

Qu'est-ce que le cancer ?

Le cancer est une maladie chronique, possiblement mortelle, qui apparaît lorsque des substances toxiques entraînent des mutations génétiques dans l’organisme, et qu’un processus inflammatoire* les fait croître. Notre système immunitaire empêche normalement le développement du cancer en réparant l’ADN (constituant essentiel de la cellule vivante) ou en tuant les cellules endommagées. La maladie se manifeste lorsque l’équilibre entre des cellules cancéreuses « dormantes » dans l’organisme et les défenses naturelles du corps se rompt et lorsque le terrain** est propice.

En général, un cancer évolue lentement au cours de cinq, quinze, voire trente ans ou même davantage, ce qui nous donne l’occasion de détecter la maladie et d’intervenir afin de ralentir ou de bloquer son évolution.

Pourquoi les cas vont-il en augmentant? Le **vieillessement de la population**, l’amélioration des techniques de **dépistage**, le mode de vie occidental **sédentaire** associé à l’**obésité** et à la **malbouffe**, sont des éléments à considérer. Toutefois, ils ne peuvent expliquer à eux seuls l’augmentation des cancers.



*L’inflammation fait partie des mécanismes de défense normaux du corps, mais dans le cas d’un cancer, ceux-ci n’arrivent pas à réparer les tissus. L’inflammation poursuit sa progression et en vient à neutraliser les globules blancs dont notre système humanitaire a besoin pour combattre les cellules cancéreuses.

**Terrain : Chaque personne possède un « terrain », c’est-à dire une hérédité, un vécu et une hygiène de vie, qui lui est propre, et qui prédispose à la santé ou à la maladie.

Une maladie de notre civilisation industrielle

Bien qu’y faire face soit une expérience très personnelle, le cancer est une maladie sociale et collective dont les causes ne sont pas qu’individuelles, mais diverses et complexes, une maladie liée à notre civilisation industrielle. Depuis la Seconde Guerre mondiale, de multiples inventions et progrès ont transformé notre environnement et nos façons de vivre, mais ces changements ont un revers, ils menacent la biodiversité et la santé humaine. Pesticides, plastiques et autres matières toxiques, produits raffinés, sucrés, gras, remplis d’additifs, de colorants, d’agents de conservation et de nitrites... La liste des substances cancérogènes avec lesquelles nous sommes en contact ou que nous consommons quotidiennement est longue! S’y ajoute le stress d’un mode de vie aux nombreuses pressions; lorsque ce stress devient chronique, il peut être très nocif.

Les causes de l’augmentation des cancers depuis les années 1960 sont surtout **environnementales**, mais elles sont passées sous silence pour des raisons économiques et financières. Les autorités médicales et gouvernementales portent toute leur attention sur les comportements dits « à risque » : on culpabilise la population sans jamais blâmer les véritables responsables.

BARBIER, G. et A. FARRACHI (2007), *La société cancérogène : Lutte-t-on vraiment contre le cancer?*, Paris, Éditions Points, 220 p.

Le cancer fait peur, mais il y a de bonnes nouvelles : nous connaissons maintenant mieux ses faiblesses. Le cancer peut cesser de progresser ou ne pas apparaître si le système immunitaire est fort. De plus, nous savons qu’un diagnostic n’est pas une condamnation automatique; beaucoup de cancers se traitent mieux qu’avant. Néanmoins, aucun pronostic ne peut prétendre être précis. La guérison dépend de nombreux facteurs, dont les conditions de vie et l’environnement de la personne, son attitude et son entourage.



Passer à l’action

En prenant en charge sa santé :

- » **Vigilance par rapport aux informations sur le cancer.**
- » **Auto-examen des seins (en cas d’anomalie, consulter sans tarder).**
- » **Examen clinique des seins et examen pelvien (une fois par année).**
- » **Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS).**
Plusieurs informations contradictoires circulent; s’informer permet de faire un choix éclairé.

