LA NUTRITION SANTÉ : L'ALLIÉ anti cancer !

Il n'est plus à prouver de nos jours que notre alimentation influence directement notre santé. Pas seulement notre santé d'aujourd'hui mais aussi, et surtout, celle de demain!!! Éviter les maladies dites « de civilisation », dues entre autre à la consommation permanente de produits hyper transformés, est devenu un véritable challenge.
Depuis les années 80 la prévalence des cancers a augmenté de 84 % chez la femme et de 93 % chez l'homme.
Cette prévalence à une répartition variable selon …. le mode alimentaire !! Les populations ayant un mode alimentaire de type « western diet », comme chez nous, sont en haut du podium !
Seul environ 10 % des cancers sont à composante héréditaire, les autres 90% sont sous l'influence du mode de vie et de l'environnement dont l'alimentation.

Il devient urgent de comprendre que la prévention primaire et surtout secondaire des cancers se trouve à la fois dans notre assiette, nos baskets et notre gestion du stress!!
Même si il n'y a pas à proprement parler d'assiette «anti cancer», en ce sens qu'une alimentation équilibrée et « irréprochable » n'est pas un gage de non maladie, il existe bel et bien une assiette et un mode de vie « pro cancer » qui impliquent :

- la qualité nutritive des aliments consommés.
- le choix de produits frais ou en conserves, de produits ultra transformés.
- la charge glucidique des repas.
- Le surpoids.
- La sédentarité.
- la monotonie et mono chromie de votre assiette qui vous prive de votre couverture indispensable en anti oxydants.
- l'exposition au perturbateurs endocriniens du contenu ou du contenant de vos aliments.
- l'imprégnation oestrogénique globale de votre organisme.
- un déséquilibre omega 6 / omega 3 pro inflammatoire.

- l’absence d’aliments potentialisateurs de la détoxication hépatique.
- la consommation d’alcool au-delà de 1 verre par jour.

et last but not least :

- le stress!

Tous ces points sont autant de paramètres sur lesquels vous pouvez agir .

L’éviction des perturbateurs endocriniens alimentaires et environnementaux est un des points d’attention majeur à considérer dans l’alimentation santé et particulièrement dans le cas d’antécédents personnels ou familiaux de cancer hormono dépendants !

Un rééquilibrage et une adaptation de votre nutrition santé peut être un atout en complément d’accompagnement des traitements et post traitements chimiothérapie / radiothérapie / immunothérapie et ne se substitue en aucun cas à ceux-ci.
Une alimentation adaptée permet de mieux supporter les traitements allopathiques (chimio et radiothérapie) et permet de récupérer mieux et plus vite après ceux-ci.