

# Comment prévenir le cancer du sein

(extrait de la « Lettre du Pr Henri Joyeux »)

Chère lectrice, cher lecteur,

Prévenir n'importe quelle localisation cancéreuse n'est possible que si on en connaît toutes les causes. C'est vrai pour le cancer du sein. Cette localisation cancéreuse touchera en France, rien que cette année, près de 60 000 femmes en plus – malheureusement de plus en plus jeunes. Le cancer du sein est responsable de 11 500 décès par an.

Même si nous savons bien traiter et guérir le cancer du sein, mieux vaut l'éviter, car les traitements sont lourds. Il s'agit de la chirurgie totalement ou partiellement mutilante au niveau du sein, de la radiothérapie sur la paroi thoracique et souvent l'aisselle. Il y a aussi des chimiothérapies de première, puis deuxième, troisième et « énième » ligne, responsables d'alopécie (perte de cheveux) et de nombreuses autres complications : problèmes cutanés (peau) ou perte de sensibilité aux extrémités des membres. Ces complications peuvent persister définitivement, sans parler de la stérilité souvent irréversible même chez des femmes jeunes.

En plus, ce qu'on ne dit pas aux femmes, c'est que la guérison définitive du cancer du sein ne peut être signée que 27 ans après les premiers traitements. Entre temps, une récurrence est toujours possible, mais elle est évitable si l'on élimine les causes premières, qu'il est donc capital d'identifier. Pour cela il faut bien les connaître, les reconnaître et les faire découvrir à chaque femme atteinte afin qu'elle en tienne le plus grand compte pour éviter au maximum une récurrence.

*Les causes du cancer du sein sont multiples et parfaitement identifiées. Elles se surajoutent et leur importance varie d'une femme à l'autre selon la durée d'exposition à telle ou telle cause.*

Voici les principaux risques :

## 1. Risque génétique

Le risque génétique n'est présent que chez 5 à maximum 8 % des femmes atteintes de cancer du sein.

Deux gènes sont en cause : BRCA 1 et BRCA 2.

BR est le sigle qui signifie BREAST (sein en anglais) ; CA est le sigle du mot CANCER.

Le premier gène, BRCA 1, augmente de 80 % les risques d'avoir un cancer du sein entre 20 et 80 ans, d'autant plus que les autres risques sont associés, d'où l'importance de les connaître. BRCA 2 augmente les risques de cancer du sein de moitié par rapport au précédent et en plus augmente les risques de cancer des ovaires de façon significative [1].

## 2. Risque causé par les hormones artificielles

Le deuxième facteur de risque concerne la consommation d'hormones artificielles, parfois faussement dites « naturelles ». Ce facteur de risque concerne pratiquement toutes les femmes aujourd'hui. Les seules hormones naturelles sont celles fabriquées par les glandes hormonales, c'est-à-dire l'hypophyse, les ovaires, les surrénales, la thyroïde...

Les hormones de la pilule contraceptive, quelle que soit leur génération, comme les hormones des traitements hormonaux de la ménopause, qu'ils associent ou non des

estrogènes et des progestatifs, sont reconnues officiellement comme cancérigènes. Mais les laboratoires pharmaceutiques – qui ont trop à y gagner – ne le disent pas et formatent les médecins, spécialistes comme généralistes, dans le but de les tranquilliser. Les risques sont minimes, leur disent-ils, comparés aux avantages. C'est faux, et cela d'autant plus qu'existent des alternatives à ces prises hormonales qui évidemment rapportent moins d'argent et sont de ce fait le plus souvent ridiculisées ou considérées comme inefficaces.

Les informations diffusées auprès du grand public sont encore plus mensongères. On lui dit et on lui répète sans cesse que la pilule contraceptive est sans danger. On lui parle même – suprême mensonge – de protection contre le cancer que craignent de plus en plus et à juste raison toutes les femmes. Plus les femmes ont peur, plus on les tranquillise en passant très largement par les journaux spécialisés, relayés fortement par les journaux pour le grand public.

Ces informations fausses atteignent le milieu scolaire. Les livres de science de la vie et de la Terre en sont remplis et ceux qui enseignent cette discipline, ainsi que les infirmières scolaires, répètent ce qu'on leur inculque en plus dans toutes les publicités en ville ou dans les magazines féminins. Professeurs, éducateurs, infirmières et même les parents – les mères évidemment – ne savent la vérité que lorsqu'elles ont été touchées elles-mêmes par cette localisation cancéreuse. Trop tard !

Ces informations fausses sont aussi largement diffusées dans les magazines people, ceux des jeunes, comme dans les centres de planning familial qui reçoivent en échantillons des Laboratoires les boîtes de pilules qu'ils délivrent à la demande, sans le moindre questionnement, hors de tout avis parental, dès l'âge de 13 ans. L'objectif des Laboratoires pharmaceutiques est que les jeunes filles commencent tôt et consomment longtemps. Leurs campagnes publicitaires marchent très bien, et sont reprises par les agences de l'État indirectement sponsorisées.

L'Éducation nationale ne se doute pas de ce qui lui tombera sur la tête quand des familles l'accuseront, à juste titre, d'être responsable de cancer du sein chez des jeunes filles à peine sorties du système scolaire. Il est à parier que les distributions de pilules ne sont pas notées dans les établissements scolaires, je parle du jour de délivrance, de la marque de pilule et du nom de la personne (jeune élève) qui la reçoit. Ces lacunes d'information seront évidemment utilisées pour débouter les plaignants, et garantir l'impunité aux coupables, le jour où éclatera le scandale. Les associations de parents d'élèves sont aveuglées sur ces sujets. Elles savent surtout que leurs filles sont ainsi protégées des grossesses précoces et donc des IVG qui s'ensuivent. Là est l'essentiel, on ne veut pas voir plus loin.

