



LES RENDEZ-VOUS

santé DU VÉGÉTAL

Entretien réalisé par Laurence Pieau

S01-E02

L'impact de l'alimentation végétale sur un certain nombre de cancers



Notre invité

Le docteur
Jérôme Bernard-Pellet



“

Le thème du webinaire de ce soir, c'est vous qui l'avez choisi en répondant à notre questionnaire par mail et en nous indiquant les théma-

tiques que vous souhaitez voir traitées en priorité. Parmi les thématiques que vous souhaitez voir traiter en priorité figure le cancer et plus précisément l'impact de l'alimentation végétale sur un certain nombre de cancers.

Il faut savoir que le cancer est aujourd'hui la première cause de mortalité en France.

Selon une étude publiée dans la revue médicale "*The Lancet Oncology*", les cas de cancers dans le monde devraient augmenter de 75 % d'ici 2030.

Selon les spécialistes, un faible pourcentage de tous les cancers humains est imputable à des facteurs purement génétiques. Le reste est lié à des facteurs extérieurs et en particulier à notre alimentation.

Je voulais juste vous citer en introduction ce qu'on peut lire sur le site de l'Institut National du Cancer : "*En France, le nombre de nouveaux cas de cancers pouvant être prévenus par une alimentation - c'est-à-dire évités - s'élève à 19 000 pour une année.*"





« En France, le nombre de nouveaux cas de cancers pouvant être prévenus par une alimentation - c'est-à-dire évités - s'élève à 19 000 pour une année. »

Source : Institut National du Cancer

Concernant l'alimentation, on sait déjà que la consommation de viande rouge ou de charcuterie augmente les risques de cancers. En 2015, le Centre International de Recherche sur le Cancer a en effet classé la consommation de viande transformée - dont la charcuterie - comme étant cancérigène pour l'Homme et la consommation de viande rouge comme étant "probablement" cancérigène.

D'autres facteurs alimentaires augmentent ou diminuent les risques de cancers et suscitent de nombreuses interrogations. Par exemple :

Doit-on éviter certaines méthodes de cuisson, comme la cuisson au barbecue par exemple ?

Quel est le rôle des phytoestrogènes, essentiellement apportés par le soja, vis-à-vis des cancers ?

La consommation de fruits et légumes a-t-elle réellement un impact sur le cancer colorectal et sur les cancers des voies aérodigestives supérieures (œsophage, larynx, pharynx, cavité buccale) ? Si oui, quelle quantité de fruits et légumes consommer ?

Quid du café, dont on peut lire qu'il est associé à une diminution du risque de cancer du foie ?

Je ne suis pas médecin et mes connaissances ne sont évidemment pas suffisantes pour vous éclairer. J'ai donc invité le plus grand spécialiste actuel de l'alimentation végétale en France : le docteur Jérôme Bernard-Pellet.

Certains d'entre vous connaissent sûrement ce médecin reconnu pour son expertise et de fait très présent dans les médias. Il s'est spécialisé il y a 10 ans dans les alimentations végétariennes et végétaliennes. C'est un médecin de terrain qui a un rapport concret, réel avec les patients.

Pendant la première partie de ce webinaire, le docteur Bernard-Pellet vous expliquera comment l'alimentation végétale peut avoir un impact sur un certain nombre de cancers. Bien sûr, il vous indiquera les références scientifiques sur lesquelles il s'appuie.

La deuxième partie sera consacrée aux questions relatives au cancer ainsi qu'à des questions d'ordre plus général autour de l'alimentation végétale et de la santé.



Alternative Vegan : L'alimentation végétale peut-elle prévenir tous les cancers ou un certain nombre de cancers seulement ?

Docteur Jérôme Bernard-Pellet : L'alimentation peut clairement prévenir un certain nombre de cancers, peut-être pas tous, mais en tout cas les cancers les plus fréquents. Heureusement pour nous, tous les cancers ne sont pas aussi fréquents les uns que les autres. Les 4 cancers les plus fréquents en France et même en Occident sont le cancer du sein, le cancer de la prostate, le cancer colorectal et le cancer du poumon. Il y a aussi des cancers plus rares comme les leucémies ou les tumeurs du cerveau, mais les 4 types de cancers que j'ai cités sont les 4 principaux fléaux de santé publique en tout cas au niveau des cancers.

Rappel épidémiologique

Si l'on se projette 20 ans en arrière, les maladies cardiovasculaires étaient la principale cause de mortalité en France. Le principal risque à long terme était de mourir d'un infarctus ou d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Avec le temps, on a été capables de combattre efficacement les maladies cardiovasculaires, à la fois par la cardiologie interventionnelle, mais aussi avec des médicaments spécifiques devenus de plus en plus efficaces.

Par contre, nous n'avons pas été assez forts dans le domaine de la prévention des cancers, qui sont montés en puissance jusqu'à dépasser les maladies cardiovasculaires, en nombre de cas et de décès.

En 2020, c'est le problème de santé le plus fréquent





« En accélérant le transit, on diminue le temps de contact entre les selles et la paroi du côlon : il s'agit d'un mécanisme majeur de prévention du cancer du côlon. »

et il augmente chaque année. Actuellement, la fréquence des cancers n'est pas la même suivant que l'on est un homme ou une femme.