En activant les défenses de son organisme. Comment?

- » **Apaiser son esprit**, s’accorder du temps, prendre soin de son réseau social et dormir : le sommeil est essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire.

Les médecines complémentaires, comme la médecine chinoise, et plusieurs techniques de relaxation, ont beaucoup à apporter sur le plan de la détente émotionnelle et physique.

- » **Limiter son exposition au tabac.**
- » **Varier son alimentation**, manger modérément, bien mastiquer et boire de l’eau.

Pour contrer les cancers, privilégier : curcuma, ail, citron, thé vert, brocoli, chou, chou-fleur et autres légumes verts et orangés, luzerne, champignons, petits fruits, prunes, pêches, nectarines, pommes, poisson, légumineuses, huile d’olive, algues (wakamé, nori). Pour maximiser leurs effets positifs, réduire sa consommation d’alcool, de gras d’origine animale, de sucreries, de charcuteries, de croustilles, de frites, de boissons sucrées, de même que de pain, de farine, de riz et de sucre blancs.

- » **Activer son corps, si possible au soleil.** Toute activité qui fait bouger est bénéfique!
- » **Réduire les polluants environnementaux.**

Plus de détails ou autres suggestions? www.rqasf.qc.ca



En adoptant une approche intégrée*

Pour traiter le cancer, nous disposons de chirurgies, chimiothérapies, radiothérapies, immunothérapies. Il est recommandé de combiner celles-ci à des traitements alternatifs permettant de diminuer leurs effets secondaires tout en augmentant les défenses naturelles de l’organisme et en réduisant le risque de rechute.

Rappelons que si un cancer est déclaré, aucune approche alternative, aucune médecine douce n’est reconnue pouvoir le guérir à elle seule.

- **Demander un deuxième avis** pour confirmer le diagnostic et pour choisir la meilleure option de traitement.
- **Activer son corps, sans oublier son esprit.** C’est prouvé, les personnes actives font moins de récidives que les autres et ont plus de facilité à rester positives.
- **La médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, Qi Gong) aide à prévenir et à guérir le cancer.** Pendant les traitements de chimio, elle peut contribuer à réduire les nausées et les vomissements, ainsi que tout autre inconfort.
- **Bien choisir ses aliments et suppléments, et recourir à l’homéopathie et à l’aromathérapie (voir le dossier complet sur www.rqasf.qc.ca).**
- **Rire souvent et longtemps. Le rire est le plus fort et le plus accessible des stimulants du système immunitaire!**

Attention aux charlatans! Éviter les thérapeutes qui : refusent de travailler en collaboration avec les oncologues ou qui conseillent d’arrêter les traitements conventionnels; proposent une thérapie non prouvée et qui présente des risques, ou un traitement dont le prix est excessif compte tenu du manque de preuves de son efficacité; promettent un résultat garanti, mais à condition que vous vouliez vraiment guérir (Servan-Schreiber)

* **Intégrée** (approche, médecine) : collaboration entre les approches complémentaires ou traditionnelles et la médecine moderne.

Cancer du sein... Une Canadienne sur neuf en sera atteinte au cours de sa vie; une sur 27 en décèdera. **Symptômes** : changement dans la forme, le contour ou l'épaisseur du sein, déviation d'un sein ou douleur persistante, apparition de bosses dures au sein ou sous l'aisselle, écoulements importants d'un mamelon, durcissement ou rétraction de celui-ci, présence d'une zone de peau irrégulière ou bosselée, apparition de nouveaux grains de beauté ou de nouvelles veines, de fossettes ou de petites crevasses sur la peau, rougeurs, chaleurs, inflammations.

Cancer de l'endomètre (utérus)... Surtout diagnostiqué chez les femmes de 50 ans et plus, après la ménopause; touche une femme sur 39. **Symptômes avant la ménopause** : pertes vaginales sanguines entre les menstruations ou menstruations abondantes et prolongées; **après la ménopause** : pertes vaginales sanguines ou non sanguines; crampes ou douleurs au bas-ventre, douleurs en urinant, douleurs pendant les relations sexuelles.

