Pr Henri Joyeux
Dr Bérengère Arnal

COMMENT ENRAYER « L'ÉPIDÉMIE » DES CANCERS DU SEIN ET DES RÉCIDIVES ?

...offrez ce livre à votre médecin !

Pr. Lucien Israël

éditions du ROCHER
ÉQUILIBRE

Comment enrayer «l'épidémie» des cancers du sein et des récidives ?

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.

© Éditions du Rocher, 2013
ISBN 978-2-268-07543-3
ISBN pdf : 978-2-268-08345-2

Professeur Henri Joyeux

Docteur Bérengère Arnal

Comment enrayer «l'épidémie» des cancers du sein et des récidives ?

éditions du ROCHER

« Il me semble qu'on ne devrait lire que les livres qui vous mordent et vous piquent. Si le livre que nous lisons ne nous réveille pas d'un coup de poing sur le crâne, à quoi bon le lire ?... Un livre doit être la hache sur la mer gelée en nous. Voilà ce que je crois. »

Franz Kafka

« Pour une médecine de prévention. Les pouvoirs publics pourraient fort bien amener les citoyens responsables à un contrôle technique régulier du corps. »

Luc Montagnier

À l'écoute des philosophes :

« La vérité éclate comme le fauve qui pénètre en rugissant dans la caverne où dorment les hommes des âges anciens »... « La vengeance du Vrai, jetant son masque de pondération et fondant sur vous comme un tigre. »

Gilles Deleuze

« Le nombre est présomption d'opinion droite, et non pas preuve »

Aristote

REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement :

– le Professeur Catherine Benneteau-Pelissero, Professeur en Nutrition Santé et Sciences Animales. Expert AFSSA, Expert ANR. Département Agronomie et Biotechnologie Unité Micronutriments Reproduction Santé ENITA de Bordeaux, pour ses corrections au sujet des phytohormones.

– le Professeur Robert Marty, Directeur-Fondateur du CIEH (certificat international d'écologie humaine), Laboratoire d'Ecologie Fondamentale et Humaine, UFR de Biologie**,** pour sa contribution à la question sur les Xénohormones.

– le Docteur Annie Sasco, épidémiologiste pour la prévention des cancers (Inserm, Bordeaux 2), pour ses corrections de la première édition.

– le Docteur Nicolas Zamaria, Directeur de Laboratoire de Biologie Médicale à Paris qui effectue des tests sur un panel de 120 aliments, pour sa contribution à la question sur les intolérances alimentaires.

– le Docteur Chantal Thomas, Gynécologue nutrithérapeute à Montpellier, pour son excellent mémoire sur le thème : « Impact d'une supplémentation en acides gras poly-insaturés oméga 3 sur le risque de survenue de cancer du sein ».

SOMMAIRE

Préface du professeur Lucien Israël 19

Préface du professeur Maurice Cloarec 21

Avant-propos 23

Femmes si vous saviez ! **Seize situations d'actualités : des histoires vécues** 33

PREMIÈRE PARTIE

LE CANCER DU SEIN DANS LE MONDE

COMMENT SE FABRIQUE-T-IL ? 45

1. Le cancer du sein, un fléau planétaire 49

2. Dans quelles parties du sein se développe le cancer ? 52

3. Du cycle de la cellule au développement du cancer du sein et au marqueur de ce cancer dans le sang 56

4. Le temps de « fabriquer » un cancer : l'exemple du distilbène pour comprendre la survenue d'un cancer hormono-dépendant 64

5. Ce que les femmes savent sur les causes du cancer du sein : 1 femme sur 8 atteinte de cancer du sein, 2 enquêtes 67

6. Les ravages du cancer du sein en Algérie, au Maroc, en Tunisie et au Mali 72

7. Le cancer du sein en Chine et au Japon 77

8. Le pronostic du cancer du sein et les risques de récidives ... 79

DEUXIÈME PARTIE

LA PHYSIOLOGIE DU SEIN ET SON HORMONODÉPENDANCE POUR MIEUX COMPRENDRE LA SURVENUE DU CANCER 85

9. La mammogenèse : le rôle des hormones féminines œstrogènes et progestérone dans la construction du sein à la puberté 89

