



# Le cancer du sein

■ Par le Dr Shahid Nasim

Lors de l'AG du 1<sup>er</sup> avril au Mans, nous avons eu le plaisir et l'honneur d'accueillir le Dr Shahid Nasim, oncologue, qui nous a présenté une conférence sur le cancer du sein. Je remercie le Dr Nasim pour sa conférence et pour son article annoncé par Emilie Barrère, dans son résumé inclus dans le compte-rendu de l'AG, publié dans le SV n°103 de juin. Roger Castell.

**L**e cancer du sein est le plus fréquent et le plus diagnostiqué des cancers chez les femmes à travers le monde. Une femme sur 8 est actuellement touchée par ce cancer en France et ce chiffre pourrait doubler d'ici vingt ans malgré les progrès de la technique et du dépistage précoce. Le cancer du sein se développe dans les trois quarts des cas chez les femmes de plus de 50 ans et à 95 % à partir des cellules épithéliales de la glande mammaire : on parle alors d'adénocarcinome.

## Anatomie des seins

Les seins, symboles de la séduction et de la féminité par excellence, sont une partie du corps très sensible et très fragile. Les seins commencent à

se développer dans l'utérus, quelques semaines après la formation de l'embryon. Au sixième mois de la grossesse, certaines cellules se développent pour devenir les mamelons du bébé. Chez les filles, la plupart de temps, les seins se forment entre 8 et 11 ans, mais même quand ils sont complètement développés, ils ne peuvent à cet âge produire du lait.

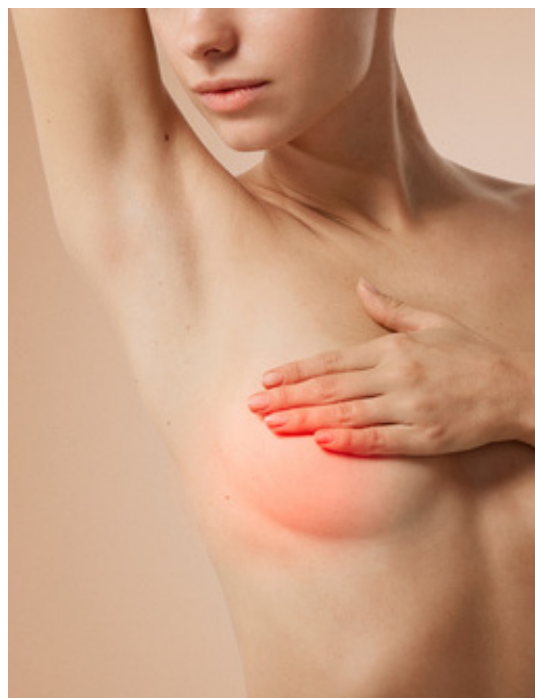
Pendant la grossesse, les seins augmentent en taille et deviennent deux fois plus lourds. Ils pèsent en moyenne entre 150 et 400 g mais peuvent atteindre parfois 1 kg. À la ménopause, le volume des seins diminue.

L'intérieur du sein est composé de vaisseaux sanguins, de nerfs, de glandes, de cellules graisseuses et de canaux galactophores qui servent à transporter le lait jusqu'au mamelon. Les tissus mammaires sont influencés par des hormones (œstrogène et progestérone) produites par les femmes en quantité variable tout au long de leur vie (puberté, grossesse, allaitement...).

## Facteurs de risques

À ce jour, de nombreux éléments de notre quotidien ont été suspectés d'augmenter le risque de développer un jour un cancer du sein. Les principaux sont :

- la présence de certains gènes présentant une mutation des gènes BRCA 1 et BRCA 2 ;
- la précocité des premières règles avant l'âge de 12 ans, une première grossesse tardive après 35 ans et l'absence de grossesse sont des facteurs importants de risque ;
- l'alcool, le tabagisme et la consommation excessive de calories (matières grasses, desserts, viandes grasses et saignantes), augmentent le danger, de même que l'absence d'activité physique ;
- une hormonothérapie substitutive (œstrogène



**Le cancer du sein est le plus fréquent et le plus diagnostiqué des cancers chez les femmes à travers le monde.**

et progestérone) accroît légèrement le risque après 5 ans de traitement, ainsi que les contraceptifs oraux, s'ils sont pris pendant plusieurs années.

