

# Cancer héréditaire : reprenez le pouvoir.. en modifiant vos gènes !

Hélène Martin-Lemaître

**Si 10 % des cancers sont d'origine héréditaire, les gènes ne sont pas une fatalité ! Voici ce que nous enseigne « l'épigénétique », cette discipline émergente qui montre que nous avons le pouvoir d'influencer nos gènes. Oubliez le déterminisme... et influencez le destin de votre santé.**

**N**ée il y a une dizaine d'années, l'épigénétique nous montre que dans la grande bibliothèque de notre génome (ensemble des gènes de l'organisme), certains livres seront lus et d'autres laissés pour compte. Surtout elle nous montre que nous avons le pouvoir de favoriser la lecture des bons livres. Ainsi, on sait désormais que l'on peut modifier l'expression d'un gène grâce à un mode de vie sain : par l'alimentation, la gestion du stress, la qualité du sommeil, l'exercice physique régulier et la diminution de l'exposition aux produits toxiques (tabac, pollution, pesticides...). Cette perspective réjouissante nous permet de reprendre le pouvoir sur nos gènes et de devenir acteur de notre santé.

L'incidence des cancers a quasiment doublé entre 1980 et 2005 partout dans le monde. L'Amérique du Nord, l'Europe et l'Australie sont les continents les plus touchés. Cela s'explique notamment par la pollution environnementale et les mauvaises habitudes de vie (alimentaires, stress...).

Si les cancers à composante héréditaire (inscrits dans les gènes) représentent moins de 10 % des cas, l'étude du gène BRCA1 (Breast Cancer 1) montre que les femmes porteuses de mutations sur ce gène ont, avec l'âge, un risque croissant de développer un cancer du sein. Heureusement, selon une récente méta-analyse<sup>1</sup>, la bonne nouvelle est que l'optimisation de l'alimentation permettrait de réduire ce risque à 8 % au lieu de 54 % à 70 ans !

## Comment mettre toutes les chances de votre côté ?

La première étape dans la cancérogenèse s'appelle l'initiation. Elle est favorisée par l'activation de gènes favorisant la tumeur et par l'inhibition de gènes suppresseurs. Activer les « bons » gènes et inhiber les « mauvais » consiste à éviter les produits toxiques pro-oncogènes, à optimiser la gestion du stress oxydant et la méthylation (processus cellulaire crucial de ADN).

## Contrez les carences en B9 !

Le déficit en folates (vitamine B9) est très souvent à l'origine de trouble de la méthylation qui pourrait favoriser l'apparition des cancers. La consommation régulière de légumes à feuilles vertes (épinards, brocoli, mâche, choux de Bruxelles...) permet d'assurer, la plupart du temps, un taux sanguin satisfaisant de folates. Avoir un bon taux de vitamines B2, B6, B12 et de zinc est également indispensable afin d'optimiser la méthylation. La vitamine B12 se trouvant exclusivement dans les denrées d'origine animale, son taux est à surveiller chez les végétariens et les végétaliens. Ces derniers sont carencés de façon certaine.

## Réhabilitez votre cuisine !

La cuisine est le premier lieu à revisiter afin de limiter l'exposition aux produits toxiques.

Voici les huit premières marches à gravir afin de progresser dans ce domaine :

- Privilégiez une alimentation mettant à l'honneur les produits issus de l'agriculture biologique afin d'éviter les pesticides.
- Optez pour une bouteille d'eau en verre ou une gourde en inox et évitez les bouteilles en plastique.

- Conservez vos aliments dans des contenants en verre.
- Munissez-vous de poêles en fonte émaillée ou en inox.
- Cuisinez des produits bruts emballés dans du papier kraft.
- Privilégiez les petits poissons (sardines, maquereaux...) en début de chaîne alimentaire.
- Cuisez à la vapeur, avec la température la plus basse possible. Les cuissons à haute température favorisent la production d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). Ces composés hautement toxiques et reconnus comme étant cancérigènes sont retrouvés dans les viandes cuites au barbecue.
- Limitez votre consommation de frites, viennoiseries, aliments grillés, car ils sont le fruit d'une réaction de Maillard. Cette dernière leur confère cette couleur brune séduisante, mais également leur pouvoir cancérigène.