CANCERS LES PLUS FRÉQUENTS

EN FRANCE EN 2017

Chez la femme

Cancer du sein	58 968
Cancer colorectal	20 837
Cancer du poumon	16 849

Chez l'homme

Cancer de la prostate	48 427
Cancer du poumon	32 260
Cancer colorectal	24 035

Les autres types de cancers sont moins fréquents. Nous allons donc nous focaliser sur la prévention, mais aussi sur les pistes curatives concernant ces 4 cancers.

L'efficacité d'une alimentation végétale sur les cancers

Nous allons parler de ce qui se passe quand on arrête tous les produits d'origine animale pour passer à une alimentation végétarienne ou végétalienne.

Ce changement fonctionne très bien sur les cancers du côlon et les cancers de la prostate, même en ayant peu de connaissances nutritionnelles. Suivant les études, on observe une diminution de 10 % à 60 % du nombre de cancers. Dans le cas du cancer du sein, en revanche, il y a peu de différence. Les résultats des études sont assez décevants : arrêter la consommation d'aliments d'origine animale n'est pas suffisant.

Les autres types de cancers (sein, pancréas...) nécessitent des connaissances spécifiques, mais l'effet d'un changement d'alimentation peut être très important, surtout en préventif dans le cas d'antécédents familiaux. Passer à une alimentation végétarienne ou végétalienne en privilégiant certains types d'aliments est aussi envisageable en curatif dans certains cas, à un stade précoce ou plus avancé,

voire même en cas de métastase, en traitement adjuvant au traitement classique. Il n'est évidemment pas question d'arrêter la chimiothérapie ou la radiothérapie, mais l'effet synergique d'une alimentation spécifique peut s'avérer bénéfique, d'autant plus qu'elle n'entraîne pas d'effets secondaires.

LE CANCER COLORECTAL

Arrêter la consommation de produits d'origine animale est assez spectaculaire en ce qui concerne le cancer colorectal. Même sans avoir de grandes connaissances en nutrition, l'incidence de ce type de cancer diminue fortement.

A. V. : Quels aliments préviennent le cancer colorectal ?

Certains aliments sont plus puissants que d'autres pour la prévention, voire pour le traitement des cancers colorectaux. Des composants appelés phytonutriments sont présents dans des plantes spécifiques et agissent comme des anticancéreux. Ces substances ne sont pas des nutriments, elles ne participent pas au fonctionnement direct de l'organisme comme le font les protéines, les lipides, ou les glucides qui interviennent dans le métabolisme énergétique classique. Elles agissent comme des médicaments naturels. Ces "médicaments" n'ont pas d'effets secondaires, c'est ce qui fait tout l'intérêt des végétaux dans la prévention, voire le traitement des cancers.

Fibres alimentaires : il s'agit de glucides très particuliers que l'on ne peut pas digérer. Ces fibres ne préviennent pas seulement les cancers, mais aussi un certain nombre de maladies comme les maladies cardiovasculaires, grâce à leur capacité à faire baisser le taux de cholestérol. Dans le cadre de la prévention du cancer colorectal, leur propriété la plus intéressante est d'accélérer le transit.

Nos selles ont un effet mutagène : nos excréments



ont une certaine toxicité pour la paroi du côlon et peuvent induire des mutations dans l'ADN des cellules de cette paroi. On peut mesurer l'effet mutagène de n'importe quel liquide (sang, urines, etc.) Pour cela, il suffit de le mettre en présence de bactéries et d'observer les dégâts qu'il provoque sur elles. En accélérant le transit, on diminue le temps de contact entre les selles et la paroi du côlon : il s'agit d'un mécanisme majeur de prévention du cancer du côlon. En ramollissant les selles, on facilite l'évacuation et on bénéficie d'un effet détoxifiant.

Dans son best-seller "*Comment ne pas mourir*", le Dr Michael Greger affirme que "... plus le volume de vos selles est important, plus votre transit est régulier et plus vous avez de chances d'être en bonne santé". Un volume de selles régulier correspond à une moyenne de 250 g de selles quotidiennes. Le risque de développer un cancer du côlon est multiplié par 3 dans le cas de selles de moins de 250 g. Comment vérifier le volume de ses selles ? La façon la plus simple consiste à se peser juste avant et après avoir été aux toilettes. En changeant d'alimentation, le volume des selles augmente. C'est tout à fait normal et c'est même une très bonne chose pour la santé. Les fibres alimentaires augmentent le volume des selles car elles absorbent l'eau et les toxines (plomb, cholestérol et autres déchets du métabolisme). Elles permettent donc de les évacuer.

Le dernier mécanisme concerne la flore intestinale : les fibres alimentaires servent de nourriture aux bonnes bactéries, elles vont orienter la flore intestinale dans le bon sens.

Phytates : Les phytates sont un autre composant majeur dans la prévention du cancer du côlon. On a cru pendant longtemps qu'ils ne servaient à rien. À une époque, on a incité les gens à cuire les aliments, à les faire griller, à faire du trempage (ce qui peut être utile dans certains cas). Ces méthodes d'élimination des phytates avaient pour but d'augmenter l'absorption des nutriments (calcium, fer...) ce qui est pertinent, mais aussi dommage car les phytates ont des propriétés anticancer. On trouve les phytates dans les légumineuses (lentilles, pois, pois chiche, haricots secs, fèves, soja), les céréales complètes et les oléagineux, c'est-à-dire les "graines" : noix, noisettes, amandes, cacahuètes, pistaches.