Cancer des ovaires... Survient surtout entre 60 et 75 ans; une Canadienne sur 70 sera touchée par cette maladie au cours de sa vie. **Symptômes** : enflure ou gonflement du ventre, gaz, nausées, indigestion, changements dans les selles, besoin plus fréquent d'uriner, irrégularités menstruelles, fatigue, maux de dos, inconfort ou lourdeur au bas-ventre, perte ou gain de poids.

Cancer du col de l'utérus... Seulement une Canadienne sur 148 sera touchée par celui-ci au cours de sa vie. **Symptômes** : saignements vaginaux anormaux, douleur au bassin ou au bas du dos, douleur durant les rapports sexuels.

Notez bien : Ces symptômes peuvent être dus à différents problèmes de santé, ou encore liés tout simplement au cycle menstruel, par exemple (tels les seins qui changent selon la période du cycle). Ils n'indiquent pas nécessairement la présence d'un cancer.



Serge Mongeau, un médecin qui fait la promotion d'une approche globale de la santé, voit la maladie comme « le signe d'un déséquilibre au niveau de l'un des piliers » de la santé. Ces piliers sont : une alimentation adéquate, de l'exercice physique en quantité et en qualité pertinentes, des mécanismes de lutte contre le stress, un environnement sain, un minimum de bonheur.



« Nous avons tous un cancer qui dort en nous. Comme tout organisme vivant, notre corps fabrique des cellules défectueuses en permanence. C'est ainsi que naissent les tumeurs. Mais notre corps est aussi équipé de multiples mécanismes qui lui permettent de les détecter et de les contenir. En Occident, une personne sur quatre mourra d'un cancer, mais trois sur quatre n'en mourront pas. Pour ces dernières, les mécanismes de défense auront tenu le cancer en échec » *David Servan-Schreiber*

Pour en savoir plus

Consulter le dossier *Les cancers du sein et des organes reproducteurs (endomètre*, ovaires et col de l'utérus)* de la trousse Notre soupe aux cailloux : Une œuvre collective pour la santé des femmes au mitan de la vie, disponible sur le site Internet du RQASF : www.rqasf.qc.ca.

Produite par le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF), la trousse contient un large éventail de renseignements et d'outils qui peuvent aider les femmes à faire des choix éclairés concernant leur santé au moment de la ménopause.

Références complémentaires :
*JENSEN, K. et L. R. Vanderhaeghe. Une ménopause sans hormonothérapie, Varennes, Éditions AdA, 2004, 500 p.
*SERVAN-SCHREIBER, D. Anticancer. Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles, Paris, Éditions Robert Laffont, 2010, 301 p.



Réseau québécois d'action pour la santé des femmes, 2011
www.rqasf.qc.ca

Recherche : Isabelle Mimeault
Rédaction : Isabelle Mimeault et Véronique Lord
Graphisme : ATTENTION design+



Les cancers du sein et des organes reproducteurs*

Santé des femmes
au mitan de la vie

Le seul mot, « cancer », fait peur. Il ravive l'impuissance ressentie devant cette maladie imprévisible et complexe. Et les discours sur le cancer génèrent souvent eux-mêmes de l'anxiété et de la culpabilité en pointant tout ce que nous aurions dû faire, à titre individuel, pour nous prémunir contre lui.

Ce dépliant résume les actions positives qui peuvent aider à se protéger ou à guérir du cancer. Il fait ressortir la dimension collective de cette maladie, et l'importance d'intégrer l'apport de différentes approches en santé. Les femmes ont le pouvoir d'entreprendre une démarche éclairée par rapport à leur santé, et la liberté de choisir ce qui leur convient le mieux.

*Endomètre (corps de l'utérus), ovaires et col de l'utérus.

