

Docteur Bérengère Arnal-Morvan

Martine Laganier

Préface de Thierry Janssen

ANTICANCER DU SEIN

Prévenir et accompagner

EYROLLES



© Groupe Eyrolles, 2015
ISBN : 978-2-212-56145-6

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	6
Préface	7
Avant-propos	9
Introduction Apprendre à aimer ses seins	11
• Le sein	11
• L'automassage quotidien	12
• L'autopalpation des seins	14
• Le sein allaitant	15
• Le sein à la ménopause	16
Partie 1 : La prévention : mode de vie anticancer	17
Chapitre 1 : La physiologie du cancer du sein	19
• La naissance du sein	20
• L'anatomie du sein	20
• Les différentes formes de cancers	21
• Des éléments pour mieux comprendre les comptes rendus d'examen	22
<i>La classification TNM</i>	22
<i>Le grade histopronostique SBR</i>	22
<i>La différenciation cellulaire</i>	22
<i>L'invasion tumorale</i>	23
<i>Les récepteurs hormonaux</i>	23
<i>Le récepteur moléculaire HER2/neu</i>	23
<i>Le marqueur Ki67</i>	23
<i>L'E-cadhérine</i>	23
<i>Les cytotkératines</i>	24
• Les facteurs de risque du cancer du sein	24
<i>Les facteurs génétiques</i>	24
<i>Les autres facteurs de risque</i>	25

Chapitre 2 : Le dépistage et le diagnostic avant la chirurgie	27
• Le principe du dépistage	27
• L'examen clinique	28
• Le dépistage radiologique	28
<i>La mammographie avec tomosynthèse</i>	29
<i>La mammographie numérisée</i>	29
• La galactographie	30
• L'échographie conventionnelle	30
• L'IRM	32
• Du diagnostic à la chirurgie	32
<i>Les micro- et macrobiopsies</i>	33
<i>Le repérage</i>	33
<i>La chambre implantable</i>	33
Chapitre 3 : De l'importance d'une bonne santé intestinale	37
• La muqueuse intestinale	37
• Le rôle de la flore intestinale	38
• Les intolérances alimentaires	39
Chapitre 4 : Alimentation et cancer du sein	43
• Alimentation et cancer, ce que l'on sait	43
<i>L'alcool</i>	43
<i>Les graisses</i>	43
<i>Les sucres</i>	44
• Alimentation anticancer	46
• La cuisson des aliments : privilégier les cuissons douces	48
• Manger bio ?	49
Chapitre 5 : Agir sur son environnement quotidien	51
• L'air intérieur	53
• Le ménage écologique	55
• Attention aux cosmétiques	56
• La controverse sur les parabens	57
• La pollution électromagnétique	57

Chapitre 6 : De l'exercice avant, pendant et après le cancer du sein	59
• Que faire ?	59
• Poursuivre une activité physique pendant et après la maladie	60
• Yoga	60
• Karaté-do	61
• Nage	63
• Randonnée	63
• Marche nordique	64
• Qi gong	64
• Taï chi	66
Chapitre 7 : Gérer son temps et son stress, respirer	67
• L'impact du temps des femmes sur la santé	67
• Qu'est-ce que le stress ?	68
• Le poids de la société	68
• Quelques conseils de bon sens pour diminuer le stress et apaiser le mental	69
• Prendre le temps de respirer	71
Chapitre 8 : Les médicaments au cours de la vie : bien les choisir	73
• Les médicaments à éviter	73
• À éviter dans la mesure du possible	75
• Conseils pour choisir au mieux sa contraception	76
<i>Privilégier les moyens de contraception hormonale</i>	
<i>les moins dangereux pour la santé des femmes</i>	76
<i>Quelles précautions observer quand on prend la pilule ?</i>	78
<i>Pourquoi ne pas se faire poser un stérilet même si on n'a pas eu d'enfant ?</i>	79
• Les traitements des pathologies gynécologiques	81
<i>Avant la ménopause</i>	81
<i>Durant et après la ménopause</i>	83
• Prendre le traitement hormonal de la ménopause (THM), pourquoi et comment ?	86