Faut-il les faire tremper avant cuisson ? Tout dépend des situations. Dans le cas d'une carence en fer ou en



« Sans forcément le vouloir, les gens qui deviennent végétariens ont moins de cancers colorectaux parce qu'ils mangent plus de fibres alimentaires et plus de phytates. »



calcium prouvée par des analyses de sang, si vous avez du mal à remonter la pente malgré des conseils nutritionnels, le trempage peut être utile. Idem si vous avez des problèmes digestifs. Par contre, si vous n'avez aucun problème au niveau du fer et du calcium, il serait dommage de se priver des phytates et le trempage est inutile. En médecine comme dans la vie, tout est compromis. Quand on augmente un paramètre, c'est au détriment d'un autre... et vice versa.

Curcuma : La curcumine a fait les preuves de son efficacité face à de nombreux cancers différents.

Oignon rouge : L'oignon rouge est riche en polyphénols. L'oignon blanc en renferme aussi, mais il faut savoir que plus un légume est coloré, plus il a des chances d'avoir un effet anticancer puissant. Les pigments présents dans les fruits et légumes ont généralement un effet anticancer.

Raisin : surtout le raisin rouge, très riche en polyphénols.

Nous venons de dresser la liste des aliments qui contiennent les phytonutriments les plus puissants face au cancer colorectal.

Sans forcément le vouloir, les gens qui deviennent végétariens ont moins de cancers colorectaux parce qu'ils mangent plus de fibres alimentaires et plus de phytates. Du coup, même sans forcément manger de curcuma, d'oignon ou de raisin, les risques de cancer diminuent.

LE CANCER DU POU MON

Le cancer du poumon est un cancer très fréquent. Bien que la différence homme/femme tende à s'estomper, son incidence est 2 fois plus élevée chez l'homme, pour deux raisons :

- Il y a plus de fumeurs chez les hommes.
- Les femmes ont tendance à mieux s'alimenter que les hommes, notamment en ce qui concerne les fruits et les légumes.

Bien sûr, arrêter de fumer aide à prévenir le cancer des poumons ! Pour certaines personnes très dépendantes, trouver la motivation pour arrêter est difficile, voire impossible.

Des études ont montré qu'il y avait beaucoup moins de cancers des poumons chez les fumeurs qui mangent bien que chez des fumeurs qui mangent mal, parce qu'on arrive à contrebalancer une grande partie des effets négatifs du tabac par les effets positifs de certains composants alimentaires, notamment les antioxydants et surtout la vitamine C.

Il faut aussi éviter autant que possible de respirer les émanations de friture des aliments. On a ainsi remarqué que les gens qui habitent près des bouches d'aération des restaurants ont beaucoup plus de cancers des poumons que les autres. Si vous êtes dans cette situation, veillez à trouver des solutions pour limiter l'exposition à ces émanations. Le processus de cuisson par friture dégage en effet des vapeurs toxiques. Lorsqu'on chauffe des aliments à très haute température (plus de 200 °C) des composants "anormaux" se créent : les glucides sont transformés en acrylamides, des composés toxiques issus du sucre. La viande cuite à haute température dégage des amines hétérocycliques (AHA) elles aussi toxiques pour les poumons. Le même phénomène se produit lorsqu'on chauffe des graisses à haute température : cela produit des composants carcinogènes. Heureusement, il y a des moyens pour contrebalancer ces effets.

Quels sont les 4 végétaux les plus puissants pour prévenir le cancer du poumon ?

Brocoli / Chou / Chou-fleur / Curcuma

A. V. : Le brocoli est considéré comme un "bouclier" anticancer. On parle souvent d'aliment miracle quand on évoque les aliments anticancer. Qu'en est-il réellement ?



« Brocoli, chou et chou-fleur appartiennent à la famille des légumes crucifères, l'une des familles les plus puissantes pour prévenir de nombreux cancers. »

Dr J. B.-P. : Il n'y a pas d'aliment miracle capable de réduire le risque de cancer à 0. De plus, tous les aliments ne se valent pas pour prévenir les cancers ou pour avoir un effet anticancer une fois qu'il se développe, quel que soit le stade de la maladie. Le brocoli a un effet à la fois généraliste et puissant qui marche sur des localisations différentes, c'est pourquoi il est si souvent cité.

A. V. : Le mode de cuisson importe-t-il ? Cru ou cuit ?

Dr J. B.-P. : Manger du brocoli cru est sans doute la meilleure façon de profiter de ses bienfaits, mais cela peut s'avérer délicat selon l'âge, le goût, la situation... Par exemple, essayer de faire manger du brocoli cru (et même cuit !) à un enfant peut être compliqué. Dans ce cas, il vaut mieux proposer le brocoli cuit, pourquoi pas mélangé à de la purée de pomme de terre...

Brocoli, chou et chou-fleur appartiennent à la famille des légumes crucifères, l'une des familles les plus puissantes pour prévenir de nombreux cancers. Dans cette liste, on retrouve également le curcuma qui a un rôle de prévention majeur dans le cancer du poumon.



