-il efficace pour lutter contre le cancer ? La formation de radicaux libres diminue. Or, ces substances agressives dans l'organisme peuvent faire dégénérer les cellules. Avec des exercices réguliers, le système immunitaire se trouve renforcé. L'activité physique modérée élimine 2 facteurs favorisant le cancer : l'insuline dans le sang, ainsi que les cellules graisseuses, surtout celles autour du ventre. L'exercice atténue les inflammations chroniques qui peuvent dégénérer en cancer. Pendant ce temps, les gènes présents dans l'ADN et qui dirigent la lutte contre le cancer, restent actifs.

Préservez votre santé avec quelques bonnes habitudes



N'oubliez pas de vous détendre !

Stress et tensions font partie de la vie. Mais on peut diminuer leur effet nocif en contrebalançant les périodes de stress par des instants de détente.

Les conseils pratiques. Si vous devez rester assis, laissez tomber vos bras, serrez les poings et les épaules, relâchez. Répétez 5 fois. Bougez les orteils, puis serrez et desserrez les mains. Enfin, humez de l'huile essentielle de lavande, de rose ou de thym.



Misez sur les nutriments

Manger des fruits et légumes combat les cellules du cancer.

Le pouvoir protecteur des fruits et légumes est confirmé : les micro-nutriments qu'ils contiennent agissent contre les cellules cancéreuses agressives. Chez les patients en radio ou chimiothérapie, la « *quercétine* », antioxydant puissant, renforce leur action. Les « *salvestrols* » incitent les cellules cancéreuses à s'autodétruire. Le « *sulforaphane* » combat les cellules malignes.

Les bonnes sources ! La [Quercitine](#) se trouve dans les cassis, câpres, sureau, oignons crus (surtout dans les oignons rouges plus que les jaunes), coings, pommes avec leur peau. Les [Salvestrols](#) se nichent dans les artichauts, avocats, tous les choux, le poivron, le radicchio, les courgettes, le céleri. Pour les [Sulforaphanes](#), mangez des brocolis, des choux, du cresson ou encore de la moutarde.

Pour aller plus loin

1- Le cancer, c'est quoi ? Comment l'éviter ?

Le cancer est une maladie qui affecte les cellules de notre corps. Lorsqu'une cellule possède un ADN endommagé et qu'elle s'altère, elle commence à croître de manière

Préservez votre santé avec quelques bonnes habitudes

incontrôlée et évolue alors en cellule cancéreuse. Il suffit qu'une unique cellule se reproduise et commence à se multiplier sans disparaître. Le processus du cancer est un processus extrêmement lent. Cela commence par la mutation d'une cellule, et d'une mutation à l'autre on peut aboutir à l'apparition d'un cancer agressif. Quotidiennement, notre organisme produit des micro-tumeurs qui sont susceptibles d'évoluer en cancer ; mais celles-ci sont cependant détruites avant ce stade. Comme le processus qui peut déboucher sur un cancer est extrêmement lent, la prévention joue un rôle éminemment important. On sait aujourd'hui que les habitudes de vie sont un facteur prépondérant. Les principales habitudes de vie saine à adopter sont notamment celles qui concernent l'alimentation et la pratique d'exercice physique.

2- Les Salvestrols, des défenses naturelles contre le cancer...

Les salvestrols sont une nouvelle classe de phytonutriments ayant une définition pharmacologique plutôt que chimique. Ils sont définis par l'action des métabolites produits lorsqu'ils sont métabolisés par l'enzyme CYP1B1 présente dans les cellules cancéreuses. En d'autres mots, les salvestrols sont des composés alimentaires métabolisés par le CYP1B1 pour produire des métabolites qui agissent comme agents anticancéreux. Ces agents anticancéreux enravent la croissance de la tumeur en éliminant les cellules cancéreuses. Les salvestrols permettent d'expliquer le lien entre l'alimentation et le cancer, entre la consommation de fruits et légumes et la réduction de l'incidence du cancer." (Cf livre de Brian A. Schaefer).

Préservez votre santé avec quelques bonnes habitudes



Les aliments qui contiennent des salvestrols

Selon plusieurs recherches scientifiques, les fruits et les légumes issus de l'agriculture biologique contiennent une forte concentration de salvestrols et, de ce fait, offrent une meilleure protection contre le cancer que les fruits et les légumes issus de l'agriculture conventionnelle. De plus, il semblerait que les anciennes variétés de fruits et de légumes soient plus efficaces que les variétés récentes. Les salvestrols se trouvent plus particulièrement dans les fruits qui dégagent une certaine amertume et c'est ce qui explique qu'on en retrouve moins dans les fruits et les légumes d'aujourd'hui, car ceux-ci sont obtenus par sélection génétique afin de les rendre plus sucrés et plus doux. De même, les fruits et légumes issus de l'agriculture industrielle contiennent très peu de salvestrols à cause de l'utilisation intensive de produits chimiques tels que les insecticides, les engrais chimiques, les herbicides et les fongicides.

Pour plus d'info, lisez l'article de M-P Nougaret paru sur Novethic : [Des fruits biologiques contre le cancer ?](#)