



FRANÇOIS-XAVIER DE  GUIBERT ÉCOLOGIE HUMAINE

PROFESSEUR HENRI JOYEUX  
DOCTEUR BÉRENGÈRE ARNAL

Prix de la Prévention 2009

Comment enrayer  
"l'épidémie"  
des cancers du sein  
et des récurrences ?

*...offrez ce livre  
à votre médecin !*

*Pr. Lucien Israël*

MD 1137

047793  
(3)

**Professeur Henri Joyeux**

Chirurgien Cancérologue – Chirurgien des Hôpitaux  
Faculté de Médecine de Montpellier



**Docteur Bérengère Arnal**

Gynécologue-Obstrétiicien – Bordeaux

Responsable du DU de phytothérapie de la Faculté de Médecine Paris XIII

# COMMENT ENRAYER « L'ÉPIDÉMIE » DES CANCERS DU SEIN ET DES RÉCIDIVES ?

**Prix 2009 du livre de la prévention,  
décerné par l'association nationale de prévention médicale**

2<sup>e</sup> édition revue et mise à jour

Préfaces

du Professeur Lucien Israël  
et du Professeur Maurice Cloarec

François-Xavier de Guibert  
10, rue Mercœur  
75011 Paris

**Collection Écologie Humaine**

## SOMMAIRE

<b>Préface du professeur Lucien Israël</b> .....	19
<b>Préface du professeur Maurice Cloarec</b> .....	21
<b>Avant-propos</b> .....	23
<b><i>Femmes si vous saviez ! Seize situations d'actualités : des histoires vécues</i></b> .....	33

### PREMIÈRE PARTIE

#### LE CANCER DU SEIN DANS LE MONDE

<b>COMMENT SE FABRIQUE-T-IL ?</b> .....	45
<b>1. Le cancer du sein, un fléau planétaire</b> .....	49
<b>2. Dans quelles parties du sein se développe le cancer ?</b> .....	52
<b>3. Du cycle de la cellule au développement du cancer du sein et au marqueur de ce cancer dans le sang</b> .....	56
<b>4. Le temps de « fabriquer » un cancer : l'exemple du distilbène pour comprendre la survenue d'un cancer hormono-dépendant</b> .....	64
<b>5. Ce que les femmes savent sur les causes du cancer du sein : 1 femme sur 8 atteinte de cancer du sein, 2 enquêtes</b> .....	67

12 *Comment enrayer « l'épidémie » des cancers du sein ?*

- 6. Les ravages du cancer du sein en Algérie, au Maroc, en Tunisie et au Mali ..... 72
- 7. Le cancer du sein en Chine et au Japon ..... 77
- 8. Le pronostic du cancer du sein et les risques de récurrences ... 79

DEUXIÈME PARTIE

LA PHYSIOLOGIE DU SEIN ET SON HORMONODÉPENDANCE  
POUR MIEUX COMPRENDRE

- LA SURVENUE DU CANCER ..... 85
- 9. La mammogenèse : le rôle des hormones féminines œstrogènes et progestérone dans la construction du sein à la puberté ..... 89
- 10. La « vie du sein » dépend des hormones, de l'hypothalamus, de l'hypophyse et des ovaires ..... 92
- 11. Les rôles des hormones après l'accouchement. Avec cortisol, prolactine, ocytocine pour la lactation ..... 94
- 12. Les 3 œstrogènes. Les récepteurs d'œstrogène (RE ou ER) et de progestérone (RP ou PR) et les enzymes du sein ..... 97
- 13. La progestérone : hormone de l'équilibre du cycle féminin et de la grossesse ..... 101
- 14. Les progestatifs dangereux pour la santé et la progestérone micronisée dite « naturelle » ! ..... 103
- 15. Comprendre une puberté féminine précoce avant 8 ans : des excès d'hormones ..... 107
- 16. Les traitements hormonaux de la puberté. Troubles des règles, acné, contraception ..... 109
- 17. Les traitements hormonaux (THM) autour de la ménopause. Des erreurs médicales démontrées ..... 113

18. Le status hormonal dans la vie génitale de la femme, dosage des 4 hormones – œstrogènes – progestérone – FSH – LH ... 118