Partie 2 : Accompagner les traitements	89
Chapitre 9 : Alimentation santé	91
• Des pratiques pour lesquelles les recherches se poursuivent	91
<i>Le végétarisme</i>	91
<i>La restriction calorique</i>	92
<i>Les acides gras polyinsaturés</i>	92
<i>Les polyamines</i>	92
• Les régimes santé	93
<i>Le régime du docteur Jean Seignalet</i>	93
<i>La méthode Kousmine</i>	94
<i>Le régime Gerson</i>	95
<i>L'alimentation vivante</i>	95
<i>La macrobiotique</i>	96
<i>La cure de raisin</i>	97
<i>Le jeûne thérapeutique</i>	97
• Se nourrir pendant les traitements	98
Chapitre 10 : Phytothérapie, aromathérapie, homéopathie et oligothérapie	101
• Quelques mots d'introduction	101
• L'accompagnement depuis le diagnostic jusqu'à l'opération	103
<i>L'émotionnel</i>	103
<i>Après la chirurgie</i>	105
• L'accompagnement de la chimiothérapie	108
<i>Se prémunir des nausées</i>	108
<i>Protéger les plaquettes et les globules blancs et rouges</i>	110
<i>Utiliser le curcuma pour ses multiples actions</i>	113
<i>Protéger la muqueuse et la flore intestinales</i>	115
<i>Stimuler l'immunité</i>	116
<i>Détoxifier l'organisme en profondeur après la chimiothérapie</i>	116
• L'accompagnement de la radiothérapie	117
<i>Par voie orale</i>	117
<i>Par voie locale</i>	118
<i>Autres remèdes naturels au cours d'une radiothérapie</i>	119

• L'accompagnement du traitement antihormonal et la prévention des récidives et métastases	121
<i>Vivre avec les médicaments antihormonaux</i>	121
<i>Vivre après les traitements et réfléchir à la prévention des récidives et des métastases</i>	124
<i>L'importance de la vitamine D</i>	124
<i>Le Viscum album</i>	126
• L'accompagnement de certains médicaments	126
<i>Le trastuzumab</i>	126
<i>Le bévacizumab</i>	127
• Soigner les problèmes gynécologiques après un cancer du sein	128
<i>Traiter la ménopause, la préménopause et les situations d'hyperœstrogénie en cas de cancer du sein</i>	129
Chapitre 11 : Autres médecines complémentaires	131
• L'acupuncture	131
<i>Qu'est-ce que l'acupuncture ?</i>	131
<i>Acupuncture et effets secondaires des traitements du cancer du sein</i>	132
<i>L'auriculothérapie</i>	133
• La naturopathie	133
• La médecine anthroposophique	134
• Les fleurs du docteur Bach et les élixirs floraux	135
Chapitre 12 : Répertoire d'adresses et informations complémentaires	137
• Trouver des thérapeutes	137
<i>Acupuncture</i>	137
<i>Homéopathie</i>	138
<i>Naturopathie, oligothérapie, phytothérapie</i>	138
<i>Médecine anthroposophique</i>	138
• Se procurer les plantes	139
• Quelques produits	139
<i>Huile de foie de requin</i>	139
<i>Coenzyme Q10</i>	140
<i>Petite histoire des plantes africaines du docteur Tubéry</i>	140
<i>Les produits Beljanski</i>	141
<i>G5</i>	142

<i>Champignons</i>	142
<i>Resvératrol</i>	143
<i>Autres remèdes naturels</i>	143
Chapitre 13 : Travailler son mental pendant la maladie : lorsque l'esprit agit sur le corps	145
• Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer	146
<i>Des lieux d'écoute, d'accueil et d'information</i>	146
<i>La maladie a-t-elle un sens ?</i>	147
<i>La réflexologie plantaire</i>	148
• Les relaxations	148
<i>Le training autogène de Schultz</i>	148
<i>La méthode de relaxation progressive de Jacobson</i>	149
<i>La méthode Vittoz</i>	149
<i>La visualisation positive</i>	150
<i>La méditation</i>	150
<i>La sophrologie</i>	151
<i>Le Stretching Postural®</i>	152
<i>L'EMDR</i>	152
Chapitre 14 : La sexualité	153
• La sexualité pendant et après un cancer du sein	153
• Comment se rendre accessible à l'autre	154
• La sécheresse vaginale : les ressources de la phytothérapie	156
Chapitre 15 : Droits et associations	159
• Organismes et aides	159
<i>Cancer info</i>	159
<i>Emprunter de l'argent</i>	160
<i>Les soins de support</i>	160
<i>Les soins esthétiques</i>	160
<i>La chute des cheveux</i>	161
• Les associations	162
<i>Association francophone de l'après cancer du sein (AFACS)</i>	162
<i>Association médicale pour la promotion de la phytothérapie (AMPP)</i>	162
<i>Association Ressource</i>	162

<i>Au sein des femmes</i>	163
<i>Collectif de recherche d'information sur le cancer et les maladies graves (CRICMG)</i>	164
<i>Connaissance de la santé</i>	164
<i>Entr'aide cancer</i>	164
<i>Étincelle</i>	164
<i>Europa Donna - Forum France</i>	165
<i>Fédération nationale des centres de lutte contre le cancer (FNCLCC)</i>	165
<i>Le cancer du sein, parlons-en !</i>	165
<i>Ligue nationale contre le cancer</i>	165
<i>Mouvement d'information sur la santé du sein (MISS)</i>	166
<i>Tribu Cancer</i>	166
<i>Vivre comme avant</i>	167
<i>Rose</i>	167
Conclusion	169
Bibliographie	171
Table des matières	177