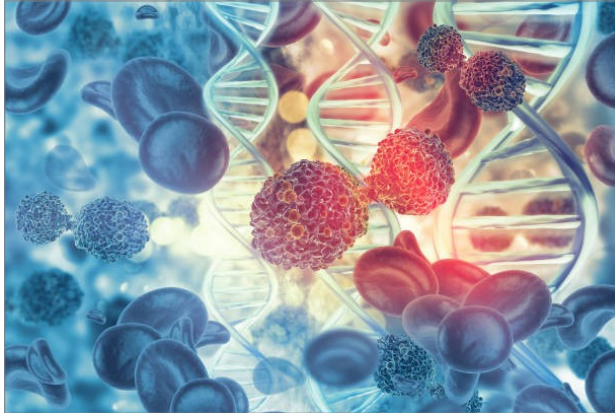


Le cancer

Le prévenir



L'accompagner



Formation présentée par Jean-Claude Dosseto Formé à l'oncologie intégrative
par le cancérologue Jean Loup Myousset directeur et fondateur des

Centre **Ressource**

<https://www.jeanclaudedossetonaturopathenutritionniste.com/>

Table des matières

Un peu d'histoire : 2	L'accompagnement du malade face au cancer : 31
Données épidémiologiques : 3	L'alimentation pendant le traitement : 32/33
Ce que dit L'OMS : 4	Les bases de ce régime cétogène : 34
Qu'est-ce qu'un cancer ? : 5/6	« affamer » le cancer : 35/36/37
Les caractéristiques d'une cellule cancéreuse : 7/8	Exemple de menu : 38
Mitochondrie non fonctionnelle : 9/10	Quelques photos Alimentation vivante : 39
Physiopathologie: Comment le cancer apparaît : 11	L'accompagnement complémentaire, le jeune thérapeutique : 40
Les facteurs de risque : 12/13/14	Agir avec la micro-nutrition : 41
L'inflammation facteur de cancer : 15	Des molécules reconnues anti-cancer, les curcuminoïdes : 42/43/44/45/46/47
Le mécanisme de cancérisation dans le processus inflammatoire : 16	La vitamine C et le cancer : 48
Stress oxydatif et cancer : 17	L'accompagnement en pratique : 49
Le diagnostic : 18	Soutenir le système immunitaire : 50
60 % Des cancers peuvent être évités : 19	Précautions à prendre : 51
Alimentation et prévention du cancer : 20	
Les aliments problématiques : 21	
Se prémunir des cancers par l'alimentation : 22	
L'équilibre acido-basique : 23/24	
Les meilleurs aliments anti-cancer : 25/26/27/28	
L'hygiène de vie anti-cancer : 29	
Vitamine D et cancer : 30	



Un peu d'histoire

Le cancer est une pathologie très ancienne. Les premières traces remontent à la préhistoire et ont précisément été découvertes sur des ossements datant du Néolithique – entre 8 000 ans avant J.-C. et 3 300 ans avant J.-C.

Les premiers écrits évoquant le cancer remontent quant à eux au XVI^e siècle avant notre ère, durant le nouvel empire égyptien (Darmon, 1993 ; Mukherjee, 2011). La première définition de la maladie a été proposée par Hippocrate dans l'Antiquité Grecque. Il parle de krakinos (crabe en latin), puisque la tumeur lui rappelait l'image d'un crabe (Mukherjee, 2011).

Cette métaphore est encore très présente aujourd'hui. Pour Hippocrate le cancer est une maladie systémique due à un déséquilibre des humeurs dans le corps. Galien a poussé cette théorie plus avant en écrivant que le cancer était lié à un excès de bile noire qui ne s'évacuait pas (Pinell, 1992 ; Byl, 2004 ; Mukherjee, 2011)

DONNÉES ÉPIDÉMIOLOGIQUES

En France, les cancers représentent la première cause de décès chez l'homme, et la deuxième chez la femme.

Avec 382 000 nouveaux cas de cancer en 2018, on note une baisse du taux d'incidence standardisée entre 2010 et 2018 chez les hommes (-1,4 %) et une stabilisation chez les femmes (+0,7 %). La baisse du taux de mortalité standardisée sur 2010-2018 est plus prononcée chez les hommes (-2 %) que chez les femmes (-0,7 %).

La situation la plus préoccupante concerne le cancer du poumon chez les femmes dont les taux d'incidence et de mortalité connaissent la plus forte augmentation (respectivement +5 % et +3 %).

Chez l'homme, les taux standardisés d'incidence et de mortalité diminuent pour deux des trois cancers les plus fréquents (cancer de la prostate : incidence -3,5 %, mortalité -3,7 % et cancer colorectal : incidence -1,4 %, mortalité -1,8 %).

Les cancers de mauvais pronostic dont le taux de survie à 5 ans reste faible (environ 30 %) sont ceux du système nerveux central, du poumon, du foie, de l'œsophage, du pancréas et les leucémies aiguës myéloïdes.



Ce que dit L'OMS

L'OMS avertit que, si les tendances actuelles se maintiennent, le monde verra une augmentation de 60 % des cas de cancer au cours des deux prochaines décennies. La plus forte augmentation (estimée à 81 %) des nouveaux cas se produira dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, où les taux de survie sont actuellement les plus bas.

Une personne sur cinq dans le monde sera confrontée à un diagnostic de cancer au cours de sa vie.

Ce rapport souligne que le tabagisme est actuellement responsable de 25% des décès par cancer. Bien que le cancer ait longtemps été considéré comme une maladie des pays riches, ce n'est plus le cas.

Qu'est-ce qu'un cancer ?

Un cancer est une maladie qui touche le métabolisme de la cellule, elle est l'unité de base de la vie. Il en existe dans le corps plus de deux cents types différents. Toutes ont un rôle précis : cellules musculaires, nerveuses, osseuses, etc.

Une cellule cancéreuse est une cellule qui s'est modifiée. Habituellement, ces modifications sont réparées par l'organisme. Toutefois, lorsque la cellule devient cancéreuse, elle perd ses capacités de réparation. Elle se met alors à se multiplier et finit par former une masse qu'on appelle tumeur maligne.

- Les cellules des tumeurs malignes ont tendance à quitter leur tissu d'origine et à envahir les tissus voisins; on parle de cancer infiltrant.

- Certaines tumeurs restent dans leur tissu d'origine sans infiltrer les tissus voisins. On parle alors d'un cancer in situ (« resté en place »).

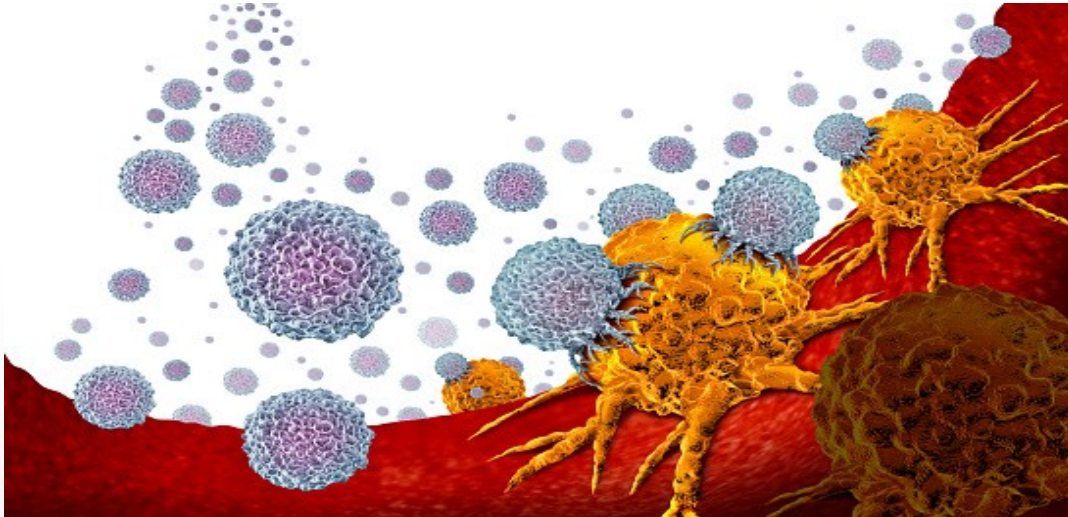
- Les cellules des cancers infiltrant peuvent se détacher de la tumeur d'origine et se propager par les vaisseaux sanguins ou lymphatiques. Elles s'accumulent alors dans les ganglions lymphatiques voisins. On dit qu'il existe un envahissement ganglionnaire



Qu'est-ce qu'un cancer ?

Les cellules cancéreuses ont tendance à migrer dans d'autres organes ou parties du corps, et à y développer de nouvelles tumeurs qu'on appelle métastases.

On dit dans ce cas que le cancer est métastatique ou infiltrant.





Les caractéristiques d'une cellule cancéreuse

Elles se multiplient activement, sont insensibles aux signaux qui devraient entraîner leur mort ou leur quiescence, comme l'apoptose.

Elles n'assurent pas les fonctions des cellules normales dont elles dérivent : une cellule de cancer du sein ne va pas assurer les fonctions d'une cellule mammaire normale ;

Elles s'accumulent pour former une tumeur ;

Elles sont capables de détourner les ressources locales : les tumeurs développent souvent un réseau de vaisseaux sanguins qui leur permet d'être directement alimentées en oxygène, énergie et facteurs de croissance. **Ce processus est nommé néo-angiogenèse** ; elles sont capables d'empêcher les défenses immunitaires de l'organisme de les attaquer.