## Stoppez l'oxydation qui vous agresse

Le stress, les toxiques, les pathologies chroniques, les rayonnements UV, etc. génèrent des radicaux libres qui détruisent les membranes cellulaires et s'attaquent à l'ADN.

L'oxydation, c'est aussi l'histoire de la clé qui rouille, de l'avocat coupé en deux qui devient marron... Il en est de même dans notre organisme : cela s'appelle le stress oxydant. C'est pourquoi il faut stopper cette réaction en chaîne qui génère des dommages cellulaires.

Les antioxydants (polyphénols, caroténoïdes, vitamine C, vitamine E, sélénium...) permettent de piéger les radicaux libres néfastes pour l'organisme. Cependant, la prise de compléments antioxydants à forte dose, sans dosage sanguin préalable, expose l'organisme à un effet pro-oxydant. L'idéal est d'opter pour une alimentation antioxydante faisant la part belle aux fruits et légumes, aux herbes aromatiques

## Les 4 clés de l'assiette anticancer

L'assiette anticancer idéale sera, vous l'aurez compris, très végétale et colorée.

- Privilégiez les acides gras polyinsaturés oméga-3 en consommant quotidiennement de l'huile de colza, des noix de Grenoble et des petits poissons gras des mers froides (sardines, maquereaux) issus préférentiellement de pêche durable.
- Saupoudrer chaque jour dans l'assiette une grosse cuillerée de graines de lin broyées aura une action préventive chez Monsieur

(cancer de la prostate) comme chez Madame (cancer du sein).

- Mettez du curcuma partout ! Sa couleur orangée confèrera une belle couleur à vos plats. Préférez-le en poudre (bio) ou utilisez la racine fraîche pour les plus courageux. Associez-le au poivre et à de l'huile (d'olive, de colza...) afin d'augmenter sa biodisponibilité.
- Le thé vert bio occupe une place de choix grâce à ses propriétés antioxydantes exceptionnelles (trois tasses par jour).

et aux épices. L'alcool et la viande rouge seront donc plutôt à éviter. Le vin rouge, quant à lui, occupe une place ambiguë, car il contient de l'alcool, mais également du resvératrol (un puissant antioxydant).

Dans tous les cas, la prudence s'impose après la ménopause et la conduite à tenir sera à adapter au cas par cas, en fonction notamment de l'imprégnation œstrogénique et de la consommation de folates, mais aussi du niveau de « risque » personnel.

## Privilégiez ces aliments vedettes anticancer

- Les crucifères contiennent du sulforaphane, composé capable d'allumer ou d'éteindre les gènes responsables de cancers<sup>2</sup>. La vedette est le brocoli. Cependant tous les crucifères ont ce « pouvoir épigénétique ». L'idéal est d'en manger tous les jours si c'est possible... le minimum restant de trois fois par semaine !
- Un microbiote intestinal en bonne santé assure enfin une bonne bio-

disponibilité du sulforaphane. Le butyrate, comme le sulforaphane, est un modulateur de l'expression des gènes<sup>3</sup>. Il est produit à partir des fibres alimentaires insolubles qu'on trouve dans les végétaux : les FOS (fructo-oligosaccharides). Les oignons, les poireaux, les asperges sont particulièrement riches en fructo-oligosaccharides. Une analyse du microbiote pertinente permet d'évaluer la production de butyrate par l'organisme. Il est possible de se supplémenter.

- Enfin l'ail et l'oignon sont à consommer quotidiennement. Le sulfure d'allyle qu'ils contiennent régule l'expression des gènes.

Ainsi, pour les personnes concernées par des formes familiales de cancer, l'observation rigoureuse de ces recommandations permettrait d'éteindre les gènes responsables de la pathologie. Ces modifications épigénétiques sont transmissibles ! Vous avez ainsi le pouvoir d'agir sur votre santé et sur celle de votre descendance.



**Hélène Martin-Lemaître** Docteur en pharmacie, micronutritionniste, elle propose des consultations en nutrition santé et micronutrition à Lyon et en téléconsultation : [helene-martinlemaître.fr](https://helene-martinlemaître.fr)