LE CANCER DU SEIN

C'est le cancer le plus fréquent chez la femme, il doit donc faire l'objet de toutes nos attentions. Il y a plus de cancers du sein chez la femme que de cancers de la prostate chez l'homme. Ce n'est pas le type de cancer le plus mortel et il se soigne bien dans un grand nombre de cas.

L'annonce d'un cancer est toujours quelque chose de très désagréable. C'est souvent cet événement (ou l'apparition d'un diabète, de problèmes cardio-vasculaires...) qui conduit à changer les habitudes alimentaires tard dans la vie, lorsque des problèmes de santé apparaissent. Alors qu'on a tout intérêt à changer le plus tôt possible si l'on veut bénéficier de tout le potentiel des végétaux. Il est beaucoup plus facile d'inhiber la croissance des tumeurs avant qu'elles n'apparaissent ou quand elles sont petites que lorsqu'elles ont déjà atteint un certain stade d'évolution.

Quand on commence à changer d'alimentation et que l'on délaisse les produits d'origine animale, on mange spontanément moins de certains aliments, et moins d'amines hétérocycliques générés par la viande grillée.

A. V. : Concrètement, quand on habite pas très loin de la bouche d'aération d'un restaurant ou que l'on mange régulièrement de la viande grillée, on a plus de chance de développer un cancer du sein ?

Dr J. B.-P. : Oui, en ce qui concerne le fait de manger de la viande grillée (barbecue, etc.) En revanche, concernant l'inhalation de fumées et d'amines hétérocycliques, aucun lien avec le cancer du sein n'a été démontré, contrairement au cancer des poumons.

A. V. : Vers quels aliments se tourner pour prévenir le cancer du sein ?

Dr J. B.-P. : **Les fibres alimentaires :** Les données épidémiologiques révèlent que les fibres alimentaires ont un rôle bienfaisant dans la prévention du cancer du sein, sans que l'on comprenne vraiment pourquoi.

L'explication n'est pas aussi évidente que pour le cancer du côlon, mais on constate que les personnes

« Les femmes ont beaucoup plus de cancers du sein parce qu'elles développent beaucoup plus d'œstrogènes. »

qui mangent beaucoup de fibres alimentaires développent moins de cancer du sein.

A. V. : Ces fibres alimentaires, on ne les trouve que dans les végétaux ?

Dr J. B.-P. : Oui, elles n'existent que dans le règne végétal, mais pas dans tous les végétaux, seulement dans les végétaux non transformés. Parmi les groupes d'aliments qui contiennent des fibres alimentaires, on a les céréales complètes et les légumineuses. On en trouve également dans les fruits et dans les oléagineux. Ces végétaux devraient être la source privilégiée de fibres car généralement, il s'agit d'aliments non raffinés.

La peau de pomme (de préférence bio) : Les polyphénols qu'elle contient ont un rôle majeur pour empêcher la prolifération des cellules tumorales.

A. V. : Faut-il vraiment que les pommes soient bio ?

Dr J. B.-P. : C'est préférable, car les pesticides risqueraient d'annuler l'effet bénéfique des polyphénols sur l'organisme. On trouve une plus grande concentration de polyphénols dans la peau des végétaux parce qu'ils sont produits par les plantes pour les protéger des prédateurs. De plus, les végétaux bio sont plus résistants aux agressions extérieures, ils contiennent donc naturellement plus de polyphénols. La chair des pommes en contient aussi, mais en moindre quantité. Lorsqu'on consomme des pommes non bio, le mieux est de laisser la peau de côté.

Le brocoli : Il contient du sulforaphane, un phytonutriment "*antiprolifératif*" qui empêche les cellules cancéreuses de se reproduire.

Le chou vert : Il semble être le meilleur représentant de la famille des crucifères pour lutter contre le cancer du sein.

D'autres aliments devraient être consommés fréquemment, car ils contiennent d'autres phytonutriments anticancer, notamment des inhibiteurs d'aromatase.





« Tout comme les pommes, la peau de raisin bio contient naturellement plus de polyphénols pour mieux se protéger, et le raisin noir en contient beaucoup plus que le raisin blanc. »

La peau de raisin noir : Comme tous les fruits et légumes bruns ou violets, le raisin (et plus précisément la peau de raisin) contient des polyphénols mais aussi des inhibiteurs d'aromatase.

En outre, il ne faut pas hésiter à manger les pépins de raisin : ils s'opposent à la fabrication d'œstrogènes et sont également très riches en polyphénols.

A. V. : Le raisin doit-il être bio ou pas ?

Dr J. B.-P. : Le raisin fait partie des fruits les plus traités, donc là aussi, mieux vaut le consommer bio. Il est possible de bien le laver, mais le choisir bio est vraiment un plus. Tout comme les pommes, la peau de raisin bio contient naturellement plus de polyphénols pour mieux se protéger, et le raisin noir en contient beaucoup plus que le raisin blanc.

A. V. : Puisque nous parlons d'aliments violets, ces vertus se retrouvent-elles dans les pommes de terre Vitelotte, le chou romanesco ou les carottes violettes ?