Les informations scientifiques sur ce sujet sont intégralement présentes dans notre livre *La pilule contraceptive – dangers et alternatives* écrit avec Dominique Vialard, journaliste scientifique de haut niveau. Il est à noter qu'aucun journal scientifique ou grand public à vocation médicale et de santé n'a osé parler de ce livre. Le sujet est trop dangereux. Ces journaux risqueraient de perdre de nombreuses pages de publicité, celles des Laboratoires pharmaceutiques qui les font vivre, sans lesquelles ils mettraient la clé sous la porte. Avez-vous remarqué que la pilule Diane 35 a été d'abord retirée en France, face au scandale de santé et, quelques mois plus tard, elle revient avec l'accord de l'Europe ?!

Soulignons qu'autour et après la ménopause ce sont les THS (Traitement hormonal substitutif) ou THM (Traitement hormonal de la ménopause) qui augmentent le plus les risques de cancer du sein – jusqu'à 30 % , surtout quand ils sont prescrits jusqu'à 60 ans. Au moins pendant 10 ans, dit la publicité et répètent certains confrères médecins, très liés directement ou plus astucieusement indirectement aux Labos. Ils font croire à un rajeunissement rêvé par toutes les femmes et même à la protection ou à la détection précoce du cancer du sein pour un meilleur pronostic. L'argumentaire est très bien monté, mais il est faux.

Ces THS et/ou THM pourraient être remplacés, sans aggraver le trou gigantesque de la Sécurité sociale, par le changement des habitudes alimentaires et une simple phytothérapie bien adaptée au cas par cas.

### 3. Risque causé par les excès alimentaires

Le troisième facteur de risques concerne les excès alimentaires, responsables de surpoids et de gras qui se stocke dans les glandes mammaires. Le gras dans les seins est en effet authentiquement cancérogène. Ce gras provient des sucres en excès, du gras caché dans les viandes animales et les produits laitiers qui contiennent encore trop de facteurs de croissance [2].

### 4. Risque causé par le tabac et les drogues

Le quatrième facteur est lié directement au tabagisme et à toutes les drogues, de plus en plus consommées par les jeunes filles à l'âge scolaire.

Le tabagisme est catastrophique chez les femmes, qui ont une capacité respiratoire de 30 à 50 % inférieure à celle des hommes et fument autant qu'eux.

Le haschich qui se répand partout dans les lycées et jusque dans les collèges fait des ravages. Pas question de dire aux jeunes que la teneur en THC (Tétrahydrocannabinol, la molécule toxique) est concentrée jusqu'à 20 à 30 % pour les rendre addicts plus vite. On leur laisse croire qu'il faut faire ses expériences et qu'il s'agit d'une plante verte, donc très écologique. Tabac et drogues ont toutes sans exception des effets immuno-dépresseurs qui ne peuvent que préparer le corps à des catastrophes ultérieures, quand elles vont s'associer aux autres facteurs de risques.

### 5. Risque causé par le stress chronique

Le cinquième concerne les stress chroniques, beaucoup plus importants à prendre en considération que les chocs psychologiques auxquels nous sommes tous plus ou moins soumis : perte d'un être cher, éclatement familial, traumatismes de toute nature, burn-out...

C'est un risque important, mais un risque parmi d'autres (le cinquième). Je le précise car nombre de psychologues peu compétents en cancérologie diffusent l'idée que les stress chroniques ou aigus sont quasiment seuls responsables des cancers du sein.

Ces informations sont d'ailleurs régulièrement reprises, plutôt de manière indirecte, par les Laboratoires pharmaceutiques, ce qui leur permet de se déculpabiliser à bon compte et de continuer d'inonder la planète de leur contraception chimique cancérogène. Si les femmes savaient [3] !

## 6. Autres risques

Les autres risques sont :

- l'absence d'activité physique souvent associée au surpoids. La femme dit qu'elle marche pour aller au travail et aller chercher enfants ou petits-enfants à l'école, mais il ne s'agit en aucun cas d'une activité physique qui soit réductrice des risques de cancer du sein ;
- la pollution atmosphérique, les pesticides, insecticides..., les souffrances sociales en tout genre : précarité, monoparentalité des femmes ne profitant pas des dépistages et suivis... [4]

Sources :

[1] Tous les pourcentages de risque sont explicités dans le livre écrit avec mon excellente collègue gynécologue de Bordeaux, le Dr Bérengère Arnal : [Comment enrayer l'épidémie des cancers du sein et des récidives](#), éditions du Rocher, 2013.

[2] Toutes ces informations sont analysées en détail dans notre livre [Changez d'alimentation](#) paru pour sa 7e édition, fin 2013, aux éditions du Rocher).

[3] Nous avons largement traité ce sujet dans notre petit livre à la portée de toutes les femmes : [Stress et cancer du sein](#), éditions du Rocher, 2012.

[4] Ces risques sont traités dans nos livres sur la prévention des cancers du sein : [Comment enrayer l'épidémie des cancers du sein et des récidives](#) », L'oeil F.x. De Guibert, 2010.

***La Lettre du Professeur Joyeux est un service d'information indépendant sur la santé, spécialisé dans la prévention des maladies auprès du grand public et des familles.***