



Cancer du sein

Alimentation, thérapies alternatives et autres

Gardez l'œil critique!

Beaucoup d'informations circulent sur le cancer du sein. De ce fait, il importe de demeurer vigilants et de garder l'œil critique. Poser les bonnes questions aide à se faire une opinion (voir encadré).



Questions clés

L'information provient-elle...

- d'une source crédible et sans intérêt commercial?
- d'un organisme ou d'une société reconnus?

Les personnes qui transmettent l'information sont-elles...

- crédibles, reconnues pour leurs compétences?
- reconnues par les autres personnes de la même profession?

Quelques points de repère pour évaluer la qualité de l'information :

Est-ce que l'information...

- provient uniquement de données de laboratoire? La preuve a-t-elle été faite que ces découvertes sont applicables chez l'humain?
- découle d'une pratique traditionnelle reconnue par des experts?
- s'appuie sur des connaissances approuvées par des communautés scientifiques multiples? S'agit-il d'un mode de pensée unique? Plusieurs groupes en sont-ils venus aux mêmes conclusions?
- est soutenue par des références? Par des données de littérature? Relève-t-elle de l'opinion d'un individu ou d'un groupe d'individus?

Quelques sujets d'actualité

Antisudorifique et cancer du sein

Plusieurs études scientifiques ont été réalisées sur les risques possibles associés à l'utilisation d'antisudorifique et le cancer du sein. Cependant, aucun lien n'a été observé, même ceux pour les antisudorifiques qui contiennent de l'hydroxyde d'aluminium. À l'heure actuelle, un seul facteur ne peut être spécifiquement tenu responsable de l'augmentation de risque de cancer du sein. Les causes en seraient plutôt multifactorielles.

Ainsi, une compagnie qui effectue la promotion d'un antisudorifique en insistant sur le fait que celui-ci ne cause pas le cancer du sein, ne répondrait qu'à un intérêt commercial même si elle bénéficie de l'appui d'organisations ou de groupes professionnels reconnus.

Aliments contre le cancer

Quand il est question d'aliments qui peuvent prévenir le cancer, la prudence reste de mise. En effet, si les expériences du D^r Béliveau, chercheur Ph.D., ont démontré que des aliments – ou des éléments contenus dans ceux-ci – pouvaient réduire la multiplication des cellules cancéreuses, les données utilisées en laboratoire ne sont pas nécessairement transposables chez l'humain.

Un fait demeure : une alimentation saine et variée ne peut qu'être bénéfique pour la santé !

Biologie totale

La biologie totale repose sur le précepte que toute maladie a une source ou une explication psychologique. Cette théorie, développée par Hamer et Sabbah, n'est toutefois pas partagée par l'ensemble de leurs collègues; certains vont même jusqu'à la contredire. Il y a certes des éléments de vérité dans la théorie présentée, mais avant d'y adhérer entièrement, la prudence est de mise.

Cancer du sein Alimentation, thérapies alternatives et autres

Gardez l'œil critique!

Produits de santé

Dans le monde des plantes, l'usage traditionnel, qui remonte parfois à des temps fort lointains, a permis d'accumuler une foule de connaissances à ce sujet. Celles-ci ont été examinées par des experts reconnus, associés à des sources officielles, qui se sont prononcés sur leur utilisation à des fins médicinales.

Des sources d'informations reconnues, crédibles et sans but lucratif, sont donc maintenant disponibles. C'est ainsi que la revue *Protégez-Vous* a publié un *Guide des produits de santé naturels – Bien les connaître pour mieux les utiliser*. Ce document présente des renseignements issus du site Internet, supporté par la Fondation Lucie et André Chagnon : *Passeportsante.net*.

Précisons que l'absence de données scientifiques ne signifie pas automatiquement que l'utilisation de telles ou telles plantes comporte de réels dangers, mais cela commande la prudence!

En résumé

- ◆ Une foule d'informations circulent. Pour mieux vous y retrouver, privilégiez les sources crédibles, reconnues et sans intérêt commercial.
- ◆ À l'heure actuelle, on ne peut faire ressortir un seul facteur spécifique augmentant le risque de cancer. Plusieurs facteurs peuvent être en cause. Les déterminants du cancer du sein sont probablement multifactoriels.
- ◆ De saines habitudes de vie, une alimentation variée et équilibrée, l'exercice et la gestion du stress sont des atouts incontestables si votre santé vous tient à cœur.

**Gardez l'œil critique !
Privilégiez les sources crédibles,
reconnues et sans intérêt commercial !
Posez les bonnes questions !**