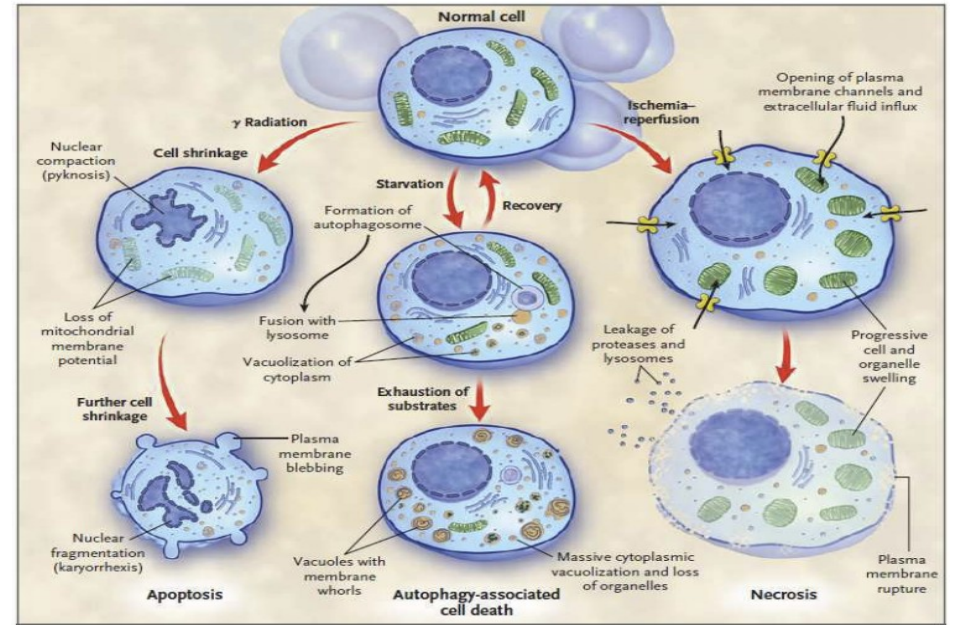
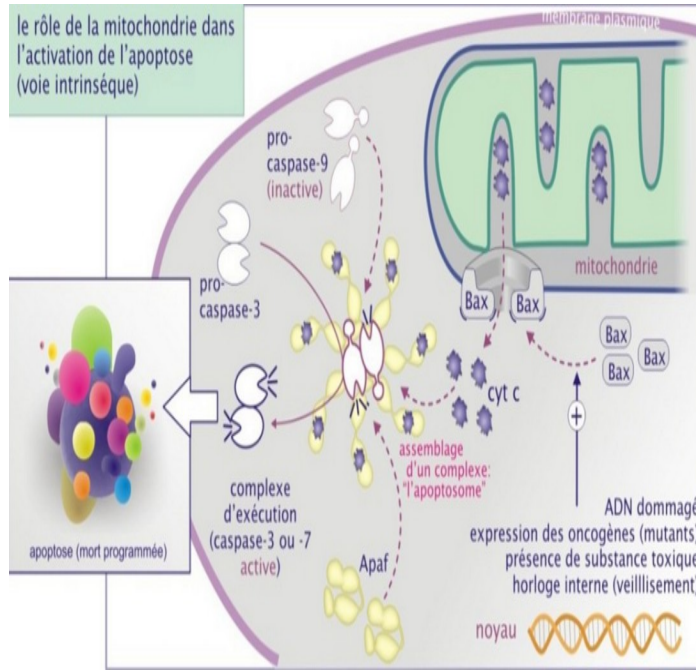
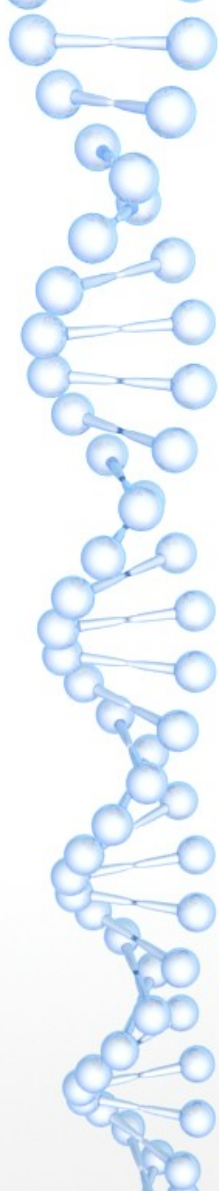
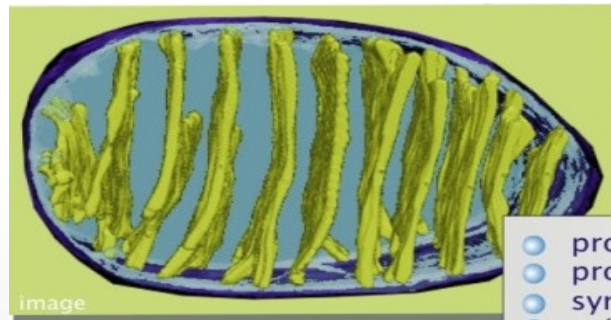


Figure 1 : Les trois principaux types de mort cellulaire : apoptose, autophagie et nécrose.



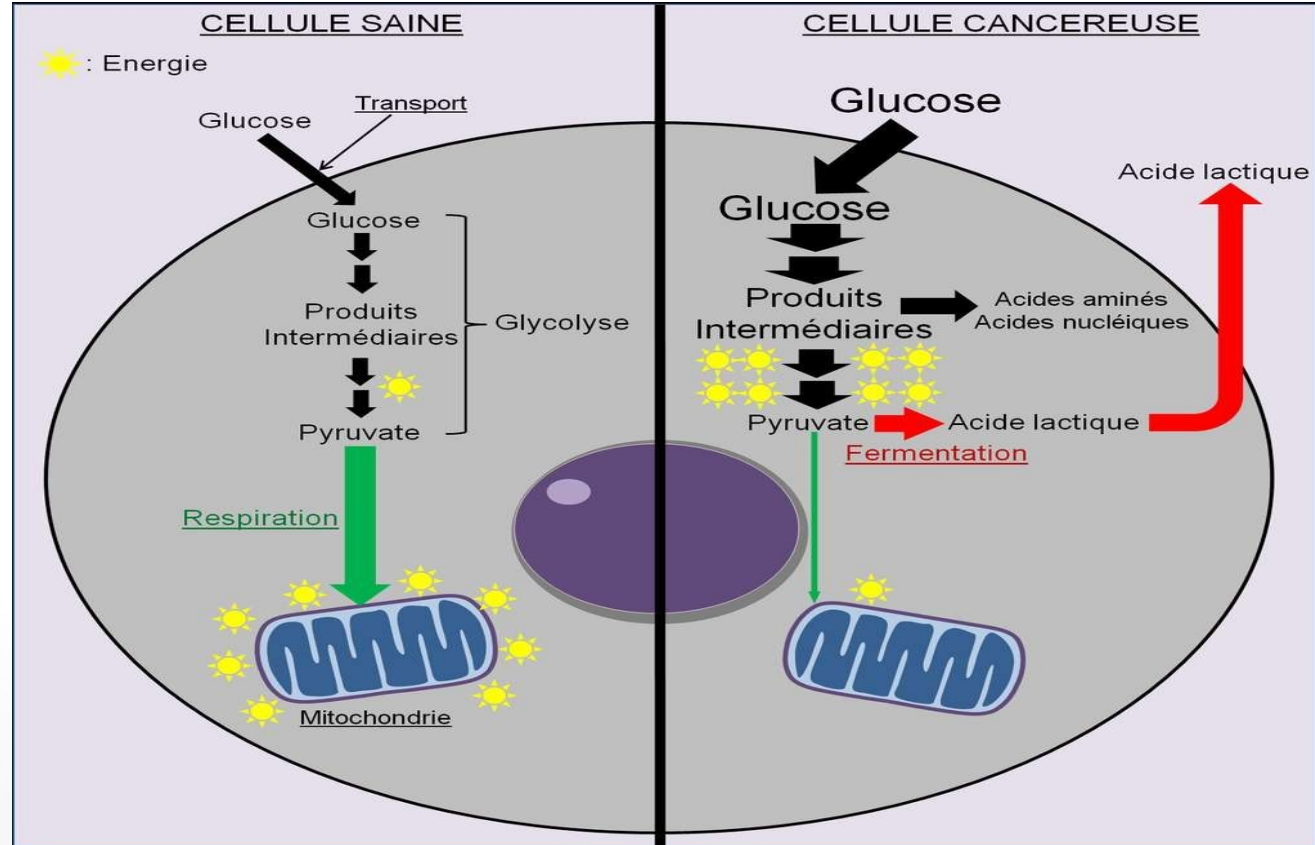
T. Frey, G. Perkins
San Diego

fonctions des mitochondries

- production d'ATP et de NADH
- production de chaleur (nouveau né, tissu adipeux brun)
- synthèse de stéroïdes hormonaux
- métabolisme de monoamines (neurotransmetteurs)
- séquestration de Ca^{2+}
- participation à la mort cellulaire programmée (apoptose)

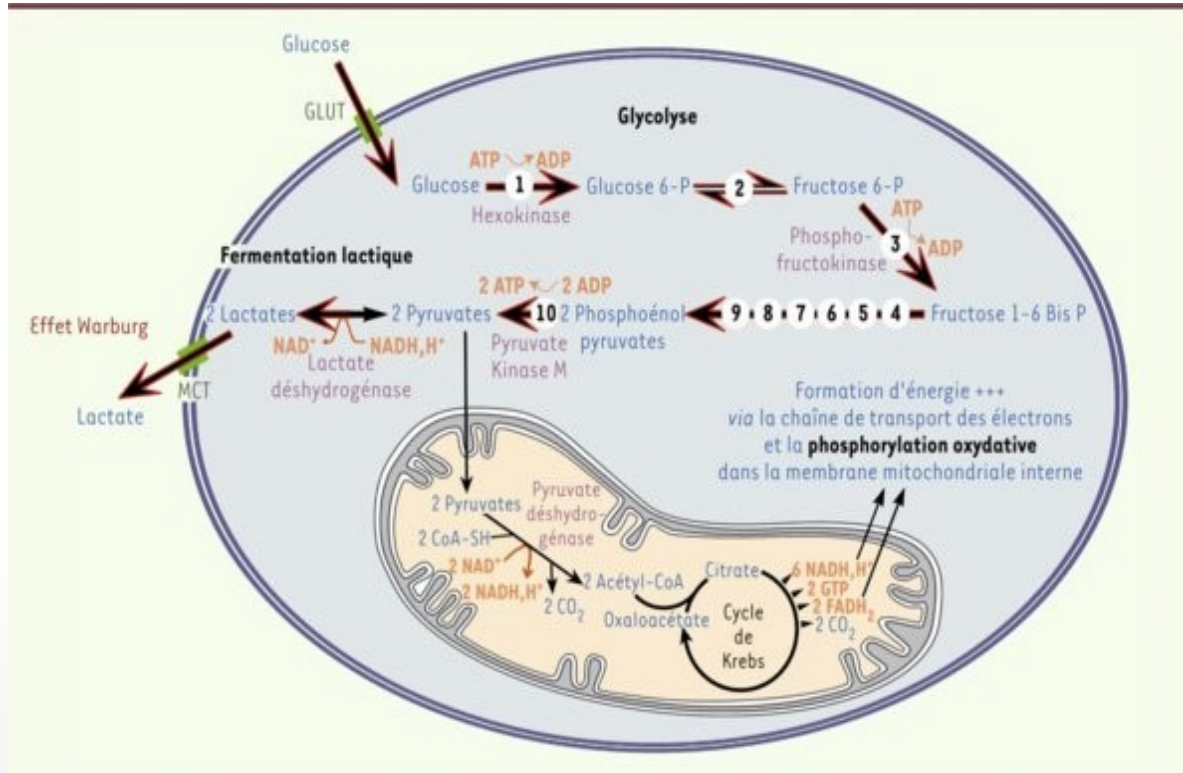
Figure 4. Fonctions de la mitochondrie

Mitochondrie non fonctionnelle



Ces cellules compensent le mauvais rendement énergétique de la fermentation en augmentant considérablement l'entrée de glucose dans la cellule. La consommation en glucose des cellules cancéreuses est donc forte.

