

Prévention du cancer par l'alimentation



[1]

Après les maladies cardio-vasculaires, le cancer est la deuxième cause de mortalité en Suisse.

En résumé on peut affirmer que les facteurs alimentaires suivants sont favorables à la naissance de la plupart des types de cancers¹ :

- consommation excessive de matières grasses
- consommation excessive de viande (surtout la viande rouge et grillée)

Les ingrédients alimentaires suivants réduisent le risque de cancer¹ :

- grande consommation de fruits
- grande consommation de légumes
- grande teneur en fibres (surtout pour la prévention du cancer du gros intestin).

A l'heure actuelle, les chercheurs scientifiques font des recherches pour savoir quels composants des fruits et des légumes sont responsables des avantages pour la santé. Il en résulte pourtant qu'aucun composant (p.ex. une vitamine) ne peut remplacer complètement lui seul une alimentation à base de végétaux non transformés ². Les recherches sont poursuivies de manière intensive à ce terme, étant donné que ce domaine représenterait naturellement un immense potentiel de marché pour l'industrie chimique (producteurs de cachés). A l'instar, les personnes végétariennes ne connaissent guère de tels problèmes : une alimentation végétarienne complète et équilibrée satisfait les recommandations actuelles de la prévention du cancer de manière idéale (en termes de consommation de matières grasses, l'alimentation est encore plus avantageuse, étant donné que les graisses végétales sont plus favorables à une bonne santé). Malgré le fait que l'alimentation ne soit qu'un facteur dans la naissance du cancer, elle y joue un rôle crucial : Il n'y a guère d'autre facteur que nous pouvons influencer nous-mêmes d'une manière simple.

Malgré tous ces résultats, les scientifiques et les gouvernements focalisent surtout les organismes génétiquement manipulés (OGM) dans la lutte contre le cancer ! ³ Il semble que les gouvernements se trouvent dans un dilemme : d'un côté, ils subventionnent la production d'aliments d'origine animale par des milliards, et de l'autre côté il est toujours plus clair que ces produits favorisent justement grand nombre de maladies. Devraient-ils alors déconseiller la consommation des produits subventionnés d'origine animale et alors charger davantage les caisses de l'État par des frais encore plus élevés pour le stockage et l'élimination de ces produits ? Ou plutôt ingorer tous les résultats et continuer de combattre les symptômes d'une alimentation malsaine ? Malheureusement semblerait-il qu'à l'heure actuelle, on ait cédé à la pression du lobby agricole et des scientifiques en faveur de la deuxième solution.

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

Notes de bas de page:

1.
M. Osborne, P. Boyle, M. Lipkin: Cancer prevention, Lancet 1997; 349 (suppl II): 27-30
2.
Ärzte Zeitung, 7.11.97
3.
Ärzte Zeitung, 27.10.97

Source URL (modified on 03.01.2017 - 10:27): <https://www.swissveg.ch/cancer?language=fr>

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/cancer?language=fr>