



LE SAVIEZ-VOUS ? CANCER DU SEIN

Comme vous le savez, je ne peux garder égoïstement des lectures intéressantes comme celle-ci, c'est pourquoi je les partage avec vous. Ayant été personnellement touchée par cela, je ne peux que me réjouir de voir des médecins parler ainsi...

Dix conseils contre le cancer du sein

Le cancer du sein touche en moyenne une femme sur huit. Le professeur Henri Joyeux, chirurgien cancérologue, propose dix solutions pour prévenir l'apparition de la maladie, améliorer ses chances de guérison si le cancer s'est déclaré et éviter la récurrence.

Des gestes simples permettent d'éviter l'apparition du cancer du sein

1-Avoir un enfant avant 30 ans

Plusieurs études ont prouvé que les femmes qui ont eu un enfant avant 30 ans avaient moins de risques de développer un cancer du sein. La grossesse modifie en effet certains gènes dans le tissu mammaire.

2-Allaiter pendant au moins six mois

Les chercheurs expliquent en partie l'augmentation des cancers du sein par la diminution de la pratique de l'allaitement. En France, seulement 60% des bébés sont allaités à la naissance, contre 99% en Norvège et en Suède.

3-Eviter le haschich

Le cannabis contient une substance active, le delta-9 tetrahydrocannabinol (THC), qui peut produire des cellules destructrices du système immunitaire. Les résines contiennent également des produits toxiques cancérogènes.

4-Faire du sport au moins deux fois par semaine

Une importante prise de poids augmente de 25% le risque de décès chez une femme atteinte d'un cancer du sein. La pratique régulière du sport évite de se laisser envahir par les kilos.

5-Préserver son équilibre affectif

Le stress est un terrain favorable au cancer. Que l'on soit malade ou en bonne santé, il est essentiel d'exprimer ses souffrances et de préserver un équilibre affectif, en donnant et en recevant de l'amour de ses proches.

_6-Limiter la prise d'hormones

Le P^r Joyeux déconseille formellement le traitement hormonal substitutif à la ménopause. L'idéal serait également d'éviter de prendre une contraception hormonale pendant plus de 5 ans, en privilégiant les mini-pilules.

_7-Suivre un régime végétarien

Selon des chercheurs britanniques, bannir la viande et le poisson réduirait de 12% les risques de cancer. Une alimentation végétarienne garantit un meilleur apport en calcium, en vitamine C et en fibres.

_8-Consommer un seul produit laitier par jour

Selon Henri Joyeux, les hormones stéroïdes et les facteurs de croissance présents dans les produits laitiers peuvent jouer un rôle de perturbateurs endocriniens et agir négativement sur les glandes mammaires.

_9-Prendre le soleil

L'exposition au soleil permet de fabriquer de la vitamine D. Or une récente étude de l'Inserm prouve que le risque de développer un cancer du sein est 25% inférieur chez les femmes ayant un taux sanguin de vitamine D élevé.

_10- Prévenir très tôt les excès de l'alcool

Consommer beaucoup d'alcool avant 25 ans favorise nettement le risque de cancer du sein. Les parents ne doivent pas hésiter à mettre leur fille en garde dès le plus jeune âge.

Prenez soin de vous Mesdames !



Phyt'erma