Glycolyse anaérobie et effet Warburg



Le glucose pénètre dans la cellule grâce aux transporteurs de glucose (GLUT). Il est ensuite métabolisé en pyruvate par une suite de réactions enzymatiques (étape 1 à 10). Les enzymes responsables des réactions irréversibles 1, 3, et 10. Le pyruvate entre dans la mitochondrie où il est transformé en acétyl-CoA qui est dégradé dans le cycle de Krebs pour produire de l'énergie via la chaîne de transport des électrons de la membrane mitochondriale interne. Au cours de l'effet Warburg (flèches noires et rouges), le pyruvate est transformé en lactate qui est expulsé hors de la cellule. Le lactate sécrété contribue alors à l'acidification extracellulaire locale.

Physiopathologie: Comment le cancer apparaît



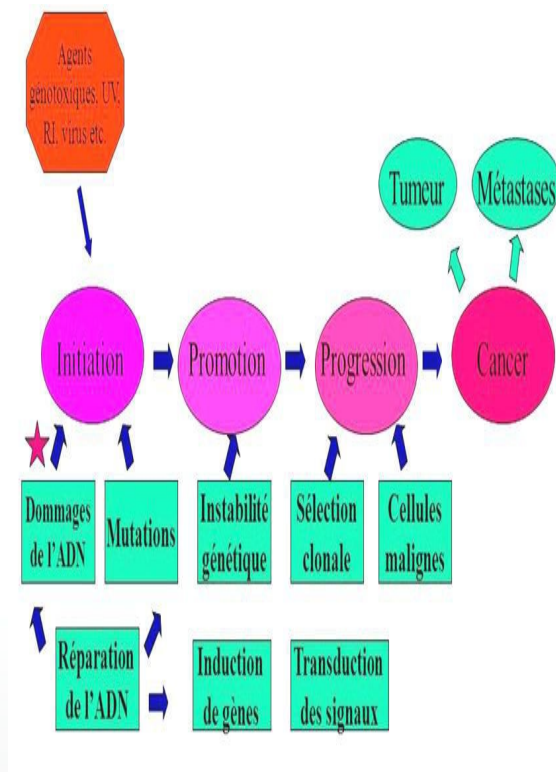
1- Initiation ou la graine :
exposition aux polluants, tabac, alimentation, air, eau, 5G



2- Promotion ou le terrain :
l'inflammation chronique, infection chronique, alimentation, sédentarité



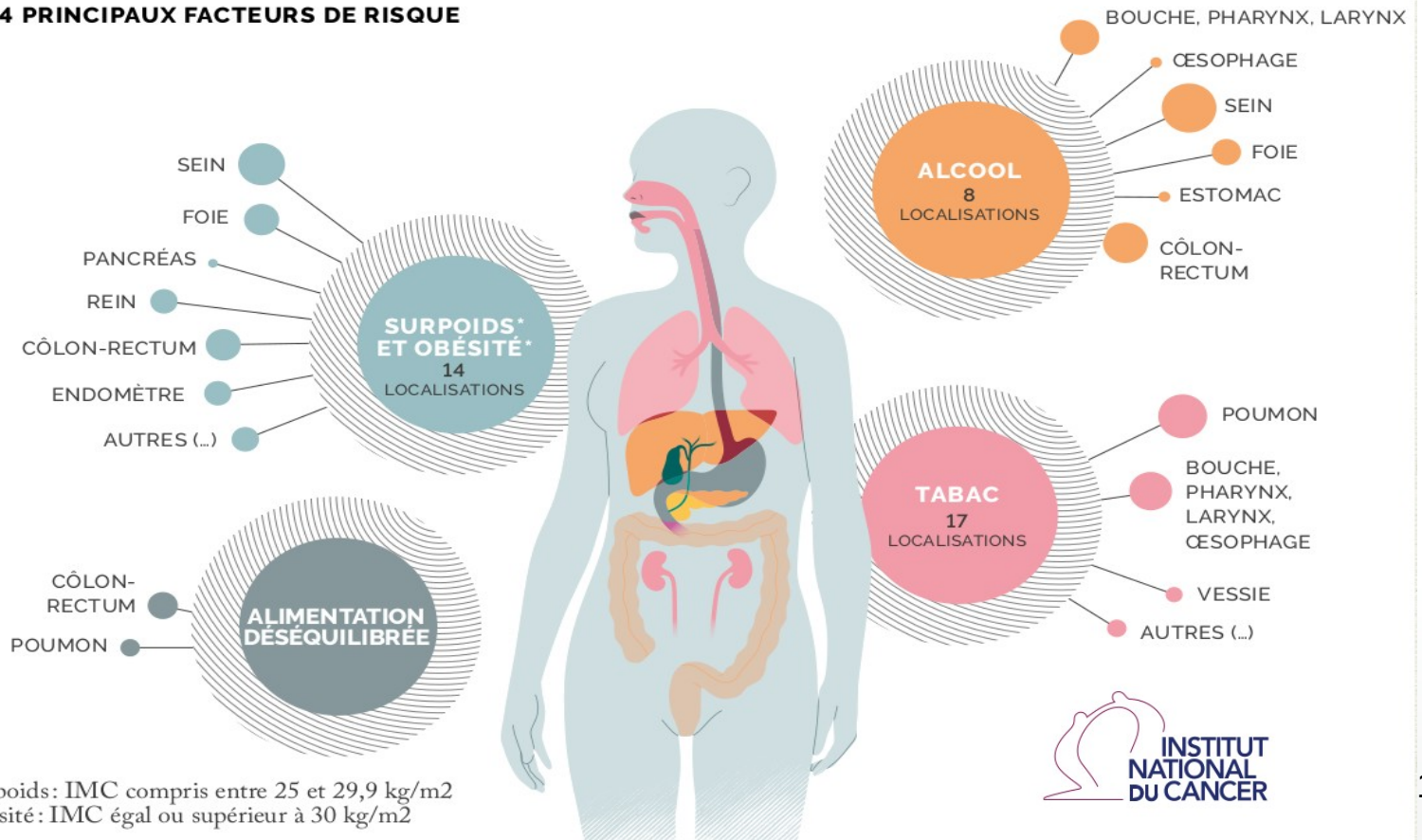
3- Progression ou le climat :
le stress, les chocs émotionnels, manque de sommeil etc..



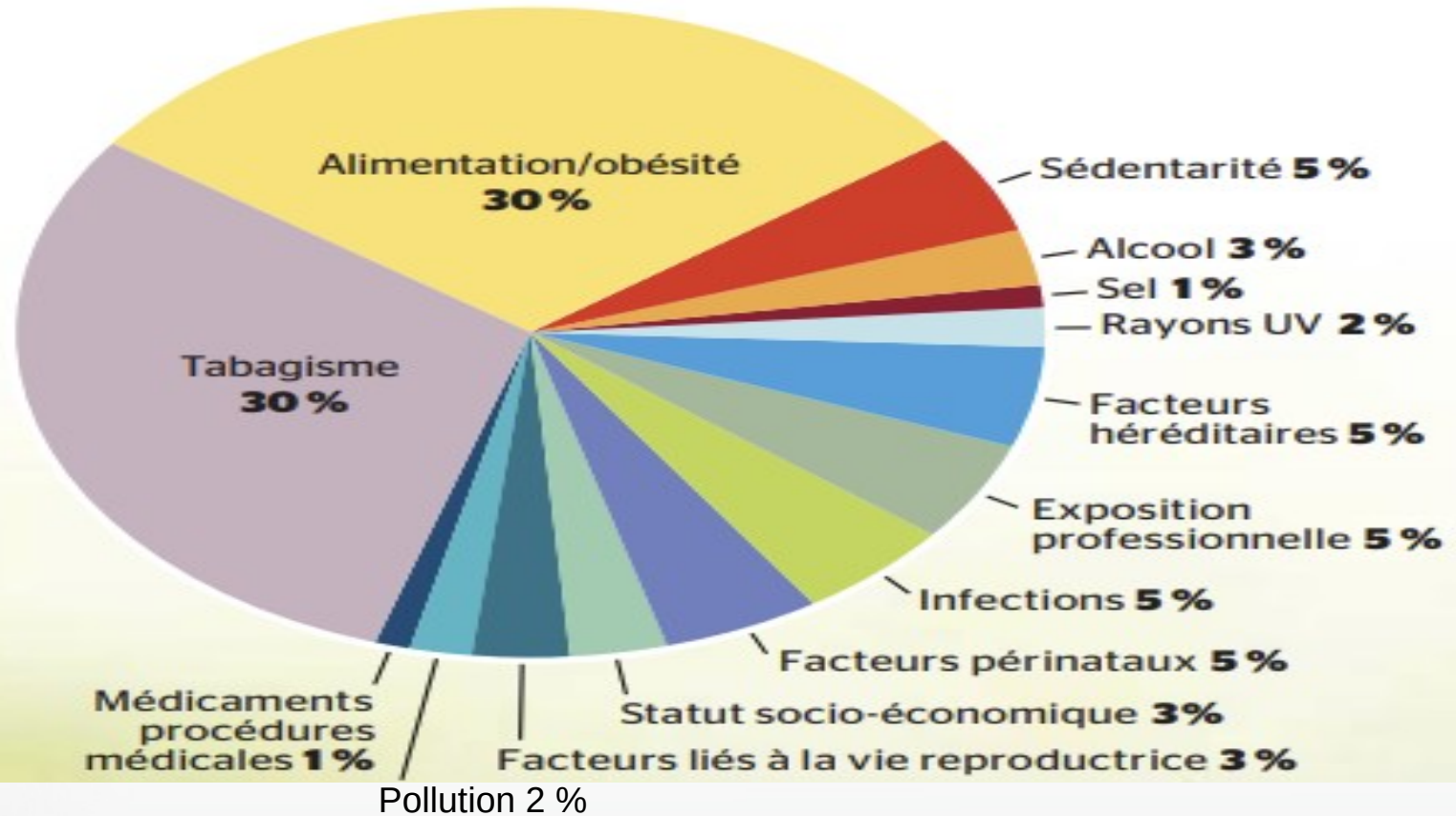
Plusieurs étapes qui peuvent prendre plusieurs dizaines d'années

Les facteurs de risque

LES 4 PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE



FACTEURS DE RISQUE DU CANCER



Autres facteurs de risques

Les préoccupations sanitaires portent aujourd'hui sur les particules les plus fines, notamment d'origine automobile, car elles pénètrent profondément dans les poumons et peuvent avoir des effets systémiques.