Dr J. B.-P. : Oui, on les retrouve dans toutes les plantes colorées. Les femmes ont beaucoup plus de cancers du sein parce qu'elles développent beaucoup plus d'œstrogènes. Le raisin noir nous protège de notre propre risque : il s'oppose à une fabrication excessive d'œstrogènes grâce aux inhibiteurs d'aromatase (phytoœstrogènes) qu'il contient. Un inhibiteur d'aromatase est une enzyme, un outil qui intervient dans la fabrication des composants chimiques dans le corps. En diminuant l'action d'aromatase, on diminue la production d'œstrogènes.

Les champignons de Paris : Ils contiennent également des inhibiteurs d'aromatase s'opposant à la fabrication d'œstrogènes.

La grenade

Les fraises

A. V. : Hors-saison, est-il possible de se rabattre sur des grenades ou des fraises surgelées ?



Dr J. B.-P. : Oui, c'est possible, même si ce n'est pas vraiment compatible avec une démarche écologique poussée. Dans les fruits et légumes congelés, la plupart des nutriments sont conservés, voire plus, parce que les fruits et légumes sont congelés directement après la cueillette.

Deux autres grands aliments sont connus pour contenir des inhibiteurs d'aromatase :

Les graines de lin (lignanes) : Le plus puissant des inhibiteurs d'aromatase naturels à notre disposition. Il faut impérativement les mouliner ou les acheter déjà moulues, sinon elles n'ont aucun effet.

Le soja : Le soja est très controversé, mais il est lui aussi un inhibiteur d'aromatase. La plupart des cancérologues déconseillent aux femmes atteintes de cancer du sein de consommer du soja. C'est dommage car consommer chaque jour la quantité de phytoœstrogènes que l'on trouve dans 230 ml de lait de soja permettrait de réduire le risque de récurrence de cancer du sein de 25 %, en complément d'un traitement médical adapté.

Le thé vert : contrairement au thé noir, riche en théine, qui a un effet stimulant, le thé vert a des propriétés anticancéreuses importantes.

L'oignon

A. V. : L'oignon doit-il être cru, cuit, ou peu importe ?

Dr J. B.-P. : Cela n'a pas été étudié, mais l'oignon cru contient plus de polyphénols, tout comme les fruits et légumes crus de manière générale. Il y a cependant quelques rares exceptions, comme la tomate par exemple qui contient du lycopène, un phytonutriment que l'on trouve en plus grande quantité dans les tomates cuites que dans les tomates crues.



LE CANCER DE LA PROSTATE

Le cancer de la prostate est le plus fréquent chez l'homme. Lorsqu'on végétalise l'alimentation, on mange moins d'autres aliments, parmi lesquels se trouvent certains facteurs favorisant le cancer de la prostate. Spontanément, on consomme moins de lait de vache, d'œufs et de poulet. Or, ce sont les 3 principaux types d'aliments impliqués dans la croissance des tumeurs malignes de la prostate.

En ce qui concerne le lait de vache, cela est dû à l'hormone IGF-1. Le public a été largement informé de cela, il y a une dizaine d'années, grâce aux travaux de Thierry Souccar. Cette hormone est toutefois moins présente dans les produits ayant subi des processus de fermentation et de transformation (fromage, yaourts).

En revanche, beaucoup de gens ne sont pas au courant du lien qui existe entre la consommation d'œufs ou de poulet et le cancer de la prostate. Des études ont été faites, mais elles n'ont pas été popularisées.

Quels sont les aliments à privilégier en prévention du cancer de la prostate ?

Brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur (légumes crucifères)

Graines de lin (lignanes)

Soja : La consommation de soja explique une partie de l'énorme différence entre la fréquence du nombre de cancers de la prostate en Asie (Chine et Japon) et en Occident.

CONCLUSION

La connaissance protège !

Les fruits et légumes ont de manière générale des propriétés anticancer. En revanche, de nombreux végétaux ont des propriétés spécifiques assez extraordinaires sur des types de cancers particuliers : il est bon de les connaître et de les consommer régulièrement.

LES ALIMENTS À METTRE EN AVANT EN RAISON DE LEUR POLYVALENCE :

Le curcuma

Les alliacés (oignon, ail, poireau)

Les légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, chou)

Vos questions...



Passons maintenant Docteur Bernard-Pellet, aux questions que souhaitent vous poser nos abonnés. Ils nous ont écrit ces questions à l'avance ou nous les posent en direct en visionnant ce webinaire.

Est-il suffisant de laisser tremper des légumes dans de l'eau additionnée de bicarbonate pendant 10 minutes pour neutraliser les pesticides ?

Dr J. B.-P. : Difficile de se prononcer en ce qui concerne l'ajout de bicarbonate. Par contre, faire tremper ses légumes est une bonne stratégie pour éliminer les polluants, surtout quand on n'a pas les moyens ou la possibilité d'acheter des fruits et légumes bio.

Deux verres de vin rouge par semaine permettent-ils de réduire le risque de cancer - notamment de cancer du rein - de 40 % comme on peut le lire parfois ?



