

TABLE

Avant-propos	3
Introduction	6
1. Augmentation de l'incidence du cancer	6
2. La mortalité en France	6
3. Importance de l'alimentation	7
4. L'épigénétique	8
Chapitre I	
Facteurs favorisant le cancer	10
1. Les graisses : l'équilibre en acides gras	10
2. Les sucres	15
3. Le lait et ses dérivés	16
4. Substances étrangères toxiques	17
5. L'alcool	19
6. La consommation de viandes rouges et de charcuteries	20
7. La cuisson	20
Chapitre II.	
Les six clés d'une alimentation santé	21
1. La densité micronutritionnelle le concept de calorie vide, calorie pleine	21
2. Diversité	22
3. Le choix des bonnes graisses	24
4. Un bon rapport sodium potassium : l'équilibre acide-base	24
5. Index glycémique	25
6. Les fibres	25
7. Les aliments protecteurs	25
Supplémentation, et à quelles doses	28
Chapitre III.	
Recommandations	30
1. Eviter le surpoids	30
2. Pratiquer une activité physique modérée	30
3. Favoriser une grande consommation de fruits et légumes	31
4. Réduire l'index glycémique	31
5. Eviter l'excès de sel	31
6. Le lait et les produits laitiers	32
7. La viande et les charcuteries	32
8. Poissons	32
9. Boissons	33
10. Pré et probiotiques	33
11. Recommandations générales	33
En cas de cancer de la prostate	34

En cas de cancer du côlon	34
En cas de cancer du sein	35
Chapitre IV.	
Autres points	36
1. Place des approches psychocorporelles	36
2. Place de la psychothérapie	36
3. place des médecines alternatives	37
4. Donner un sens à la vie	39
Conclusion	40
Menus et recettes	41
Bibliographie, sites, associations	46
Table des matières complète	49
Notes personnelles	51

Ce texte a été écrit pour préparer une conférence donnée au Salon Asphodèle à Pau.

Remerciements

A Marie-Christine Balasque, Sylvie Vanjak, Patrice Carta, Anne Zundel, Isabelle Jambon, Hélène Noyer-Mazerolles, mes collègues et amis de l'association B.A.S.E., tous habités par la passion de comprendre et de soigner, qui ont permis ce travail, grâce aux échanges fructueux et stimulants de nos soirées,

A Jean-Marc Carité et Marie Fougère, qui nous ont donné en toute confiance l'espace du salon Asphodèle pour la réalisation de cette conférence,

A mes patients, pour l'élan.

Illustration de couverture : Marie Fougère

© Diffusion différente - Utovie, 2013

Matériel protégé par le droit d'auteur