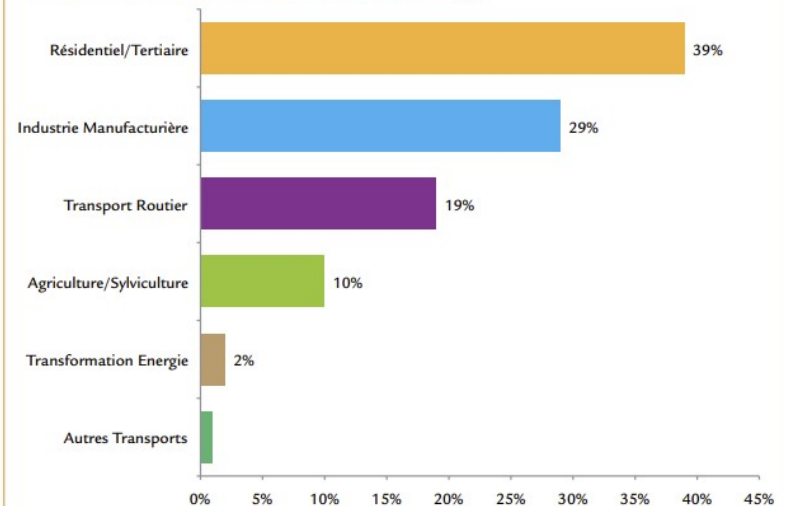
Trois classes granulométriques de particules

Grossières (PM10) dont le diamètre aérodynamique médian est inférieur à 10 microns (μm). Issues de processus mécaniques (remises en suspension, érosions, etc.)

Fines (PM2,5) dont le diamètre aérodynamique médian est inférieur à 2,5 μm .

Ultrafines (PUF ou PM1) dont le diamètre aérodynamique médian est inférieur à 0,1 μm

FIGURE 1. SOURCES D'ÉMISSION PM_{2,5}

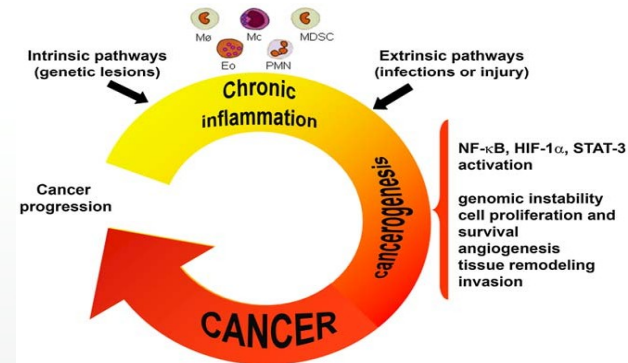


Source : CITEPA, données 2010

L'inflammation facteur de cancer

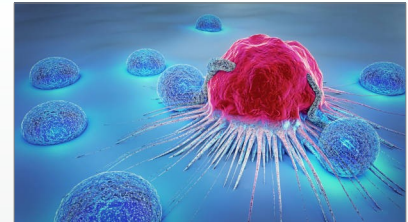
Lorsque des tissus sont agressés de façon continue, pendant une longue période, une inflammation chronique (durable) s'installe. Chacun des mécanismes de l'inflammation vont se révéler redoutablement efficaces pour favoriser l'apparition et le développement de tumeurs cancéreuses.

C'est le cas du cancer de l'estomac, qui se développe suite à une inflammation provoquée par la présence d'une bactérie, l'helicobacter pylori, des hépatites B qui peuvent à terme virer en cancer des hépatocytes, du cancer de la prostate, provoqué par une inflammation de la prostate (prostatite).



Le mécanisme de cancérisation dans le processus inflammatoire

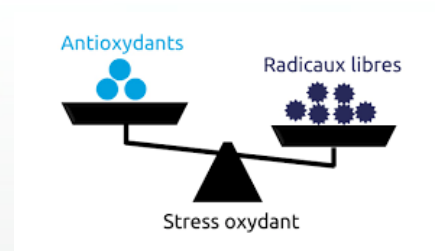
- 1) Dans le processus inflammatoire au moment de la destruction du pathogène, les radicaux libres, vont détruire les microbes et cellules malades, favorisent les mutations d'ADN dans les cellules saines et cancéreuses. Ces cellules mutantes risquent de devenir incontrôlables à leur tour, et d'accélérer la formation ou la croissance des tumeurs.
- 2) Les enzymes spécifiques qui digèrent les microbes et cellules mortes, fragilisent le support conjonctif des cellules, et en cas de tumeur, celle-ci peuvent les casser en petits morceaux qui vont rejoindre le flux sanguin et s'installer ailleurs dans l'organisme pour créer d'autres tumeurs.
- 3) L'augmentation de la vascularisation sanguine, apporte plus de glucose et de ce fait augmente la vitesse de croissance des cellules cancéreuses.
- 4) Dans la phase de reconstruction les facteurs de croissance accélèrent la multiplication des cellules cancéreuses.



Stress oxydatif et cancer

Les radicaux libres, interviennent dans la pathogenèse de nombreux cancers.

Les radicaux libres en excès, non maîtrisés par des défenses antioxydantes insuffisantes, créent des mutations et des cassures des brins d'ADN en oxydant certaines bases, initiant ainsi la cancérogenèse. Leurs effets mettent en jeu des mécanismes complexes, en inhibant ou, au contraire, en stimulant l'expression de gènes impliqués dans la régulation, la prolifération ou la différenciation cellulaire ou encore de l'apoptose, ou mort cellulaire programmée, celle qui permet aux toutes premières cellules cancéreuses de s'autodétruire.





Le diagnostic

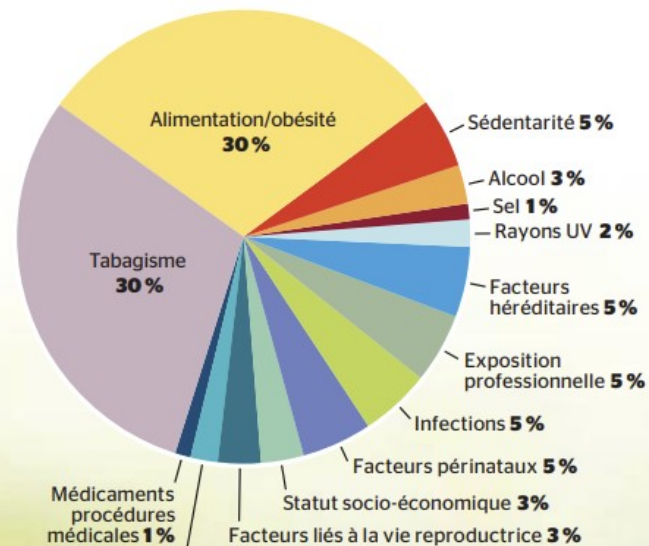
Le cancer ne fait pas mal, c'est la palpation d'une grosseur dans le sein ou la prostate. Le cancer peut provoquer des symptômes s'il se développe et comprime un organe. Si la tumeur bloque la circulation, il y aura un œdème en aval. Lorsque le cancer du pancréas comprime les voies biliaires, le patient aura la jaunisse.

Les selles seront claires et l'urine mousseuse. L'invasion de la plèvre recouvrant le poumon signifie que le patient aura des difficultés à respirer. Une tumeur cérébrale peut provoquer des crises d'épilepsie ou un déficit neurologique. Lorsque le cancer érode un vaisseau sanguin, il y aura des saignements. Par exemple, les cancers de l'estomac amènent le patient à vomir du sang et les cancers du poumon à le recracher.

Une perte de poids de plusieurs kilogrammes ou une fièvre nocturne signifient une maladie diffuse et donc avancée.

60 % Des cancers peuvent être évités

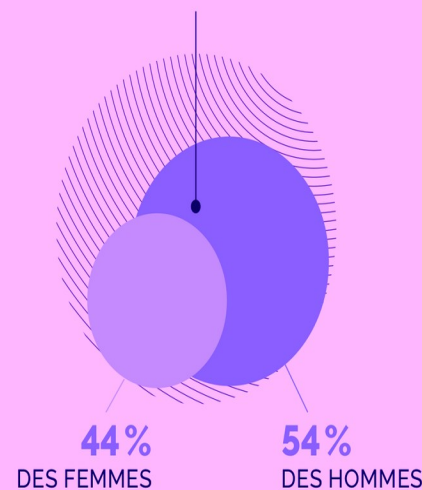
FACTEURS DE RISQUE DU CANCER



49%
DES FRANÇAIS SONT
EN SURPOIDS OU OBÈSES
EN 2015

19 000

NOUVEAUX CAS
DE CANCER SERAIENT
ATTRIBUABLES
À UNE SURCHARGE
PONDÉRALE EN 2015.



28%

DES ADULTES (18-54 ANS)
SEULEMENT CONSOMMENT
5 FRUITS ET LÉGUMES
PAR JOUR.



Alimentation et prévention du cancer

Pour éviter la maladie et le cancer évidemment que l'hygiène de vie globale est un facteur déterminant, si celle-ci est loin de ce pourquoi l'humain est fait, sa santé ne sera pas bonne, on parle de santé physique mais aussi mentale, et inversement, si notre hygiène de vie correspond à celle pour laquelle l'humain est programmée, elle sera bonne.

