Maxi
30/32 RUE DE CHABROL
75010 PARIS - 01 40 22 75 00



31 OCT/06 NOV 11
Hebdomadaire Paris
OJD : 458566

Surface approx. (cm²) : 612
N° de page : 20

médecine douce

Avec ces remèdes naturels

Protégez vos seins !

La prévention du cancer du sein ne se résume pas au dépistage. Les plantes et une bonne hygiène de vie peuvent aussi aider !



Dans la lutte préventive contre le cancer du sein, chaque centimètre de terrain gagné a son importance. Personne ne se risquera, bien sûr, à remettre en cause la prévention classique (examen clinique et mammographie), qui reste absolument nécessaire. Mais cela ne doit pas nous empêcher d'adopter une bonne hygiène de vie pour protéger nos seins ; car dans ce domaine, on trouve dans la nature des ressources inestimables !

Les promesses de la grenade

Ce fruit a récemment fait l'objet d'une étude qui a observé que certains de ses composants, **des antioxydants appelés « tanins ellagiques », peuvent stopper ou ralentir la production d'œstrogènes.** Or, ces hormones stimulent la prolifération des cellules cancéreuses du sein et la croissance des tumeurs.

Lorsqu'on consomme de la grenade, les tanins ellagiques sont transformés dans l'intestin, ce qui leur permet ensuite d'empêcher les hormones de devenir dangereuses. Cette étude n'est pas la première sur les propriétés anticancéreuses de la grenade, mais elle a encore besoin d'être confirmée. En attendant, cela n'interdit à personne de se précipiter sur le fruit !

La grenade se trouve facilement sur les étals, de septembre à décembre. On peut suçoter chaque pépin enveloppé dans sa pulpe ou encore le presser comme une orange. Le jus de grenade, cependant, concentre davantage les antioxydants que la pulpe du fruit. Choisissez un produit de qualité, bio, non sucré et sans l'ajout d'un autre fruit.



De bonnes habitudes, c'est tout simple

Dans son livre Cancer du sein, prévention et accompagnement par les médecines complémentaires *(éd. Eyrolles), le docteur Bérengère Arnal, gynécologue, propose des pistes préventives.*

Dépistage : commencez dès 35 ans.

Alimentation : consommez des fruits et légumes, des petits poissons plutôt que des gros, de l'huile de colza, olive, noix, soja, de la viande blanche, des céréales complètes, du thé vert, des épices. Limitez les produits laitiers (de vache). Préférez la cuisson à la vapeur.

Limitez la prise d'hormones, évitez de prendre la pilule plus de dix ans et choisissez la moins dosée. Optez pour un stérilet au cuivre (sans progestérone). Évitez le traitement hormonal de la ménopause.

Pratiquez une activité physique et ne fumez pas.

Pour en savoir plus : association Au sein des femmes, 181, rue de Saint-Genès, 33000 Bordeaux.



Notre lin quotidien



La graine de lin apporte également aux femmes des composants bénéfiques à la santé du sein : les lignanes. Ces substances s'opposent à l'effet nocif des œstrogènes. Une consommation élevée de lignanes réduirait de moitié le risque de développer un cancer. Lorsqu'une tumeur apparaît, les lignanes pourraient limiter la prolifération des cellules cancéreuses.

La graine de lin contient, à poids égal, huit cents fois plus de lignanes que les autres aliments ! Achetez les graines de lin dans un magasin bio. Après les avoir écrasées à l'aide d'un mortier, vous pouvez, au choix, les avaler avec un verre d'eau, les saupoudrer sur un plat ou bien les mélanger à un liquide. La dose quotidienne conseillée est d'environ deux cuillerées à soupe.

Photos : Jahreszeiten Verlag-Monika Agentur Skurry ; Getty Images-Thinkstock/Jupiter Unlimited

Eléments de recherche : EDITIONS EYROLLES : maison d'édition et livres, uniquement les ouvrages parus après 2001, toutes citations