

MAX FLEURY

vous répond



Dans ma famille, il y a beaucoup de cancers, et j'ai pu avoir un jour cette maladie aussi. Y a-t-il un moyen de l'éviter ?

Il faut d'abord préciser que l'on ne peut pas parler du cancer comme d'une maladie unique, tant les causes sont multiples et variées. En ce sens, il n'existe donc pas de fatalité, il est donc inutile de paniquer. Il n'existe que quelques cancers qui ont une origine génétique et familiale avérée. Ce sont certains cancers du sein, certains cancers de la prostate et les cancers de l'intestin et du rectum. Si certains membres proches de votre famille, c'est à dire les parents et/ou frère et soeurs sont atteints de ces cancers, alors il vous faut vous soumettre à un dépistage systématique.

Le premier conseil est donc d'en parler à votre médecin de famille qui prendra toutes les mesures nécessaires et vous fera passer les examens indispensables au bon moment. L'un des grands progrès en cancérologie, c'est précisément le dépistage précoce de certaines tumeurs qui permet de les traiter avec succès dès le début de leur évolution. Il faut rappeler les principaux examens à ne pas négliger : le frottis utérin tous les deux ans pour toutes les femmes qui ont une sexualité active, la mammographie tous les deux ans chez toutes les femmes de plus de 50 ans, ou plus tôt et tous les ans en cas de risque familial, le dépistage du cancer prostatique à partir de 50 ans par le dosage annuel du taux sanguin de PSA, et puis chez les hommes comme chez les femmes, une coloscopie tous les 5 ans si vous même ou quelqu'un de votre famille proche a déjà eu une tumeur bénigne ou maligne du colon ou du rectum.

Deuxième conseil : le plus important est de veiller à ses habitudes de vie. En effet 75% des cancers en France sont liés à une mauvaise hygiène de vie. C'est donc sur ce point qu'il faut veiller tout particulièrement si l'on veut diminuer son risque personnel de développer un jour un cancer.

La toute première cause de cancer est le tabac, puis vient la consommation d'alcool et ensuite une alimentation trop riche et trop calorique. Si vous voulez diminuer vos risques personnels de cancer, il faut donc en premier lieu éliminer l'exposition au tabac, même passive, réduire au minimum votre consommation d'alcool et adopter une alimentation équilibrée, en diminuant l'apport en protéines animales, en graisses et en sucres tout en augmentant de manière conséquente l'apport en fruits et en légumes. Et puis, il faut éviter au maximum l'alimentation industrielle, qui contient des additifs et des conservateurs en trop grande quantité et consommer un maximum de produits bio certifiés. Alors si l'on résume : pas de tabac, très peu d'alcool, une alimentation la plus naturelle possible, c'est à dire des plats préparés soi même avec des produits naturels et bio si possible pour éviter d'ingérer constamment des pesticides et autres produits chimiques destinés à traiter les fruits et les légumes...

Troisième conseil : il faut augmenter son niveau d'activité physique. L'activité physique régulière et prolongée a pour effet de faire perdre du poids et de limiter notre excès de graisse. Or l'on sait que l'obésité et le surpoids font partie des facteurs qui favorisent la survenue des cancers.

En diminuant ses apports caloriques et en augmentant ses dépenses énergétiques, on diminue son stock de graisse, ce qui est bénéfique non seulement contre le risque de cancer mais aussi contre les maladies métaboliques comme le diabète et aussi les maladies cardiovasculaires. D'autre part, l'activité physique régulière exerce un effet bénéfique sur notre système immunitaire. Or un bon fonctionnement de nos défenses naturelles est indispensable pour nous protéger, car chaque jour, dans notre corps, naissent des cellules cancéreuses qui sont immédiatement détruites par nos défenses immunitaires : mieux vaut donc qu'elles fonctionnent convenablement, non ?

Quatrième conseil : il faut apprendre à gérer son stress. L'excès chronique de stress libère des hormones qui peuvent jouer un rôle dans le déclenchement de certains cancers et qui rendent notre système immunitaire moins efficace. Il faut donc particulièrement veiller à ne pas être stressé en permanence. Une première chose très simple est de dormir suffisamment. Le manque de sommeil augmente notre anxiété naturelle et va donc augmenter notre niveau de stress face aux difficultés quotidiennes. En étant bien reposé, nous sommes mieux à même de prendre du recul par rapport aux événements qui nous échappent et que nous avons du mal à gérer. Ensuite, une pratique régulière de la relaxation diminue les effets néfastes du stress sur l'organisme et permet de rendre nos défenses naturelles plus efficaces. Le professeur Benson d'Harvard a montré qu'en pratiquant quotidiennement des exercices simples, basés sur la décontraction musculaire et le contrôle de la respiration pendant 10 à 15 minutes, on pouvait réduire considérablement son niveau de stress et apprendre littéralement à notre cerveau petit à petit à se comporter différemment lors de situations potentiellement stressantes.

En conclusion et pour vous rassurer, j'aimerais vous dire que le cancer n'est pas une fatalité, pas plus qu'un accident de voiture quand vous partez en week-end. C'est une maladie qui est due à une multitude de facteurs qui se combinent entre eux pour déclencher la maladie. Il faut éviter les erreurs grossières, un peu comme les imprudences au volant : ne pas fumer, boire très peu d'alcool, pratiquer un exercice physique régulier et faire attention à son alimentation !