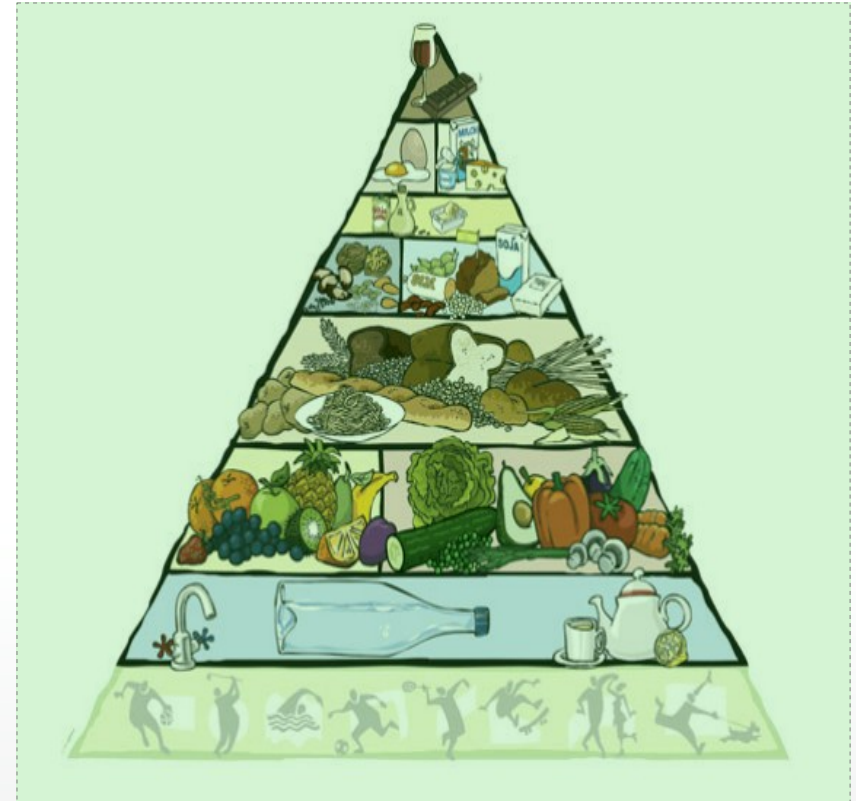
Nous allons voir au niveau de l'alimentation les aliments qui sont particulièrement recommandés en prévention comme en curatif.

Mais avant, voyons les aliments nocifs pour notre santé, ici on parle de cancer.

Se prémunir des cancers par l'alimentation

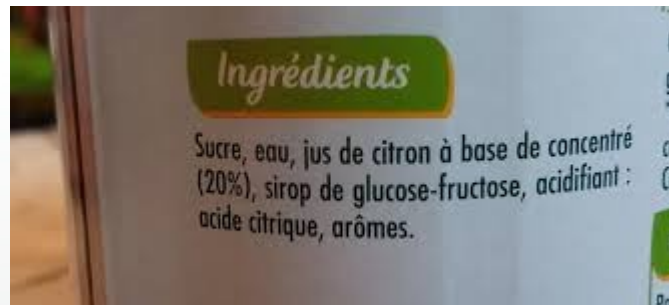
Les végétariens ont tendance à avoir un taux global brut de cancer significativement inférieur à celui de la population générale .

Les données de l'Étude sur la Santé des Adventistes, ont révélé que les non-VG avait un risque considérablement accru de cancer colorectal (88%) et de cancer de la prostate (54%) par rapport aux végétariens, mais cette étude n'a pas montré de différence significative pour les cancers du poumon, du sein, de l'utérus ou de l'estomac entre les groupes après ajustement pour l'âge, du sexe et du tabagisme.



Les aliments problématiques

Qui peuvent être à l'origine de cancers de la prostate, du sein, ou du pancréas, côlon et du rectum.





L'équilibre acido-basique

Un régime alimentaire acidifiant peut induire une acidose métabolique qui, si elle se prolonge, peut favoriser inflammation et résistance à l'insuline, deux mécanismes susceptibles de favoriser les cancers. (voir la formation l'équilibre acido-basique)

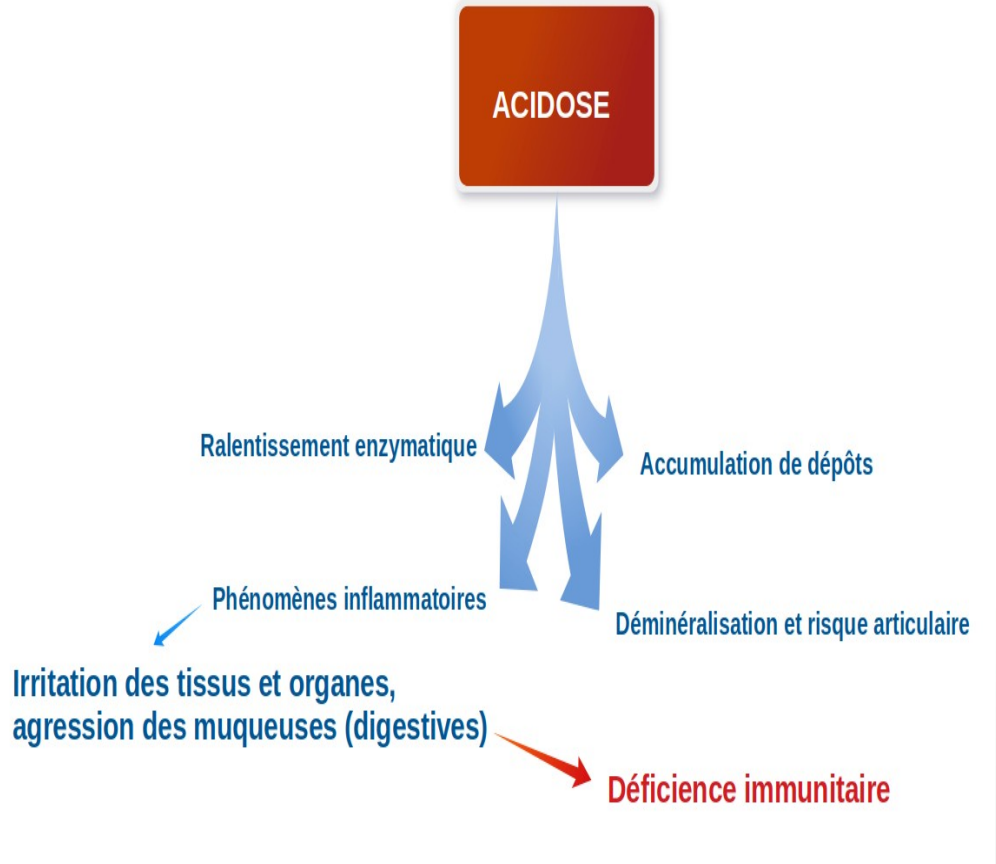
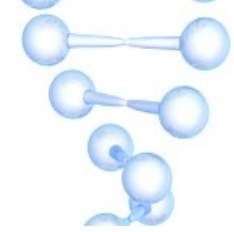
« Les niveaux de pH acides dans l'espace extracellulaire peuvent augmenter le potentiel invasif et métastatique des cellules cancéreuses. » Ils expliquent également que « l'acidose chronique de bas grade induite par l'alimentation, représentée par une consommation élevée de protéines à long terme, peut augmenter le facteur de croissance analogue à l'insuline -1 (IGF-1) qui est connu pour être associé à un risque accru de cancer du sein. »

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30247761/>

Cette analyse a montré qu'une forte adhésion à un régime acidogène est associée à un risque accru de cancer

https://journals.lww.com/eurjcancerprev/Abstract/9000/Dietary_acid_load_and_the_risk_of_cancer__a.98988.aspx

En pratique



l'assiette contemporaine



Céréales
Viandes
Produits laitiers
Aliments raffinés



ACIDIFIANT 70%



BASIQUE 30%

Fruits et légumes

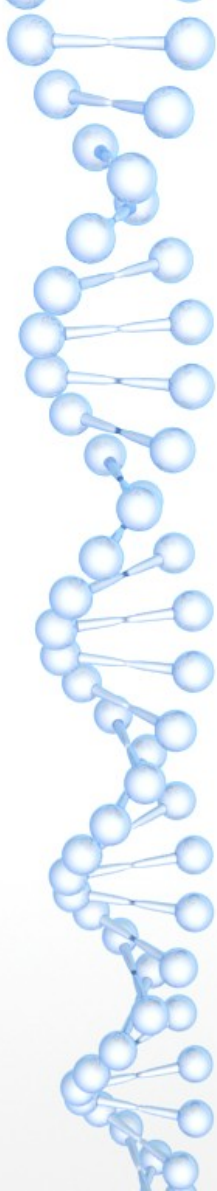


la portion dominante est la portion acidifiante, alors l'acidose est inévitable !!!

Les meilleurs aliments anti-cancer

Par principe tous les fruits et légumes sont des aliments anti-cancer, de part le fait qu'ils soient alcalins mais aussi riches en anti-oxydants. Cependant certains fruits et légumes surpassent cette capacité antioxydante et sont reconnus scientifiquement comme des aliments anti-cancer.





Le thé vert matcha japonais : les études constatent également que l'EGCG modifie le métabolisme des cellules cancéreuses, car il empêche l'activation de l'enzyme responsable de leur croissance et leur activité, préférez le thé vert matcha japonais au thé vert classique et en poudre c'est encore mieux.



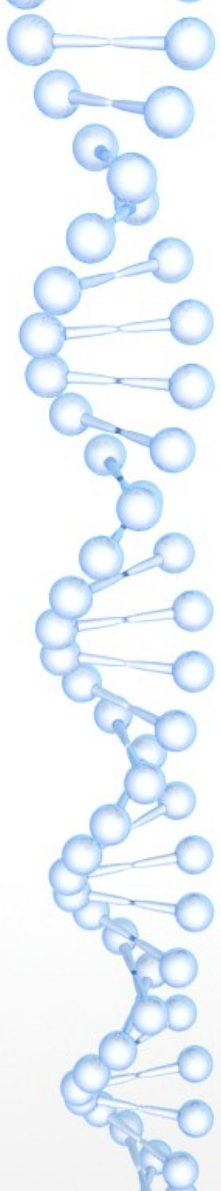
Les crucifères : la famille des choux, le brocoli, le chou de Bruxelles, à cause de leur concentration élevée en glucosinolates et Isothiocyanates, ces légumes sont antifongiques, antibactérien et anticancer, ils bloquent la prolifération des cellules cancéreuses, et intervient dans la mort cellulaire des cellules cancéreuses et empêchent les métastases. Les crucifères inhibent l'action des récepteurs aux œstrogènes. Ils faut cependant les consommer crus.



L'ail : c'est la Rolls des antioxydants, l'ail permet d'agir contre les tumeurs malignes. Il faut le consommer cru, l'écraser et attendre 15 mn avant de la consommer pour libérer l'enzyme nommée l'allicine, leurs cousins (oignon, ciboulette, poireau, échalote) améliorent la détox au niveau du foie et contribue à protéger nos gènes des mutations. (choisir des oignons rouges), à consommer crus.



La grenade : fortement concentrés en antioxydants, le jus et la peau de la grenade à une action 3/4 fois supérieure à celle du thé vert, c'est le plus puissant agents préventif du cancer, pour les hommes il ralentit les cellules cancéreuses de la prostate, peut ce consommer en gélules ou frais.



Le chocolat noir et le cacao cru non sucré: le chocolat noir à 90 % de cacao est très riche en flavonoïdes et reconnu comme anticancer, un seul carré contient deux fois plus de polyphénols qu'un verre de vin rouge et presque autant qu'une tasse de thé vert, les études montrent que le chocolat noir retarde l'évolution de certains cancers comme celui du poumon.