Dr J. B.-P. : C'est vrai. Nous savons depuis longtemps que le vin réduit le risque de maladies cardiovasculaires, mais l'alcool de façon générale a plutôt tendance à augmenter les risques de cancer. Il est donc difficile d'établir clairement le rapport bénéfique/risque. À part le vin rouge, les autres alcools (whisky, vin blanc, bière...) ne présentent pas vraiment d'intérêt. Ils sont plutôt à éviter car ils augmentent les risques de cancer et contiennent de l'éthanol, un composant toxique. En revanche, les polyphénols que contient le vin rouge sont intéressants : consommer du vin rouge fait plus de bien que de mal, à raison d'1 verre/jour pour les femmes et de 2 verres/jour pour les hommes, au maximum.

L'huile d'olive a-t-elle un effet protecteur ou préventif ?



Dr J. B.-P. : L'huile d'olive est un aliment formidable, lui aussi très riche en



polyphénols. Malheureusement, il existe de très mauvaises huiles (désodorisées, chauffées, etc.) qui n'ont pas ces propriétés-là. Au Maroc, il existe une huile particulièrement riche en polyphénols, commercialisée sous le nom d'*Olivie*. Toutes les huiles d'olive 1ère pression à froid sont riches en polyphénols et résistent mieux à la cuisson : leur popularité n'est pas usurpée.

Quid de l'impact de la viande transformée sur le cancer (hot dog, saucisse, salami...) ? Les nitrites présents dans la viande et employés pour leur conservation ont-ils le même impact sur les poumons que les nitrites présents dans la fumée de cigarette ?



Dr J. B.-P. : Les viandes transformées qui contiennent du nitrite (jambon, saucisson et autres charcuteries) ont vraiment un effet néfaste vis-à-vis du cancer. Le nitrite ayant un effet cancérigène, passer de viandes transformées à des viandes non transformées (viande rouge, etc.) permet déjà de diviser par 2 le sur-risque de cancer des poumons. En revanche, consommer 100 g de viande rouge ou 50 g de charcuterie par jour augmente de 20 % le risque de développer un cancer du côlon. Il vaut donc mieux arrêter cette consommation ou compenser en mangeant des aliments protecteurs.

La viande blanche est-elle plus nocive que la viande rouge ?

Dr J. B.-P. : Globalement, non. Tous critères confondus, les causes de mortalité sont plus souvent liées à la viande rouge qu'à la viande blanche. En revanche, sur certains types de cancers spécifiques comme le cancer du pancréas, la viande blanche est clairement plus nocive que la viande rouge. Si vous êtes "*à risque*" concernant le cancer du pancréas, il vaut mieux cesser de consommer de la viande blanche.

Pourquoi le cancer du pancréas est-il parfois appelé "*cancer des mangeurs de poulet*" ?



Dr J. B.-P. : Le problème ne concerne pas seulement les personnes qui mangent

« Si vous êtes à risque concernant le cancer du pancréas, il vaut mieux cesser de consommer de la viande blanche. »

beaucoup de poulet, mais aussi celles qui travaillent dans des abattoirs et manipulent des volailles pour les transformer. En effet, certains virus du poulet sont transmissibles à l'homme et mis en cause dans la genèse des cancers du pancréas.

Quel est l'impact de la consommation d'œufs et de poulet sur le cancer du sein et du côlon, et quels sont leurs mécanismes ?



Dr J. B.-P. : Les œufs contiennent beaucoup de choline, qui a un effet pro cancer. Son impact sur la santé est pourtant connu des syndicats de vente d'œufs, notamment aux Etats-Unis. Le Dr Greger a réussi à obtenir des documents établis par ces syndicats qui mentionnent la haute teneur en choline des œufs. En France, personne n'a jamais entendu parler de ça... Pour le poulet, le problème est sans doute lié aux virus précédemment évoqués. Ils sont présents chez le poulet, mais pas chez le boeuf, et seraient responsables de l'activation de gènes (oncogènes) entraînant le développement du cancer du côlon.

La consommation de baies peut-elle avoir un effet sur les polypes du côlon ?



Dr J. B.-P. : Des expérimentations ont été faites autour de suppositoires contenant une dose importante d'extraits de framboise. Cela semble être efficace, mais peu d'études ont été faites dans ce sens. Lorsqu'on met des cellules de cancer du côlon dans un milieu de culture de bactéries (boîte de Petri) au contact de certaines substances, celles-ci peuvent empêcher leur développement. Les baies semblent être de puissants actifs pour freiner le développement du cancer du côlon, mais les travaux dans ce domaine sont trop rares pour apporter une véritable réponse.

Les graines de lin déjà moulues présentent-elles un risque d'oxydation ?



Dr J. B.-P. : Théoriquement, oui, puisqu'elles sont riches en oméga 3, qui s'oxydent très facilement. Mieux vaut les mouliner quand on le peut. Cependant, il est toujours préférable de consommer des graines de lin déjà moulues (même si elles contiennent moins d'oméga 3) plutôt que de ne pas en consommer du tout, surtout lorsqu'on est une personne à risque.

Les légumes rouges et oranges ainsi que les légumes à feuilles vert foncé, les baies, les pommes et les agrumes sont-ils les aliments les plus protecteurs dans le cas du cancer de l'œsophage ? Si oui, pourquoi ?