## Symptômes et complications

Le premier symptôme couramment observé du cancer du sein est la présence d'une boule dans un sein. En général non douloureuse, cette masse peut être accompagnée de ganglions durs au niveau de l'aisselle (ganglions axillaires) correspondant à une propagation du cancer, mais les ganglions restent toutefois indolores. Les autres symptômes sont : un écoulement du mamelon, les douleurs au sein, un mamelon qui se renferme vers l'intérieur et la peau du sein qui s'épaissit, durcit ou encore rougit.

Lorsqu'une tumeur apparaît dans les canaux galactophores, la taille et la forme du sein peuvent changer. En outre, le mamelon peut rentrer vers l'intérieur ou la peau peut se rétracter, entraînant ainsi la formation d'une fossette.

Les **métastases** apparaissent lorsque certaines cellules d'une tumeur se détachent et se déplacent vers d'autres parties du corps, en passant par les vaisseaux sanguins ou lymphatiques. Les tissus atteints sont souvent, les ganglions lymphatiques, les poumons, le foie, les os, le cerveau et la peau. Au moment où les métastases sont découvertes, le cancer s'est probablement déjà disséminé en d'autres endroits, même si ces tumeurs ne sont pas dépistées.

## Diagnostic médical

Un diagnostic clinique préalable doit être fait par une palpation du sein par votre médecin. Pour confirmer et affiner son diagnostic, il pourra prescrire ensuite une mammographie bilatérale, puis une analyse biologique de la tumeur. La radiographie des deux seins permet de voir l'aspect de la masse, la biopsie confirme la présence de cellules cancéreuses et si nécessaire, une échographie pourra préciser, par exemple, si la boule est un kyste composé de liquide ou plutôt une tumeur solide.

Le dépistage précoce du cancer du sein réduit la probabilité de dissémination du cancer et augmente les chances de guérison complète.

## Traitements médicaux

Le traitement classique associe la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie.

– **La mastectomie** consiste en l'ablation totale de la glande mammaire, tout en épargnant les muscles pectoraux. **La tumorectomie**, chirurgie

moins invasive, consiste à retirer la tumeur en préservant au maximum la glande mammaire. Elle concerne 75% des cas. **La technique du ganglion sentinelle** permet aujourd'hui d'éviter de devoir enlever tous les ganglions de la zone s'ils ne sont pas touchés. Dans le cas de tumeurs de moins de 2 cm, le chirurgien l'enlève en même temps que la tumeur.

– **La radiothérapie** fait aussi quasiment toujours partie du protocole de soins pour un cancer du sein, notamment après une chirurgie conservatrice. L'objectif est de détruire, grâce à une irradiation ciblée, d'éventuelles cellules cancéreuses qui peuvent persister dans le sein. Les effets secondaires sont des rougeurs de la peau et de la sensation de fatigue.

– **La chimiothérapie** administrée par injections, réduit la croissance des cellules cancéreuses, mais ses effets secondaires courants, comprennent des nausées, des vomissements, une perte de cheveux et des infections.

– Enfin, **l'hormonothérapie** aide également à stopper la croissance des cellules cancéreuses et peut être utilisée pendant une période de temps pouvant aller jusqu'à 5 ans pour les femmes. Les bouffées de chaleur et les règles irrégulières figurent parmi les effets secondaires courants de l'hormonothérapie.

La thérapie biologique réduit la croissance des cellules cancéreuses et aide l'organisme à détruire ces cellules, les **thérapies ciblées** viennent généralement compléter le protocole de soins pour les patientes atteintes d'un cancer du sein.

## Hygiène préventive

L'activité physique réduit le risque de développer un jour un cancer et diminue également le risque de récurrence après un cancer du sein. On estime que la pratique de 3 heures d'activité physique hebdomadaire réduit ces risques de 20%. Les patientes ayant été traitées pour un cancer du sein ressentent souvent une très grande fatigue, même plusieurs mois après la fin des traitements. Or, contrairement à une fatigue « classique », l'activité physique les aide à retrouver de l'énergie.

Lorsque la patiente a dû subir une cure axillaire (on a enlevé les ganglions les plus proches de la tumeur), elle risque de développer un lymphœdème (un gonflement du bras). Ce phénomène douloureux, handicapant et inesthétique est réduit par l'activité physique.

Compte tenu des risques associés à l'usage de tout médicament, la décision de recourir à un traitement préventif devrait être prise seulement après un examen approfondi des risques et des bienfaits du traitement en question.

**L'activité physique réduit le risque de développer un jour un cancer.**

Vous pouvez prendre d'autres mesures pour réduire le risque de cancer du sein, notamment en ayant, une alimentation saine à faible teneur en graisses et comportant beaucoup de fruits et de légumes, en pratiquant régulièrement une activité musculaire, en refusant de fumer, en réduisant la consommation d'alcool (pas plus d'un verre par jour) et enfin en tenant compte du risque associé à l'hormonothérapie (surtout si elle dure plus de 5 ans).