Le poivron contient des substances efficaces contre le développement des tumeurs. Le poivron contient des substances appelées capsates. Ces dernières sont capables d'induire l'apoptose, un excellent potentiel préventif contre le développement des tumeurs cancéreuses. Bloque le processus de multiplication cellulaire et provoque la mort des cellules cancéreuses. Tout comme le thé vert il freine l'absorption de la glutamine. Consommer des poivrons rouges, jaunes et verts, crus et biologiques.



Les baies : framboises, myrtilles, mûres, groseilles, goji, aronia, canneberge, cassis etc ... Ces petits fruits colorés brillent par leur teneur en polyphénols antioxydants, essentiels dans la prévention du cancer. Les antioxydants permettent de lutter contre les effets du stress oxydatif sur les cellules, responsable de certaines maladies liées au vieillissement, telles que de nombreux cancers.



Les agrumes les plus connus chez nous sont l'orange, la clémentine, le pamplemousse et le citron. Tous ces fruits ont pour caractéristique un taux élevé de monoterpènes et de flavanones, deux classes de composés anticancéreux qui jouent un rôle clé dans les effets bénéfiques associés à la consommation régulière d'agrumes. De nombreuses études ont démontré que la consommation de ces fruits réduit de moitié le risque de développer plusieurs types de cancers, en particulier les cancers du système digestif (œsophage, bouche et estomac, par exemple).



La pêche, tout comme ses proches parents botaniques de la famille Rosaceae (prune, poire, pomme), contient des quantités importantes d'acides chlorogénique et néochlorogénique, deux polyphénols qui contribuent aux propriétés anticancéreuses de ces aliments. La consommation régulière de pêches et de nectarines est associée à une réduction importante (40 %) de certains types de cancer du sein.



Les fruits secs oléagineux donnent un sérieux coup de pouce pour y échapper... à commencer par le cancer du côlon, sans doute grâce à leur richesse en fibres. D'après une étude parue en avril dernier, en manger réduit aussi le risque de rechute : sur 826 patients atteints d'un cancer du colon suivis pendant plusieurs années, ceux qui ont consommé au moins 56 g de fruits à coque par semaine avaient 42 % de chances en plus de connaître une rémission sans récurrence.

L'hygiène de vie anti-cancer



ACTIVITÉ PHYSIQUE



ALIMENTATION PHYSIOLOGIQUE



UN BON SOMMEIL



CONTACT AVEC LA NATURE



DE BONNE INTERACTIONS SOCIALES



DU REPOS



La micro nutrition

Vitamine D et cancer

Des observations expérimentales et cliniques suggèrent que la Vit D et ses analogues peuvent être efficaces pour prévenir la transformation maligne et/ou la progression de divers types de tumeurs humaines, notamment le cancer du sein, le cancer de la prostate, le cancer colorectal et certaines hémopathies malignes. Ces découvertes suggèrent la possibilité de l'utilisation clinique de ces molécules en tant que nouveaux agents potentiels de chimioprévention et anticancéreux.

On sait que les cellules cancéreuses possèdent des récepteurs à la vitamine D et que la vitamine D agit sur plus de 200 gènes dont certains sont impliqués dans le développement du cancer.

La vitamine D agirait sur 4 mécanismes permettant au cancer de se développer :

- La diminution de la multiplication des cellules cancéreuses,
- La réduction du risque prolifération de ces cellules en diminuant la vascularisation des cellules cancéreuses,
- L'inhibition de la transformation des cellules précancéreuses en cellules cancéreuses,
- L'induction de la mort de certaines cellules cancéreuses (apoptose).





L'accompagnement du malade face au cancer

Associé traitements médicaux conventionnels et thérapies complémentaires, l'oncologie intégrative est une approche qui se recentre sur les besoins du patient, en associant traitements médicaux conventionnels et thérapies complémentaires. Ici, on prend en compte les deux facettes de l'être humain : le corps et l'esprit.

Dans le contexte actuel de la crise de l'hôpital, la médecine allopathique est amenée à se remettre en cause. On exige notamment d'elle plus de personnalisation, d'attention, de communication... C'est ce que proposent justement les thérapies complémentaires, parmi lesquelles l'homéopathie, l'acupuncture et l'ostéopathie, la naturopathie, la nutrition et la micronutrition, la phytothérapie, la méditation, le yoga etc.

Ici nous allons voir avec la nutrition, la nutrithérapie, la phytothérapie quelles sont les possibilités d'accompagnement aux soins du cancer.

L'alimentation pendant le traitement

Aujourd'hui nous sommes nombreux à savoir que le cancer est très consommateur de sucre et nous avons l'explication de ce phénomène (mitochondrie), nous avons la possibilité d'adapter un régime alimentaire spécifique qui propose une réduction des hydrates de carbone, ce régime est connu et reconnu c'est le régime cétogène, aussi appelée «diète très faible en glucides» ou «very low carb diet».

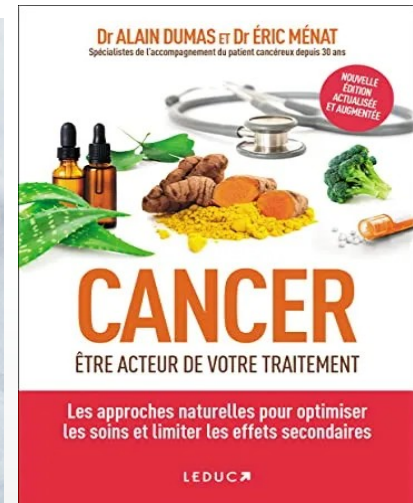
Pr Ulrike Kämmerer – Dr Christina Schlatterer – Dr Gerd Keoll

LE RÉGIME
CÉTOGÈNE
CONTRE LE
CANCER



La meilleure alimentation
quand on est confronté à la maladie

THIERRY
MUSCARI
EDITIONS



Personnellement le régime cétogène ne me satisfait pas, il n'est pas équilibré, et même souvent acidifiant, je l'ai de mon côté recomposé, et je lui ai donné le nom du régime CÉTOVERT.

Mon régime Cétovert c'est un mix entre l'alimentation vivante (beaucoup de cru, des jus de légumes, graines germées, algues) et le régime du Dr Jean Seignalet pour la cuisson vapeur et choix des aliments.





Les bases de ce régime

Les aliments sont classés en trois groupes de nutriments : **les glucides, les protides et les lipides.**

Dans l'alimentation les glucides autrement appelés hydrates de carbone, donnent l'essentiel du carburant au corps et surtout au cerveau. Les protéines sont les briques qui permettent d'assurer la croissance mais aussi une partie se transforme en sucre au cours du jeûne. Les lipides ou corps gras jouent un rôle primordial dans la formation de nos cellules dont ils constituent la membrane.

Ce sont eux qui servent de carburant notamment pour les muscles, pour le cœur et pour le cerveau tout au cours du jeûne.

Le régime cétogène vise à reproduire l'effet physiologique du jeûne. L'organisme, répond au jeûne en découpant les lipides au niveau hépatique afin de produire des « corps cétoniques » que le cerveau sait utiliser.

En pratique, avec l'apport d'un régime cétogène, il y a réduction drastique de glucides qui sont remplacés par les lipides. L'apport en protéines est adapté dans le cas de traitement du cancer, car il faut éviter la fonte musculaire dans tous les cas je déconseille d'aller au-delà 3 gr de protéines par kilos de poids.



« affamer » le cancer

Selon une étude de l'Université de Californie à San Francisco, le sucre constitue le risque majeur pour ce qui concerne le développement des cancers. Cependant, on sait depuis de nombreuses décennies que les cellules cancéreuses se développent grâce au glucose.

Plus les aliments provoquent une glycémie élevée, plus fort est le risque; ils déclenchent la sécrétion d'insuline et le facteur de croissance de l'insuline (IGF-1), deux hormones qui augmentent surtout la croissance des cancers.

L'IGF-1, c'est le bras armé de l'hormone de croissance, une protéine qui stimule la prolifération de toutes les cellules.

Elle est importante pour la croissance et le développement des jeunes enfants et les adolescents. Cependant, elle peut aussi accélérer le développement de cancers latents et empêcher les défenses cellulaires de supprimer des cellules précancéreuses.

Les sucres sont fortement liés aux cancers en tant que cause mais surtout parce qu'ils nourrissent les cellules cancéreuses une fois la personne malade.

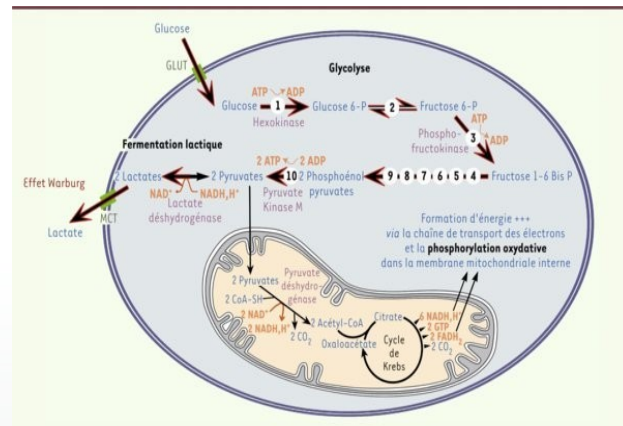
C'est en fait la chose la plus importante à retenir quand on veut améliorer les résultats des traitements contre ces cancers.

Tous les sucres si répandus dans nos régimes actuels mènent fatalement aux cancers par l'inflammation qu'ils provoquent dans le corps mais à certains endroits plus qu'à d'autres en fonction des personnes et de leur constitution.

Les cellules cancéreuses ont essentiellement besoin de sucres
Une fois que les cellules cancéreuses sont là, elles dépendent d'un apport constant en glucose dans le sang pour vivre et avoir de l'énergie et par contre elles sont incapables de métaboliser des quantités importantes de corps gras.

Un article du docteur Otto Warburg (prix Nobel de médecine) en 1924 est toujours superbement ignoré. Il indiquait que la principale cause du cancer c'est le remplacement de la respiration de l'oxygène dans les cellules normales du corps par une fermentation de sucre.

De nombreuses études mettent en avant le fait que la consommation de laitages entraîne une augmentation du taux d'IGF-1 et du risque de cancer.





En pratique

Il faudra limiter les apports de sucre (hydrates de carbone) et compenser par un apport de produits gras crus plus important, les sucres ajoutés dans l'alimentation sont totalement bannis, comme tous les sucres raffinés.

Les seuls sucres tolérés sont ceux des légumineuses, des céréales complètes sans gluten, les sucres de petits fruits (baies), et légumes.