10. La « vie du sein » dépend des hormones, de l'hypothalamus, de l'hypophyse et des ovaires 92

11. Les rôles des hormones après l'accouchement. Avec cortisol, prolactine, ocytocine pour la lactation 94

12. Les 3 œstrogènes. Les récepteurs d'œstrogène (RE ou ER) et de progestérone (RP ou PR) et les enzymes du sein 97

13. La progestérone : hormone de l'équilibre du cycle féminin et de la grossesse 101

14. Les progestatifs dangereux pour la santé et la progestérone micronisée dite « naturelle » ! 103

15. Comprendre une puberté féminine précoce avant 8 ans : des excès d'hormones 107

16. Les traitements hormonaux de la puberté. Troubles des règles, acné, contraception 109

17. Les traitements hormonaux (THM) autour de la ménopause. Des erreurs médicales démontrées 113

18. Le status hormonal dans la vie génitale de la femme, dosage des 4 hormones – œstrogènes – progestérone – FSH – LH ... 118

TROISIÈME PARTIE

POUR PRÉVENIR MIEUX VAUT CONNAÎTRE LES CAUSES DES CANCERS DU SEIN 121

19. La grossesse n'est pas en cause dans le cancer du sein. Avant 30 ans elle a un rôle protecteur. Mais le cancer du sein peut se développer pendant la grossesse 125

20. Les 10 causes de cancer du sein ou de récidives 127

21. La génétique et l'épigénétique du cancer du sein, les groupes de femmes à risque de cancers du seins et des ovaires 131

22. Les preuves de l'hormonodépendance des cancers du sein 134

23. Les autres preuves de l'hormono-dépendance des cancers du sein 137

24. Hormones et cancer du sein : les traitements aux hormones en cause 140

25. Les autres méfaits méconnus des hormones de la pilule 144

26. Les autres méfaits démontrés du THM 148

27. THM après cancer du sein : un essai thérapeutique non éthique en Scandinavie, qui a favorisé les récidives 150

28. Les autres facteurs hormonaux qui favorisent le cancer du sein 153

29. Une alimentation trop sucrée crée la résistance à l'insuline et perturbe l'équilibre hormonal 156

30. Les excès d'œstrogènes peuvent déclencher une insuffisance thyroïdienne qui augmente les risques de cancer du sein 159

31. Le tabagisme augmente aussi les risques de cancer du sein ... 162

32. Les xénohormones des pesticides augmentent-elles les risques de cancer du sein ? 167

33. La prolactine et les médicaments hyperprolactinémiants 170

34. Stress et cancer du sein : la psycho-endocrinologie, une nouvelle discipline 173

35. La malnutrition, du surpoids à l'obésité, augmente les risques de cancer du sein 178

36. Les excès alimentaires : la nutrition désastreuse 181

37. L' alcoolisme augmente les risques de cancer du sein 187

38. Les abus de laitages : le lactolisme augmente les risques de cancer 191

39. Risques de cancer du sein : pas d'égalité entre les femmes .. 195

QUATRIÈME PARTIE

COMMENT PRÉVENIR DES CANCERS DU SEIN ET LES RISQUES DE RÉCIDIVES 199

40. Prévenir vaut mieux que guérir, les responsables de la prévention 205

41. La prévention médiatisée réduira le nombre de femmes atteintes de cancer du sein 209

42. Le dépistage, avant comme après la ménopause, améliore le pronostic 215

43. Trop de rayonnements... risques de cancer du sein et radiographies pulmonaires..... 220

44. L'ablation du deuxième sein pour éviter la récidive ou le cancer dans l'autre sein 223

45. Comment évaluer les risques d'avoir un cancer du sein sur 100 points. Si vous en tenez compte dans votre vie quotidienne, vous réduirez les risques y compris de récidive ou de cancer de l'autre sein 225