Dr J. B.-P. : Les baies, oui. En revanche, pour les autres, il est impossible d'avoir connaissance des millions d'études publiées sur le sujet. Dans le cadre d'un cancer de l'œsophage, c'est notamment l'effet anti-reflux qui est recherché. Après les repas, il arrive que des reflux gastro-œsophagiens (RGO) agressent la paroi de l'œsophage. Sur le long terme, cela crée une inflammation qui conduit les cellules à se renouveler plus rapidement, ce qui augmente la possibilité d'une éventuelle mutation qui peut se transformer en cancer. Dans l'alimentation végétalisée, les fibres alimentaires aident beaucoup à réduire le RGO.

Le chocolat noir a des vertus antioxydantes. Il contiendrait aussi des polyphénols et retarderait l'évolution de certains cancers, notamment celui des poumons. Qu'en est-il vraiment ?



Dr J. B.-P. : C'est vrai. Le chocolat noir est un aliment extraordinaire, un super-aliment, mais comme il est aussi très calorique, on en parle assez peu. Si vous aimez le chocolat, c'est celui qu'il faut privilégier. Il contient des polyphénols, mais aussi du fer et du magnésium. Comme le chocolat ne contient pas d'eau, il abrite de nombreux micronutriments et il a des vertus antidépressives. Le pourcentage de cacao doit être le plus haut possible (80 % ou plus).

« Le thé vert est un formidable anticancer, 2 à 3 fois plus puissant que le thé noir ou le thé blanc. »

Qu'en est-il du café ?



Dr J. B.-P. : Le café a moins de propriétés anticancer que le thé vert, par exemple. Il a quand même un effet stimulant sur le cerveau ainsi que sur le foie, tout comme le brocoli, qui aide à la détoxification.

Quelle est l'action du thé vis-à-vis du cancer ? Faut-il privilégier le thé vert, le thé noir ou le thé blanc ?



Dr J. B.-P. : Le thé vert est un formidable anticancer, 2 à 3 fois plus puissant que le thé noir ou le thé blanc. L'autre avantage du thé vert est que l'on peut en boire toute la journée, contrairement aux thés blancs ou noirs, plus riches en théine, qui risquent de provoquer des insomnies. En revanche, le thé vert diminue beaucoup l'absorption du fer par l'organisme. Si vous êtes carencé(e) en fer, vous pouvez boire du thé en dehors des repas (2 heures avant ou après les repas).

Et le chocolat cru ?

Dr J. B.-P. : Théoriquement, on pourrait imaginer qu'il y a plus de polyphénols dans le chocolat cru qu'après torréfaction, puisqu'une partie des polyphénols ne résiste pas au processus de cuisson. Pour en être certain, il faudrait faire un dosage chimique et poursuivre avec une étude clinique. Il y a certainement du potentiel, mais rien ne semble avoir été fait dans ce domaine !

Le fer hémérique (contenu dans la viande) a-t-il une incidence sur le cancer colorectal ?

Dr J. B.-P. : Le fer hémérique a été survendu, mis sur un piédestal pendant des années. Ce type de fer est mieux absorbé par l'organisme mais il présente plus d'inconvénients que le fer non hémérique,

que l'organisme est capable de réguler. Le fer héminique a un grand pouvoir pro-oxydant : il agresse la paroi du côlon et favorise les cancers, même après absorption. S'il y a tant de cancers du côlon chez les personnes qui mangent de la viande, ce n'est pas seulement à cause des nitrites, c'est aussi à cause du fer héminique. On peut trouver des points forts dans la viande, mais pas le fer.

Le cacao dégraissé au besoin, ou les fèves de cacao torréfiées peuvent-ils être une alternative pour l'apport en polyphénols ?

Dr J. B.-P. : La question est pertinente, mais elle nécessite des recherches dans la littérature scientifique. Les polyphénols sont hydrosolubles, donc a priori, si le cacao est dégraissé, l'option est envisageable.

Consommer des fruits et légumes vendus en supermarché et non bio en vaut-il la peine, compte tenu de leur teneur en pesticides ?

Dr J. B.-P. : La réponse est oui. Malgré leur taux de contamination, cela fait plus de bien que de mal.

Manger trop de sel peut-il provoquer un cancer ?



Dr J. B.-P. : Impossible d'apporter une réponse. Le lien entre sel et hypertension artérielle est connu. On sait aussi que le sel entraîne une chute de calcium, il est donc un facteur favorisant l'ostéoporose.

L'allaitement réduit-il le risque de cancer du sein ?



Dr J. B.-P. : Oui. Pour les autres types de cancer, on ne sait pas, mais allaiter réduit très significativement les risques de cancer du sein. Par ailleurs, l'allaitement permet de lutter contre l'obésité, un facteur mis en cause dans les cancers. Indirectement, cela peut aider à prévenir toutes sortes de cancers.

« Allaiter réduit très significativement les risques de cancer du sein. Par ailleurs, l'allaitement permet de lutter contre l'obésité. »

Alternative Végan : Passons maintenant docteur Bernard-Pellet aux questions d'ordre général sur les effets sur la santé de l'alimentation végétale...

On entend souvent dire qu'il vaut mieux consommer les légumes crus que cuits. Est-ce aussi le cas pour les fruits ? Y a-t-il un apport différent entre les légumes crus et les légumes cuits ?