Idéalement il faudrait que l'apport calorique soit couvert à 65 % par des lipides et 20 % par des glucides, 15 % de protéines.

45 à 65% de glucides, 20 à 35% de lipides et 10 à 35% de protéines.(Ratio classique)

Cette technique permet de couper les apports de sucre au cellules cancéreuses, elles peuvent toute fois utiliser la voie des corps cétoniques, l'allicine permet de bloquer les enzymes qui utilisent les corps cétoniques de la cellule cancéreuse (2 gousses d'ails par jour).

Exemple de menu

Jour 2

Jus : concombre, reste de brocoli tige, citron, curcuma & gingembre, plasma marin.

Collation : lait végétal protéiné, infusion, fruits rouges, oléagineux.

Repas de midi

Salade d'endive, graines germées, avocats, crackers de graines de tournesol germées et déshydratés.

Plat : Maquereau (boite) aux épinards, sauce coco, poivron rouge, coco déshydratée, jeunes pousses d'épinard.

Dessert : Yaourt soja amande et fruits rouges.

Repas du soir

Crêpes poulet pesto, pâte à crêpes à la farine de chanvre (farine de chanvre, œufs, lait d'amande ou de chanvre ou de cajou, une pointe de graisse de coco.)

Garniture de la crêpes, poulet cuit vapeur, sauce pesto au basilic, épinards, amandes, noix du Brésil, huile d'olive. Accompagnement salade verte, julienne de légumes crus.

Dessert : Crêpes de chanvre au chocolat 100% et purées de fruits rouges et crème au chocolat (chocolat noir 100% + yaourt de soja amande, lait de cajou.

Jour 3

Jus : Laitue scarole, céleri branche, pelures d'ananas, gingembre & curcuma, citron, 2 bouchons de plasma marin.

Collations : lait végétal protéiné, tisanes, fruits rouges ou peu sucrés, oléagineux.

Repas de midi

Midi : salade de choux rouge, jeunes pousses, graines germées, choux lactofermenté cru, crumesan (mélange d'oléagineux, plantes aromatiques et sel).

Vinaigrette : huile de chanvre, d'olive, citron, crème d'amande, ail.

Plat : cuisse d'oie (vapeur), brocoli vapeur, endive vapeur, sauce crème végétale aux herbes de Provence.

Dessert : crème de cajou, chocolat noir 100%, cannelle, lait d'amande.

Repas du soir

Salade verte, œufs pochés, graines germées.

Vinaigrette : huile de lin, de chanvre, gingembre, citron, lait d'amande.

Plat : Bouillon de poireaux (céleri, carottes, reste de cuisse d'oie).

Dessert : crème de cajou, chocolat noir 100%, cannelle, lait d'amande.

Oui c'est de la grande cuisine !!!

Quelques photos Alimentation vivante





L'accompagnement complémentaire

Le jeûne thérapeutique

Les cellules cancéreuses sont vulnérables à la privation de nutriments. Le jeûne ou les régimes assimilés entraînent des modifications conséquentes des facteurs de croissance. Cela amoindrit la capacité des cellules cancéreuses à s'adapter et à survivre, accroissant ainsi les effets des thérapies contre le cancer.

En outre, le jeûne renforce la résistance à la chimiothérapie dans les cellules saines mais pas dans les cellules cancéreuses, et favorise la régénération des tissus normaux, ce qui pourrait aider à prévenir les effets secondaires néfastes et potentiellement mortels des traitements.

Ce sont les conclusions de chercheurs italiens dont le célèbre Valter Long, connu pour ses travaux sur le jeûne thérapeutique.

Agir avec la micro-nutrition

Même lorsqu'on a déjà une bonne hygiène de vie avec une alimentation de qualité, une activité physique et des hormones bien réglées, on peut encore faire des choses pour se protéger du cancer ou pour mieux lutter contre lui.



Curcuminoïdes



Gingembre



Oméga 3



Resvératrol



Bromélaïne



Quercétine



Ginkgo Biloba



Q10



Chardon Marie



Vitamine C

Des molécules reconnues anti-cancer

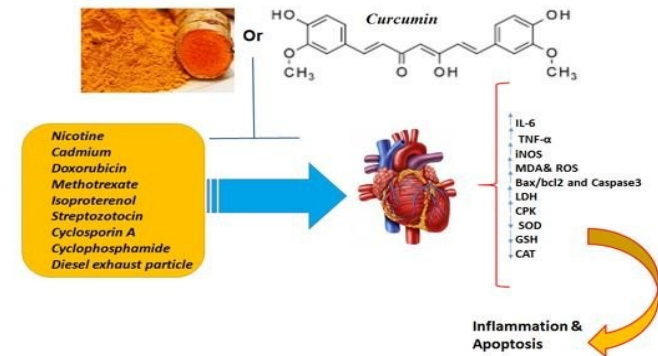
Les curcuminoïdes sont, parmi tous les nutriments, celui dont les effets sur le cancer sont les mieux documentés dans la littérature scientifique.

L'un des composants du curcuma est la curcumine, qui a été largement étudiée, comme l'indiquent plus de 5600 citations, dont la plupart sont apparues au cours de la dernière décennie.

Propriétés anti-inflammatoires de la curcumine, constituant majeur du *Curcuma longa* : bilan des recherches précliniques et cliniques

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19594223/>

figure 1. Effet protecteur de *C. longa* ou de la curcumine contre la cardiotoxicité induite par les produits chimiques *C. longa* et les toxines naturelles : *C. longa* et la curcumine en tant que composé actif ont réduit l'apoptose et l'inflammation dans les tissus cardiaques en augmentant les agents antioxydants (SOD, GSH, CAT), en diminuant des cytokines (IL-6, TNF- α , iNOS), des protéines apoptotiques (Bax, bcl2, caspase3) et du stress oxydatif (MDA, ROS).



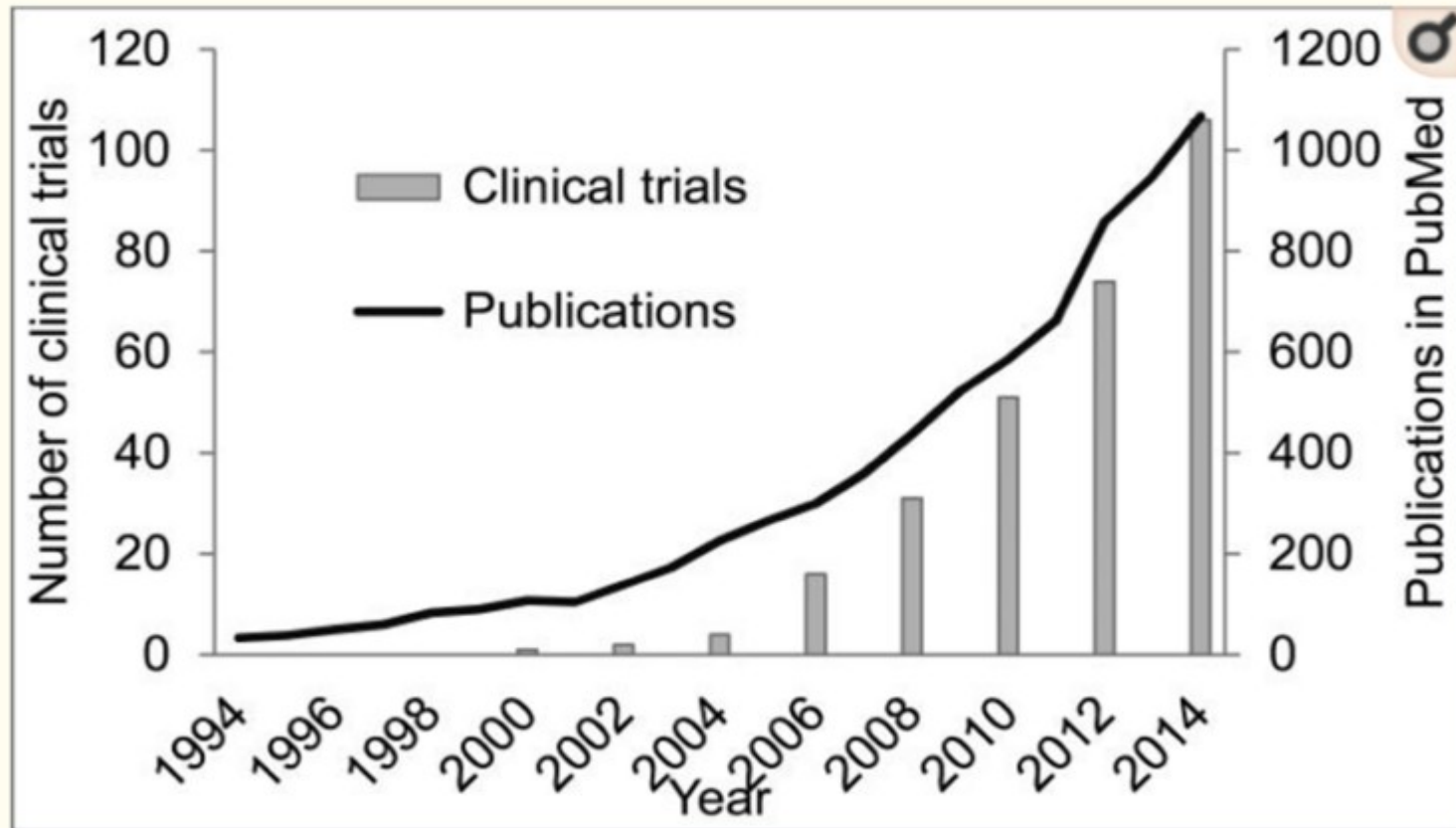
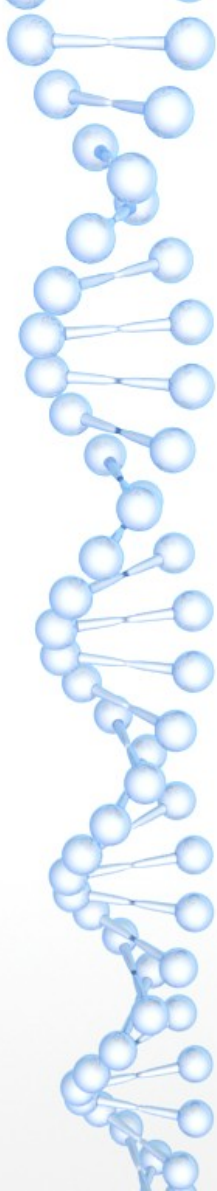


Fig.1

Numbers of publications in PubMed and human trials in www.clinicaltrials.gov with the keyword "curcumin" from 1994-2014.