46. Les essais avec les anti-hormones : anti-œstrogènes tamoxifène, raloxifène et anti-progestérone, le RU 486 peuvent-ils prévenir du cancer du sein ? Non ! Quant à prévenir les récidives : incertitudes 232

47. Les inhibiteurs d'enzymes anti-aromatases et anti-tyrosine kinase 235

48. L'allaitement maternel indispensable pour la santé du sein et de l'enfant 236

49. Cancer du sein pendant la grossesse – interruptions de grossesse et risques de cancer – grossesse après cancer du sein 243

50. Les conseils aux femmes porteuses d'un des gènes du cancer du sein et aux groupes de femmes à risques 249

51. Quand faut-il demander une consultation d'oncogénétique ? 254

52. Comment stopper progressivement le traitement hormonal de la ménopause, THS ou THM ? 256

53. Quelle contraception conseiller ? 261

54. Faut-il faire un bilan avant de prendre la pilule ? Oui, il devrait être systématique 270

55. Les 40 marques de pilules : laquelle choisir en sachant les risques ? 274

56. Les nouvelles pilules 286

57. Contraception masculine – de la pilule pour homme à la vasectomie ou ligature des canaux déférents chez l'homme 292

58. L'activité physique : moyen préventif pour tous les cancers 297

59. Liens entre prévention du cancer du sein et prévention de l'ostéoporose 300

60. La phytothérapie pour prévenir l'ostéoporose 307

61. La découverte et les rôles des phyto-hormones 311

62. Preuves cliniques et expérimentales de l'intérêt des phyto-hormones dans la prévention des cancers..... 314

63. Les phytohormones de type phyto-œstrogènes dans la phytothérapie et dans l'alimentation 317

64. Les phytoprogestérones ou progestagènes en phytothérapie et dans notre alimentation..... 324

65. La phytothérapie du syndrome prémenstruel et de la mastose 328

66. La préménopause : place de la phytothérapie 333

67. La ménopause n'est pas une maladie ! 340

68. L'intérêt de la phytothérapie à la ménopause contre les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale 346

69. Résumé de l'action des phytohormones en cancérologie 357

70. L'intérêt du jeûne pour protéger les cellules saines de la chimiothérapie 361

71. La phytothérapie pour réduire les effets secondaires de la chimio et de la radiothérapie 364

72. Sevrage tabagique et phytothérapie 372

73. Les phytohormones dans des aliments anticancéreux 375

74. Changer ses habitudes alimentaires : vers la nutrition méditerranéenne ou asiatique 378

75. Dix conseils écologiques de prévention du cancer du sein et des récidives 382

76. Le meilleur choix pour les laitages : chèvres et brebis, et « laits végétaux » 387

77. Les apports en calcium sans laitages 392

78. Vitamine D et prévention des cancers du sein 395

79. Liquides anti-oxydants pour la prévention : thé + vin de qualité + huile d'olive dans toutes les salades 401

80. Les compléments alimentaires pour prévenir le cancer du sein et les récidives 407

CINQUIÈME PARTIE

UN FLÉAU SOCIAL

DES ÉCONOMIES POUR LA SANTÉ 411

81. Accompagnement et qualité de vie 413

82. Les économies de la prévention 423

83. Le coût du cancer du sein 427

84. Thérapie génique et vaccin contre le cancer du sein 428

85. Comprendre le traitement du cancer du sein 431

Conclusion. Les 10 derniers conseils 435

Bibliographie succinte 437

PRÉFACE
DU PROFESSEUR LUCIEN ISRAËL

Je commencerai cette préface en saluant à la fois l'étendue des connaissances et le courage des auteurs.