Entre l'âge de 40 et 49 ans, les femmes devraient discuter avec leur médecin des risques du cancer du sein et des options de dépistage qui s'offrent à elles. Ces mesures peuvent contribuer à déceler toute masse inhabituelle ou toute anomalie dans le tissu mammaire, car le dépistage précoce conditionne beaucoup, la réussite du traitement.

## Produits favorisant la prévention

Notre système immunitaire tente en général de combattre les cellules cancéreuses anormales, mais comme cette réaction est parfois insuffisante pour endiguer le développement de la tumeur, 12 super-aliments peuvent aider à neutraliser ce danger.

**1. Les champignons.** Des études récentes ont montré que leur consommation pouvait réduire le risque de développer un cancer du sein chez les femmes pré-ménopausées, car ils contiennent un antioxydant appelé L-ergotinine qui aurait des propriétés anti-cancer.

**2. L'ail** contient des composés liposolubles et hydrosolubles sulfurés très actifs.

**3. Les germes de brocoli.** Le brocoli agit en matière de prévention du cancer, car ses germes ressemblent à ceux du soja, mais en étant plus fins et très riches en composés anti-cancer comme la glucoraphanine. De nombreux experts considèrent ces germes comme une excellente source d'enzymes détoxifiants qui protègent les cellules contre le cancer.

**4. Les graines de grenade.** La grenade apporte de grandes quantités de vitamine C, de potassium, de magnésium, de fer, de cuivre, de zinc et une grande série de vitamines du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B9). Ses propriétés luttent aussi contre l'hypertension artérielle et les troubles coronariens. On sait depuis un certain temps que les graines de grenade ont une teneur élevée en antioxydants anti-cancer. Ces petites graines croustillantes sont riches en tanins ellagiques, un antioxydant particulièrement efficace qui peut empêcher le développement du cancer du sein. De plus, les arilles (enveloppes charnues

autour d'une graine) peuvent aussi améliorer la santé du cœur. Mais n'oubliez pas que la grenade a une teneur élevée en sucres naturels, donc limitez-vous à un demi-fruit ou un verre de jus par jour.

**5. Les lentilles.** Des études récentes lient les lentilles et autres légumes (ex. haricots) à la réduction drastique du risque de développer un cancer du sein chez les femmes. Les lentilles, tout comme les autres légumineuses, ont une teneur élevée en folacine, en fibres et en nutriments qui permettent à notre corps de fonctionner efficacement.

**6. Les noix.** Elles sont riches en plusieurs composés excellents pour la santé, notamment des acides gras Oméga-3, des antioxydants et des stérols végétaux, qui peuvent empêcher ou freiner le développement de cellules cancéreuses.

**7. Le saumon.** Le saumon sauvage est considéré comme un super-aliment de par sa teneur élevée en acides gras de type Oméga-3, qui permettent de réduire drastiquement le risque de maladies cardiaques, selon l'American Heart Association. Mais saviez-vous que le saumon contenait également de grandes quantités de vitamine D, la « vitamine du soleil », qui permet de réduire d'environ 25% le risque de développer un cancer du sein chez les femmes ?

**8. Le pain de seigle.** De nombreux experts de la santé nous avertissent contre la consommation de trop de glucides comme les pains et les céréales. Mais le pain de seigle combine des fibres, des vitamines, des minéraux et un phytonutriments appelé acide phytique, un composé sain et qui combat le cancer. La clé, c'est d'opter pour du pain de seigle à la farine de seigle et non à la farine de blé.

**9. Le curcuma.** En Asie, le curcuma est utilisé depuis de nombreux siècles, pour ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, anti-cancer et anti-infectieuses. Le curcuma ralentirait le développement de plusieurs types de cancers. Combiné à la radiothérapie et à la chimiothérapie, le curcuma favoriserait la destruction cellulaire et réduirait la formation de métastases ainsi que la toxicité des traitements (notamment les dégâts cutanés provoqués par la radiothérapie durant un cancer du sein).

