



Le Houblon

Association
Promotion de la Médecine
Homéopathique

Lettre trimestrielle n° 57
Septembre 2010

SOMMAIRE

- Sommaire p 2
- IMEO application homéo p 2
- Éditorial de la présidente p 3
- Nouvelle du Centre Ado p 4
- Médecine affective p 5 à 7
- Cannabinacées p 8 et 9
- La ménopause et l'homéopathie p 10 à 13
- Prévention du cancer du sein p 14 à 16

Les articles sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs.



Voici une application pour I-Phone réalisée par un médecin homéopathe ayant une grande expérience de formation de publics variés. En téléchargeant IMEO* sur Appstore (4,99 €) vous aurez toujours à portée de mains un outil astucieux d'aide à l'auto-prescription raisonnée, et qui vous permettra de trouver un traitement homéopathique adapté à votre cas.

Basé sur un système d'arbre décisionnel, IMEO vous propose un remède déterminé après une série de questions simples de plus en plus précises.

Actuellement 22 pathologies courantes (fièvre, rhume, angine, otite, eczéma, etc.) sont traitées mais rapidement des mises à jour gratuites vont élargir le nombre des maladies disponibles.

On trouve aussi un chapitre sur les principes de l'homéopathie avec ses lois fondamentales et une base de données comportant 86 remèdes homéopathiques avec leurs principales indications.

Le Bureau

* <http://www.imeo.ch/>

Ce numéro de la *Lettre* de l'APMH accorde une large place à une thérapeutique qui, sans appartenir au domaine de l'homéopathie, mérite d'être connue, la médecine affective du docteur Bernard Vial, à qui nous avons donné carte blanche. Découvrez la en pages 5 à 9. Dr A.H.

Éditorial de la Présidente

Merci au docteur Alain Horvilleur d'avoir bien voulu introduire les textes des docteurs Vial et Lenas. Et j'en profite pour remercier tous les médecins qui, comme lui, permettent à notre association de patients, d'être pertinente sur le plan scientifique et médical. Nous savons que vous êtes tous très pris par votre exercice professionnel. Merci pour votre aide précieuse !

Deux articles particulièrement intéressants pour les nombreuses femmes adhérentes de l'association. Le traitement de la ménopause par l'homéopathie par le Docteur Christelle Charvet, et la prévention du cancer du sein par le docteur Bérangère Arnal. Merci aussi à elles !

Et, jamais 2 sans 3, je tiens à remercier tous les docteurs vétérinaires qui ont adhéré à l'association et accepté de laisser à disposition de leur clientèle la documentation de l'association.

Ce trimestre, grâce au travail réalisé par une stagiaire, nous avons pu compléter l'annuaire « Homéo » que vous trouvez sur notre site*.

La présente lettre va être envoyée à 2000 médecins homéopathes, dont peut-être le votre, c'est l'occasion de lui en parler et, qui sait ?, de le faire adhérer !

Après les remerciements, les appels. **Que les retardataires n'oublient pas d'envoyer leur cotisation 2010.** N'hésitez pas non plus à rejoindre le Conseil d'Administration, nous avons besoin de toutes les bonnes volontés. **Il suffit de nous adresser une lettre de candidature avant le 8/10/10**

*<http://apmh.asso.fr/>

Isabelle Rossi

Nouvelles de l'été du centre ADO

Je me suis rendue en juillet lors d'une mission HSF France au centre ADO (cf. l'article Dr Rérolle dans le n°56). Une partie de ma mission consistait à rencontrer les élèves que forme Mme Gisèle Kiti à l'homéopathie et de travailler avec eux les principaux remèdes de fièvre.

J'en ai rencontré 8 (les autres, au nombre de 4, suivaient les cours de la formation généraliste d'HSF France et Bénin au centre Seyon). Nous nous sommes installées dans une petite cour intérieure avec un tableau en contreplaqué et des craies. C'était la saison des pluies, mais il faisait soleil ce jour là.



Ce fût un vrai bonheur de partager cet après-midi avec eux. J'ai pu me réjouir une nouvelle fois des capacités pédagogiques de Gisèle, sage-femme homéopathe, qui, de plus, a une compréhension innée de l'homéopathie qu'elle transmet toujours avec la même joie pétillante.

Les jeunes sont à bonne école : ils savaient déjà beaucoup de choses sur la majorité de ces remèdes. Et quand ils ne savaient pas, ils étaient capables de chercher dans les documents que Gisèle leur avait fournis, les réponses aux questions posées. Et ils y prenaient plaisir.

En se groupant par deux, ils avaient aussi réalisé le résumé des remèdes en 10 points sur le modèle que je leur avais fait passer par Gisèle. Et croyez-moi, il n'y avait pas grand-chose à corriger. C'était presque parfait.

Je n'ai pu que les féliciter et les encourager à poursuivre. Je crois qu'ils ont également été satisfaits des échanges. A suivre, lors d'autres missions. Il va leur rester à commencer à mettre en pratique. C'est après la pause de l'été qu'ils le feront.

Si nous arrivons à soutenir cette formation à l'homéopathie dans ce centre médico-social, grâce à cela, nombre de maux de patients seront soulagés à moindre coût.