## TROISIÈME PARTIE

## POUR PRÉVENIR MIEUX VAUT CONNAÎTRE

- LES CAUSES DES CANCERS DU SEIN ..... 121
19. La grossesse n'est pas en cause dans le cancer du sein. Avant 30 ans elle a un rôle protecteur. Mais le cancer du sein peut se développer pendant la grossesse ..... 125
20. Les 10 causes de cancer du sein ou de récurrences ..... 127
21. La génétique et l'épigénétique du cancer du sein, les groupes de femmes à risque de cancers du sein et des ovaires ..... 131
22. Les preuves de l'hormonodépendance des cancers du sein .... 134
23. Les autres preuves de l'hormono-dépendance des cancers du sein ..... 137
24. Hormones et cancer du sein : les traitements aux hormones en cause ..... 140
25. Les autres méfaits méconnus des hormones de la pilule ..... 144
26. Les autres méfaits démontrés du THM ..... 148
27. THM après cancer du sein : un essai thérapeutique non éthique en Scandinavie, qui a favorisé les récurrences ..... 150
28. Les autres facteurs hormonaux qui favorisent le cancer du sein ..... 153
29. Une alimentation trop sucrée crée la résistance à l'insuline et perturbe l'équilibre hormonal ..... 156
30. Les excès d'œstrogènes peuvent déclencher une insuffisance thyroïdienne qui augmente les risques de cancer du sein .... 159

14 *Comment enrayer « l'épidémie » des cancers du sein ?*

31. Le tabagisme augmente aussi les risques de cancer du sein ...	162
32. Les xénohormones des pesticides augmentent-elles les risques de cancer du sein ? .....	167
33. La prolactine et les médicaments hyperprolactinémisants .....	170
34. Stress et cancer du sein : la psycho-endocrinologie, une nouvelle discipline .....	173
35. La malnutrition, du surpoids à l'obésité, augmente les risques de cancer du sein .....	178
36. Les excès alimentaires : la nutrition désastreuse .....	181
37. L'alcoolisme augmente les risques de cancer du sein .....	187
38. Les abus de laitages : le lactolisme augmente les risques de cancer .....	191
39. Risques de cancer du sein : pas d'égalité entre les femmes ..	195

QUATRIÈME PARTIE

COMMENT PRÉVENIR DES CANCERS DU SEIN

ET LES RISQUES DE RÉCIDIVES .....

40. Prévenir vaut mieux que guérir, les responsables de la prévention .....	205
41. La prévention médiatisée réduira le nombre de femmes atteintes de cancer du sein .....	209
42. Le dépistage, avant comme après la ménopause, améliore le pronostic .....	215
43. Trop de rayonnements... risques de cancer du sein et radiographies pulmonaires.....	220
44. L'ablation du deuxième sein pour éviter la récurrence ou le cancer dans l'autre sein .....	223

45. Comment évaluer les risques d'avoir un cancer du sein sur 100 points. Si vous en tenez compte dans votre vie quotidienne, vous réduirez les risques y compris de récurrence ou de cancer de l'autre sein ..... 225
46. Les essais avec les anti-hormones : anti-œstrogènes tamoxifène, raloxifène et anti-progestérone, le RU 486 peuvent-ils prévenir du cancer du sein ? Non ! Quant à prévenir les récurrences : incertitudes ..... 232
47. Les inhibiteurs d'enzymes anti-aromatases et anti-tyrosine kinase ..... 235
48. L'allaitement maternel indispensable pour la santé du sein et de l'enfant ..... 236
49. Cancer du sein pendant la grossesse – interruptions de grossesse et risques de cancer – grossesse après cancer du sein ..... 243
50. Les conseils aux femmes porteuses d'un des gènes du cancer du sein et aux groupes de femmes à risques ..... 249
51. Quand faut-il demander une consultation d'oncogénétique ? 254
52. Comment stopper progressivement le traitement hormonal de la ménopause, THS ou THM ? ..... 256
53. Quelle contraception conseiller ? ..... 261
54. Faut-il faire un bilan avant de prendre la pilule ? Oui, il devrait être systématique ..... 270
55. Les 40 marques de pilules : laquelle choisir en sachant les risques ? ..... 274
56. Les nouvelles pilules ..... 286
57. Contraception masculine – de la pilule pour homme à la vasectomie ou ligature des canaux déférents chez l'homme 292
58. L'activité physique : moyen préventif pour tous les cancers 297