Dr J. B.-P. : L'apport est différent parce qu'en chauffant l'aliment, on détruit certains éléments : les vitamines C, B9, ainsi qu'une partie des phytonutriments. Par contre, la cuisson assure une partie de la digestion, ce qui peut aider dans certains cas. La question n'est donc pas vraiment résolue. On sait qu'il faut manger une part d'aliments crus, mais on ignore encore dans quelle proportion car cela n'a pas été suffisamment étudié. Certains nutriments sont plus présents après cuisson : c'est rare, mais le phénomène existe. Par exemple, il est plus facile d'assimiler le bêta-carotène des abricots cuits que crus. Il en est de même pour le lycopène que l'on trouve dans les tomates. Même s'il existe très peu de littérature scientifique sur le sujet, on constate qu'un mode alimentaire essentiellement crudivore semble particulièrement pertinent pour lutter contre l'obésité.

Pourquoi conseille-t-on toujours de mettre de l'ail, de l'oignon, des herbes dans les salades ? Peut-on choisir des oignons doux, de l'ail mariné et profiter des mêmes nutriments ?



Dr J. B.-P. : La famille des ailacés est assez vaste pour que l'on ne soit pas obligé de croquer dans des gousses d'ail cru à pleines dents. On peut utiliser l'aillacé que l'on préfère, tous les représentants ont des propriétés anticancer et l'on a tout intérêt à en manger tous les jours.



Peut-on changer son alimentation à n'importe quel âge, même sans avoir jamais suivi aucune recommandation nutritionnelle ?



Dr J. B.-P. : Il n'est jamais trop tard ! Les effets bénéfiques sont moindres à 70 ans qu'à 30 ans,

mais ils sont bien présents. Il arrive parfois qu'on développe un diabète de type 2 ou des polypes au niveau du côlon à l'âge de 70 ou 80 ans. On sait qu'avec une alimentation bien ciblée, on arrive à faire régresser partiellement et même parfois totalement la pathologie.

En passant à une alimentation végétale, on peut perdre du poids, mais pourquoi est-il si difficile de se débarrasser de la cellulite ?

Dr J. B.-P. : Il n'y a pas vraiment de solution. Il y a une part de génétique dans ce phénomène. Le problème de toute stratégie nutritionnelle est qu'on ne mincit pas de manière ciblée. La cellulite disparaît là où elle veut bien disparaître, et parfois ce n'est pas suffisant.

Peut-on garder une alimentation végétale quand on est traité pour une maladie auto-immune de type sclérose en plaque, ou la maladie de Lyme ?

Dr J. B.-P. : Contrairement à certains aliments qui ont un effet pro-inflammatoire (lait de vache, viande...), l'alimentation végétalisée, au contraire, a un effet anti-inflammatoire. Cela va donc "*dans le bon sens*", sans effets secondaires. Attention cependant car certains aliments d'origine végétale ont également un effet pro-inflammatoire (aliments riches en oméga 6 comme l'huile de tournesol, sucre raffiné, aliments industriels, etc.)

Comment savoir si l'on est carencé sans forcément faire une prise de sang ?

Dr J. B.-P. : Certains signes peuvent révéler une carence : essoufflement (fer), perte de cheveux (zinc et/ou fer) problèmes dermatologiques (zinc), problèmes de muqueuses au niveau de la bouche

« Globalement, les apports en fibres alimentaires, en vitamine C, en vitamine B9 et en magnésium sont plus facilement assurés dans le cadre d'une alimentation végétalisée. »

tels qu'une gingivite (vitamine B12), problèmes d'ordre neurologique ou troubles de la mémoire (anémie)... Le problème des carences vitaminiques, c'est que leurs signes n'apparaissent que lorsque la carence est importante et aséquentielle. À court terme, les infections comme des rhumes, bronchites ou otites fréquentes peuvent signer une carence en vitamine D, mais à long terme, cette carence peut entraîner de l'ostéoporose, des cancers, sans aucun signe précurseur. Le manque de micronutriments (fer, zinc...) entraîne de manière générale un affaiblissement du système immunitaire, et donc plus d'infections.

Concernant les carences, il faut relativiser les choses. À l'heure actuelle, la majorité des gens sont carencés, qu'ils soient omnivores ou végétariens : 30 % des français manquent de vitamine C, 80 % de la population manque de vitamine D... Il y a aussi beaucoup de carences en magnésium et en vitamine B9... À la racine du problème, il y a l'agriculture moderne, très productive, mais qui met sur le marché des produits plus pauvres en micronutriments qu'auparavant (vitamines, calcium, fer, zinc, magnésium, B9...) 10 ans de recherches sur le sujet m'ont amené à la conclusion qu'il y a moins de carences chez les végétariens et végétaliens, et aussi qu'il ne s'agit pas des mêmes carences que dans le reste de la population. Certes, les alimentations végétariennes et végétaliennes entraînent un certain nombre de carences spécifiques bien identifiées, mais il ne faut pas avoir "peur" de ces carences car l'alimentation occidentale standard est plus dangereuse que l'alimentation végétarienne standard ! Globalement, les apports en fibres alimentaires, en vitamine C, en vitamine B9 et en magnésium sont plus facilement assurés dans le cadre d'une alimentation végétalisée qui, au final, fait plus de bien que de mal...