

## Les aliments anticancer

Au moins 30 % des cancers seraient liés à l'alimentation. Et encore, il s'agit d'un chiffre moyen, car les résultats de la plus grande étude cancer/alimentation jamais menée dans le monde parus fin 2007, confirment ceux des précédentes enquêtes, à savoir que l'alimentation pourrait prévenir entre 15 % et 60 % selon l'organe des cancers, ça vaut le coup de bien manger ! Pourtant 53 % des Français ne savent pas que l'alimentation peut influencer cancers et autres maladies, et 60 % ignorent que l'obésité peut le favoriser (Sondage Sofres 2004).

### Bien manger pour réduire de 40 % les risques de cancer

Soyons lucides, les cancers sont des maladies multifactorielles complexes qui ne se traitent pas qu'en mangeant. Ce sont d'abord des maladies dégénératives liées à nos comportements (tabac, alcool, modifications alimentaires, sédentarité) affirme le Pr David Khayat chef du service de cancérologie médicale à la Pitié Salpêtrière. Et s'il n'est pas question de manger des myrtilles pour prévenir le cancer, il est à l'ordre du jour d'en consommer régulièrement dans le cadre d'une prévention globale, du maintien de la santé en général et de la lutte anti-cancer en particulier. Car si l'alcool comme le tabac favorisent le cancer, manger des fruits et des légumes s'avère bénéfique.

### 57 aliments anticancer

Les cellules cancéreuses se forment en permanence dans notre corps et sont théoriquement éliminées par notre système immunitaires dès leur apparition. À chaque fois que nous ingérons une bouchée, notre organisme y puise de quoi empêcher leur développement et soutenir son immunité. Certains aliments renferment des composés naturellement anticancer : riches en vitamines, antioxydants, minéraux, fibres et autres substances naturelles protectrices anticancer. Ce fait largement démontré n'est plus sujet à polémique et les mécanismes ont été fort bien détaillés dans le livre « Anticancer » du Dr David Servan-Schreiber (Ed. Laffont). Plus accessible à tous, « Les meilleurs aliments anticancer » par Anne Dufour recense les 57 meilleurs aliments anticancer et livre 150 recettes et menus semaine pour les consommer savoureusement. Une bible pour les mamans soucieuses de la santé de leur petit monde.

### Mon panier anticancer

À avoir en permanence à la maison : de l'ail et des oignons, du curcuma, du gingembre, de l'huile d'olive, du thé vert, des yaourts et autres laits fermentés. Et à consommer selon les saisons : de la tomate, des artichauts, des carottes, des champignons, tous les agrumes (citron, orange et pamplemousse), du chou (vive la choucroute !), des fraises et autres fruits rouges, du persil et de la roquette, des noix, du soja, mais encore du saumon et des filets de maquereau, riches en omega3, et un verre de vin rouge quotidien (5,90 euros, Éditions Leduc.s). En librairie.

Véronique Geoffroy, [Jemesensbien.fr](http://Jemesensbien.fr)