**10. Le Sélénium.** Cet oligo-élément précieux, agit en prévention du cancer et en diminuant les effets secondaires des traitements (radiothérapie et chimiothérapie). Il a un effet antioxydant, qui renforce le système immunitaire et bloque les radicaux libres oxygénés. Cet enzyme travaille de concert avec les vitamines C et E pour protéger les membranes cellulaires contre l'oxydation qui entraîne un vieillissement précoce. On trouve le sélénium dans les abats, le jaune

**Entre 40 et 49 ans, les femmes devraient discuter avec leur médecin des risques du cancer du sein.**



d'œuf, les crustacés, les fruits de mer, les oléagineux (noix du Brésil, noisettes), la levure de bière et les céréales.

**11. Le thé vert.** Le thé vert contient un élément nutritif puissant connu sous le nom d'épigallocatechine ou EGCG. Pour faire court, cet élément de nutrition est le principal polyphénol (famille de molécules organiques du règne végétal) que l'on trouve dans le thé vert. Ce polyphénol présent à plus de 50% dans le thé vert est un puissant antioxydant. Une étude publiée en avril 2010 sur la prévention du cancer a confirmé que l'EGCG pouvait inhiber la croissance des cellules du cancer.

**12. L'huile de nigelle ou cumin noir.** Cette huile, d'une richesse exceptionnelle, contient des glucosides, des composants phénoliques, du carotène, des minéraux (phosphore et fer), des enzymes et des acides gras essentiels polyinsaturés (acide linoléique). Sa composition permet de renforcer le système immunitaire, de combattre les problèmes digestifs, de réduire l'oxydation des membranes cellulaires et d'inhiber la formation de molécules inflammatoires. C'est un trésor de santé.

## L'union fait la force

Il y a trois ans j'ai créé mon produit du nom de **Curcumisan Plus** comprenant du curcuma fermenté, de la grenade, de l'olive et du cumin noir. Après plusieurs années d'essais sur mes malades, j'ai ajouté du citron (riche en vitamine C) selon la recommandation de Roger Castell, président de l'ABE France qui avait mesuré mon produit à l'aide de la bioélectronique. Les résultats ont précisé que ce produit naturel, « très vitalisant, antioxydant et très minéralisant », est un **restaurateur**

**du terrain** puisqu'il agit sur les trois paramètres de la Bioélectronique Vincent (pH, rH<sub>2</sub> et résistivité). Comme il a une action anti-inflammatoire, anti-cancer et anti-infectieuse, je vous conseille vivement de prendre le Curcumisan Plus, en tant que préventif pour éviter toutes les graves maladies. Selon le Dr R. Béliveau dans son livre *La méthode anti-cancer*, le curcuma est le meilleur exemple parmi les produits anti-cancéreux.

## Mesdames, protégez-vos seins

Le cancer est un ennemi redoutable, qu'il faut combattre en utilisant l'ensemble des ressources disponibles, qu'elles soient préventives autant que curatives. Bien que la maladie frappe environ une personne sur trois dans le monde et dans les pays occidentaux, j'espère que le cancer sera bientôt classé comme une maladie du passé. Déjà, les connaissances sur le cancer sont très étendues et on comprend de mieux en mieux l'apparition et l'évolution du cancer. On sait désormais que cette maladie, plutôt énergétique et non génétique, est liée à un dérèglement enzymatique. Tous les humains (femmes et hommes) devraient donc se sentir concernés et se poser la question « Comment dois-je faire pour préserver ma santé à long terme ? ».

Car, la santé dépend surtout de notre nutrition qui pèse lourdement dans la balance du risque d'être atteint par cette affection maligne. Pour se protéger, les femmes (et les hommes), devraient d'abord réduire de moitié leurs apports de calories alimentaires (desserts, viandes grasses, boissons alcoolisées), et les remplacer par des fruits et des légumes de saison. C'est ainsi, Mesdames, que vous protégerez efficacement, la beauté et la santé de vos seins. ■

**On sait désormais que cette maladie, plutôt énergétique et non génétique, est liée à un dérèglement enzymatique.**

### Remarques :

- **Un livre sur le cancer écrit par le Dr Nasim est en cours d'achèvement. Nous présenterons cet ouvrage lors de sa parution.**
- **Voir en page 35 une proposition de cure de CURCUMISAN PLUS, antioxydant créé par le Dr Nasim.**

### Références

- Santé chez nous :
  - <https://curie.fr/>
  - <http://www.cancer.be/complement-salimentaires/curcuma>
  - <https://blognutritionnsante.com/2010/06/17/9-raisons-de-boire-du-the-vert/>
- *La méthode Anti cancer*, Dr R. Béliveau, Dr D. Gingras, Flammarion Edition.
- *Cancer du sein*, Pr. Mike Dixon, Edition Modus Vivendi.