En ce qui concerne l'étendue des connaissances, c'est le cancérologue que je suis qui parle. En effet, j'ai beaucoup appris en lisant ce livre, et notamment sur le rôle et le nombre des diverses phytothérapies. Il n'est pas normal que le rôle de tant de plantes soit encore largement méconnu, voire nié par la médecine aujourd'hui enseignée sur une large portion de la planète. Pourtant, il est d'autant plus important que les traitements usuels ne parviennent pas, loin de là, à guérir tous les cancers, et que l'on ne peut donc que regretter l'absence du recours additionnel à d'autres méthodes qui, au surplus, ne sont pas toxiques.

Le cancer a des centaines de moyens de résister à n'importe quelle thérapie. J'en ai donné l'exemple en 1996 dans un article publié dans une célèbre revue américaine, en montrant que les gènes qui permettent cette résistance sont très voisins de ceux du système SoS des archéo-bactéries, qui a permis à celles-ci de résister à tous les changements et à toutes les agressions de l'environnement depuis trois milliards et demi d'années, et de se donner les moyens d'avoir une descendance, quel que soit le dommage subi en raison des agressions de leur milieu, infligées par toutes sortes de changements des milieux dans lesquels elles se développent.

Donc, de ce point de vue, je ne peux que regretter l'absence d'intérêt de la médecine habituelle envers la phytothérapie, laquelle ajoute beaucoup de moyens supplémentaires aux traitements admis dans le monde médical. Je ne puis que saluer le courage et l'utilité du présent ouvrage dans lequel j'ai moi-même trouvé des raisons

d'espérer davantage quant aux possibilités de rendre service aux humains frappés de cette cruelle maladie. Je prévois qu'il se trouvera encore beaucoup de mes confrères qui nieront l'intérêt des phytothérapies. Mais comment excuser un tel parti pris vis-à-vis d'un mal dont les traitements usuels ne suffisent pas dans beaucoup de cas ?

J'espère que la parution de ce livre, riche d'informations et courageux, s'avérera utile, en permettant à tous les spécialistes de faire le maximum pour leurs patients. Je suggère aux femmes atteintes d'un cancer du sein de l'offrir à leur médecin, mais aussi de le communiquer à tous les généralistes, afin que la prévention de ce cancer fasse elle-même des progrès grâce aux précieuses suggestions qu'il contient.

Lucien Israël,

Professeur émérite de cancérologie
à l'Université Paris XIII et Membre de l'Institut

PRÉFACE
DU PROFESSEUR MAURICE CLOAREC

Le cancer du sein devient un problème obsessionnel.

Pourquoi une telle fréquence ? Des femmes si jeunes ?

Dans toutes les familles, on retrouve un cas.

Quels sont les éléments nouveaux qui ont pu favoriser cette progression depuis 20 ans, dans notre pays, dans les sociétés occidentales et nord-américaines, toutes bien suivies médicalement.

L'Association Nationale de Prévention Médicale, créée en 1968, a mené son enquête et participé aux réunions organisées par les endocrinologues, les gynécologues, les spécialistes de la pathologie du sein.

Son comité scientifique, et ses adhérents testés, ont été unanimes pour considérer le remarquable livre du Dr Bérengère Arnal et du Professeur Henri Joyeux comme le meilleur instrument pour répondre aux questions et promouvoir une véritable prévention.

Pour une fois ! On peut voir exprimer franchement et clairement la vérité et surtout donner les recettes pour exercer une véritable prévention primaire.

Le titre pouvait sembler excessif et médiatique ?

« Comment enrayer l'Épidémie des cancers du sein et des récidives ? »

Et la lecture de l'ouvrage a effectivement fourni toutes les réponses, avec des auteurs ayant une expérience et une honnêteté intellectuelle reconnues par tous.

Nous l'avons élu le livre de la Prévention de l'année 2009.

Et j'avoue l'avoir toujours à portée de main pour répondre à mes interlocuteurs sur ce sujet qui nous concerne tous, et je peux avoir des arguments précis et simples.