59. Liens entre prévention du cancer du sein et prévention de l'ostéoporose .....	300
60. La phytothérapie pour prévenir l'ostéoporose .....	307
61. La découverte et les rôles des phyto-hormones .....	311
62. Preuves cliniques et expérimentales de l'intérêt des phyto-hormones dans la prévention des cancers.....	314
63. Les phytohormones de type phyto-œstrogènes dans la phytothérapie et dans l'alimentation .....	317
64. Les phytoprogestérones ou progestagènes en phytothérapie et dans notre alimentation.....	324
65. La phytothérapie du syndrome prémenstruel et de la mastose	328
66. La préménopause : place de la phytothérapie .....	333
67. La ménopause n'est pas une maladie ! .....	340
68. L'intérêt de la phytothérapie à la ménopause contre les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale .....	346
69. Résumé de l'action des phytohormones en cancérologie .....	357
70. L'intérêt du jeûne pour protéger les cellules saines de la chimiothérapie .....	361
71. La phytothérapie pour réduire les effets secondaires de la chimio et de la radiothérapie .....	364
72. Sevrage tabagique et phytothérapie .....	372
73. Les phytohormones dans des aliments anticancéreux .....	375
74. Changer ses habitudes alimentaires : vers la nutrition méditerranéenne ou asiatique .....	378
75. Dix conseils écologiques de prévention du cancer du sein et des récidives .....	382

76. Le meilleur choix pour les laitages : chèvres et brebis, et « laits végétaux » .....	387
77. Les apports en calcium sans laitages .....	392
78. Vitamine D et prévention des cancers du sein .....	395
79. Liquides anti-oxydants pour la prévention : thé + vin de qualité + huile d'olive dans toutes les salades .....	401
80. Les compléments alimentaires pour prévenir le cancer du sein et les récives .....	407

## CINQUIÈME PARTIE

## UN FLÉAU SOCIAL

DES ÉCONOMIES POUR LA SANTÉ .....

411

81. Accompagnement et qualité de vie .....	413
82. Les économies de la prévention .....	423
83. Le coût du cancer du sein .....	427
84. Thérapie génique et vaccin contre le cancer du sein .....	428
85. Comprendre le traitement du cancer du sein .....	431

Conclusion. Les 10 derniers conseils .....	435
--	-----

Bibliographie succincte .....	437
-------------------------------	-----



Avec 53 000 nouveaux cas en France attendus en 2010 et 1,4 million dans le monde, le cancer du sein est devenu le fléau, surtout dans le monde occidental, chez des femmes de plus en plus jeunes. C'est pourtant une épidémie évitable, ce livre le démontre.

Un chirurgien cancérologue et une gynécologue phytothérapeute répondent aux questions que l'on se pose à propos de cette maladie éprouvante. Comment dépister, comment prévenir, comment guérir ? Comment éviter les récurrences ou l'apparition de la maladie dans l'autre sein ? Quel pronostic ? •

Voici la réponse à des inquiétudes légitimes : Pourquoi suis-je atteinte ? Quelles sont donc les causes réelles ? La place de la génétique, du choc psychologique, des hormones artificielles de la pilule ou des traitements de la ménopause, mais aussi d'une mauvaise alimentation, du tabac, de la pollution et des pesticides...

Il est essentiel que les femmes comprennent la construction du sein à la puberté et ces facteurs de croissance que sont les hormones naturelles fabriquées par les ovaires qui les protègent.

Face à toutes les hormones prescrites à la puberté, la pilule donnée aux adolescentes, le stérilet hormonal, le THS ou THM, le Pr H. Joyeux et le Dr B. Arnal s'engagent sans langue de bois. Ils osent écrire ce que beaucoup de médecins pensent tout bas. Ils ne se laissent pas abuser par la toute puissance des laboratoires pharmaceutiques, ceux qui participent aux causes et ceux qui proposent des traitements parfois excessifs.

Savoir et mettre en pratique **des conseils très écologiques**, c'est la première étape de la prévention et du dépistage précoce. Si les femmes sont bien informées, elles suivront ces conseils. On verra alors ce fléau enfin enrayer.

*Le professeur Henri Joyeux est Chirurgien Cancérologue et Chirurgien des Hôpitaux. Il enseigne à la Faculté de médecine de Montpellier.*

*Le docteur Bérengère Arnal est Gynécologue-Obstétricienne à Bordeaux. Elle est responsable du DU de phytothérapie de la Faculté de Médecine-Paris XIII.*



ISBN 978-2-7554-0358-9  
25 €

Illustration : © BSIP / DHD.  
mgjb studio flogeul