Curcumine en association avec la chimiothérapie

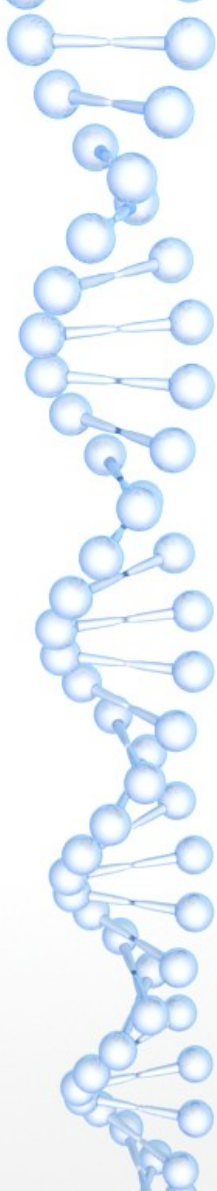
Une interaction positive :

De nombreux médicaments chimiothérapeutiques ont été utilisés pour le traitement du cancer, notamment la doxorubicine, l'irinotécan, le 5-fluorouracile, le cisplatine et le paclitaxel.

Cependant, l'efficacité de la chimiothérapie est limitée dans le traitement du cancer en raison de la résistance aux médicaments, de la sélectivité thérapeutique et des effets secondaires indésirables.

La chimiosensibilisation est une stratégie intéressante pour surmonter les phénomènes de chimiorésistance.

La chimiosensibilisation est basée sur l'utilisation d'un médicament pour augmenter l'activité d'un autre en influençant un ou plusieurs mécanismes de résistance. La combinaison de thérapies avec des composés naturels tels que la curcumine est susceptible d'augmenter l'efficacité du traitement médicamenteux et de réduire l'incidence des effets indésirables.



Des études in vitro et in vivo montrent que la curcumine exerce de nombreuses activités pharmacologiques avec moins d'effets toxiques.

La chimiosensibilisation a été observée dans les cancers du sein, du côlon, du pancréas, de l'estomac, du foie, du sang, du poumon, de la prostate, de la vessie, du col de l'utérus, de l'ovaire, de la tête et du cou et du cerveau et dans le myélome multiple, la leucémie et le lymphome. Des études similaires ont également montré que la curcumine peut sensibiliser diverses tumeurs au rayonnement gamma, notamment le gliome, le neuroblastome, le carcinome cervical, le carcinome épidermique, le cancer de la prostate et le cancer du côlon.

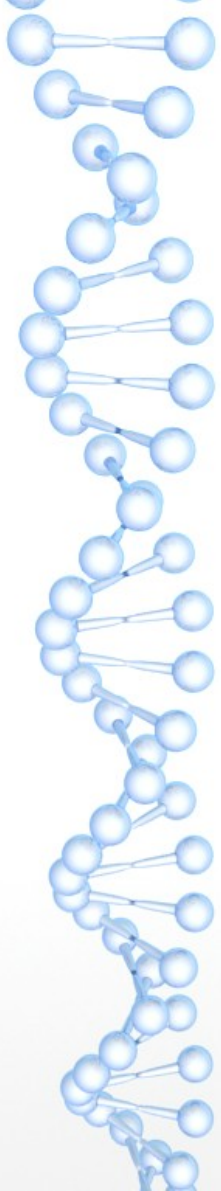
La manière dont la curcumine agit comme chimiosensibilisant et radiosensibilisant a été largement étudiée.

Par exemple, il régule à la baisse diverses voies de régulation de la croissance et des cibles génétiques spécifiques, notamment les gènes de NF- κ B, STAT3, COX2, Akt, les protéines anti-apoptotiques, les récepteurs du facteur de croissance, et les protéines multirésistantes.

Bien qu'elle agisse comme chimiosensibilisant et radiosensibilisant pour les tumeurs dans certains cas, il a également été démontré que la curcumine protège les organes sains tels que le foie, les reins, la muqueuse buccale et le cœur contre la toxicité induite par la chimiothérapie et la radiothérapie. [1]

[1] La curcumine est un chimiosensibilisant et radiosensibilisant pour les tumeurs et un chimioprotecteur et radioprotecteur pour les organes normaux :

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20924967/>



Les composés naturels, y compris la curcumine, le resvératrol, l'EGCG et le β -glucane ont montré des propriétés stimulateurs naturels du système immunitaire synergiques, effets modulateurs, anti-tumoraux et chimio-potentialisateurs.

Se concentrant sur la mise en œuvre de la curcumine avec d'autres composés botaniques en oncologie clinique. Il est important de noter, cependant, que l'on ne l'utilise jamais seule !

J'utilise toujours une formule qui associe la curcumine à l'EGCG, le resvératrol, la quercétine et d'autres extraits bio-actif.

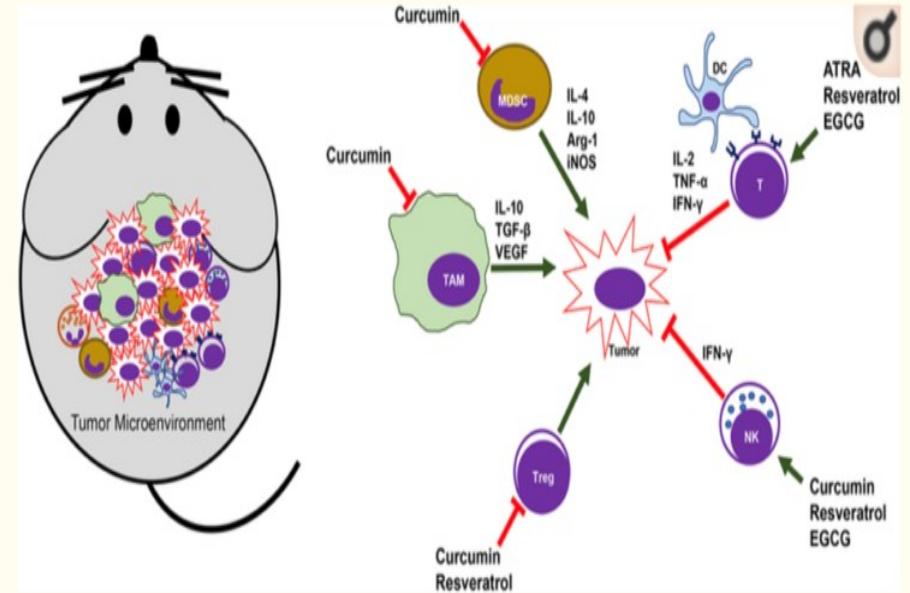
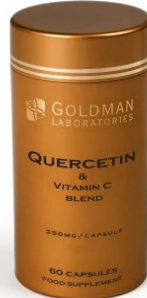
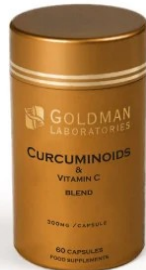


Figure 2:

The schematic summary of immune-modulating effects of natural compounds in tumor-bearing mice.

Curcumin, all-trans retinoic acid (ATRA), resveratrol, and EGCG have shown to suppress MDSCs, TAMs and Treg cells, as well as enhance T and NK cell function.



La vitamine C et le cancer

La vitamine C qui est antioxydante pour les cellules saines, devient pro-oxydante pour les cellules cancéreuses!

L'effet anticancer se fait donc de manière indirecte: en interagissant avec le fer, elle génère du peroxyde d'hydrogène.

Comment expliquer ce phénomène?

Les tumeurs ont des taux importants de fer. Le contact avec la vitamine C crée localement la formation de peroxyde d'hydrogène et de ses dérivés. Cette molécule est de l'eau oxygénée qui joue le rôle de radical libre. Elle crée une oxydation locale, qui attaque les cellules cancéreuses.

La majorité des oncologues français est contre la prise de vitamine C pendant les traitements. Souvent, ils considèrent qu'elle serait inefficace. Pire, qu'elle serait néfaste à l'efficacité du traitement chimiothérapeutique.



L'accompagnement en pratique

L'accompagnement peut inclure une prise en charge avant les protocoles classiques (chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie), pendant le protocole, et après le protocole.

On peut mettre en place : (régime alimentaire spécifique)

1) Une protection hépatique et favoriser l'élimination.

Desmodium
Chardon Marie

2) Relancer l'activité mitochondriale

Voir la formation sur le métabolisme
énergétique et la vitalité

3) Une protection antioxydante pour éviter la dégradation du terrain par la chimio ou les rayons.

Vitamine C liposomale, Resvératrol, Quercétine,
Curcuminoïdes, Bromélaïne, Oméga 3 (AkyI),
Q10

Pas d'antioxydants J-1, J1, J+2, J+3 de la chimiothérapie

Soutenir le système immunitaire



LE REISHI CONTRE LE CANCER

Le Reishi est utilisé depuis des siècles contre le cancer et son efficacité ne fait aucun doute pour les thérapeutes chinois. Des études ont démontré comment ses composés agissent contre les cellules cancéreuses.

Non seulement :

il calme l'inflammation, stimule l'immunité, augmente la production de substances qui aident naturellement à combattre le développement du cancer, il est capable d'identifier les cellules cancéreuses et de cibler son action contre elles, provoque la "mort programmée" (apoptose) des cellules cancéreuses, empêche le développement des vaisseaux sanguins qui nourrissent les cellules cancéreuses, "affame" les cellules cancéreuses en diminuant la production des protéines dont elles ont besoin pour survivre et envahir l'organisme, il bloque les adhésions cellulaires

Associé au traitement allopathique du cancer (chimiothérapie et radiothérapie), il en limite les effets néfastes et augmente la qualité de vie des malades : diminution de la fatigue, baisse de l'anxiété, amélioration de la qualité du sommeil, amélioration de l'appétit, amélioration des capacités physiques, cognitives et émotionnelles.

Le reishi, en médecine traditionnelle chinoise, est utilisé pour nourrir et soigner le corps (Chi), l'esprit (Shen) et l'âme (Jing).

Précautions à prendre



Lors d'un accompagnement sur une chimiothérapie ou hormonothérapie, toute supplémentation en plus de l'alimentation comme, les plantes médicinales, les antioxydants, doit être validée par le pharmacien de l'hôpital, ne prenez pas de complément alimentaire sans l'autorisation du pharmacien de l'hôpital car les plantes comme les antioxydants peuvent avoir des effets nocifs sur les traitements conventionnels.

Le seul complément qui n'a pas besoin de la validation du pharmacien c'est la vitamine D, tout le reste doit être validé soit par l'oncologue, soit par le pharmacien de l'hôpital.



<https://www.jeanclaudedossetonaturopathenutritionniste.com/>