*Docteur Françoise SAINT-DIDIER
responsable des missions de formation pour HSF France*

Médecine affective : de l'inconscient à la science

L'hypothèse du Dr Bernard Vial, le concepteur de cette approche, est que l'affectivité s'exprime dans les protéines du sang : « *J'étudie leur langage, explique-t-il, au moyen de bilans informatisés, appelés profils protéiques. J'établis ensuite des parallèles entre cette expression des protéines et des remèdes d'origine végétale (ce que j'appelle « la botanique affective »), animale et minérale. Par exemple, un patient de 35 ans arrive dans mon cabinet avec un psoriasis généralisé. Son profil protéique indique le tilleul comme traitement. Celui-ci correspond à un chagrin d'amour. Je questionne le malade en ce sens. Pour lui, tout va bien. Pourtant, au moment de franchir la porte, il évoque la perte, trois ans plus tôt, de son meilleur ami. Il s'agissait donc d'un chagrin d'amitié. Cela semble presque caricatural, mais en fait profondément humain.* » Comprendre les émotions qui se cachent derrière la maladie permet de proposer des remèdes qui entrent en résonance avec elles.

Médecin généraliste depuis 33 ans, Bernard Vial a été, pendant cinq ans, interne et chef de clinique à l'hôpital Saint-Eloi, à Montpellier. « *Ensuite, je me suis installé comme généraliste dans un village de Provence et j'ai commencé à travailler avec les profils informatisés du Centre européen d'informatique et d'automatisation (CEIA) qui fournissent des images de synthèse des protéines du plasma. Au départ, tout a été empirique et intuitif. Ma pratique reposait essentiellement sur mon expérience clinique et une étroite collaboration avec les médecins homéopathes. Et puis, peu à peu, ma recherche s'est étoffée pour aboutir à la création d'une véritable science qui inventorie de nombreuses plantes, minéraux et remèdes d'origine animale en relation avec le profil protéique. J'ai fait analyser le sang du cordon ombilical après des accouchements afin de tenter d'identifier les sentiments vécus pendant la grossesse. Une fois, l'ordinateur a sélectionné la bourrache, qui symboliquement signifie "rougir du père". De fait, pendant la grossesse le père avait fait de la prison... »*

Dans les années 1980, plus de 3000 médecins dans toute l'Europe, dont environ 200 français, ont travaillé à l'aide du profil protéique. Cela représente une vaste expérimentation. Pourtant, dès 1986, l'Académie de médecine refuse cette démarche et les médecins concernés sont victimes de nombreux procès. « *Pour ma part, j'en ai enduré une dizaine, dont un qui concernait les origines affectives du cancer* », indique Bernard Vial, encore bouleversé à l'idée que l'on ait pu le considérer comme dangereux pour ses patients... « *La médecine affective repose aussi sur des savoirs populaires et les connaissances anciennes. La réflexion médicale actuelle, axée uniquement autour de la cellule et des gènes, est totalement réductrice et constitue un obstacle à la compréhension des maladies.* »

L'analogie avec le monde végétal...

Le Dr Bernard Vial a synthétisé l'étude de milliers d'espèces végétales, notamment concernant la manière dont elles se nourrissent, se développent et se reproduisent, l'objectif étant de déterminer les ressemblances comportementales qu'elles présentent avec le reste du monde vivant, l'homme en particulier. Ce travail a abouti à la réalisation du *Dictionnaire affectif des plantes* dans lequel il utilise les correspondances de chacune d'elles avec l'affectivité humaine, cela en lien avec le profil protéique. « *Un confrère reçoit une patiente atteinte d'une grave dépression. L'ordinateur "sort" le romarin, la plante de Romulus et Remus et de leur lutte fratricide. Eh bien, étrangement, la sœur de cette jeune femme était partie avec son mari...* »

Dans le même temps, il s'intéresse aux travaux du père Jean-Louis Bourdoux qui, au début du XX^e siècle, avait entrepris une démarche comparable auprès des guérisseurs indiens du Matogrosso (Amazonie). Avec l'aide de l'Institut de botanique de São Paulo, au Brésil, il avait identifié plus de 2000 plantes médicinales et sélectionné une centaine dont il était sûr qu'elles étaient sans danger. Il en associa ensuite certaines, créant ainsi des complexes adaptés à des situations affectives génératrices de maladies. De retour en France dans les années 1920, il mit au

point les Poconéol®, des formules médicamenteuses capables de répondre à différentes affections.

Le travail de Jean-Louis Bourdoux a été repris par le Dr Bernard Vial à la lumière de son concept de « médecine affective ». Au fil des ans et de ses pérégrinations, il a élargi ces correspondances à des plantes d'autres continents. Son *Dictionnaire affectif* s'adresse donc aussi aux prescripteurs et aux malades qui désirent connaître les indications des Poconéol® en fonction des émotions.

...et le monde minéral

Le *Dictionnaire affectif* des métaux est la dernière étape de la médecine affective. Pour chaque métal et élément chimique, le Dr Bernard Vial a effectué une synthèse des informations en termes de minéralogie, biochimie médicale, médecine générale, homéopathie, mais aussi alchimie, en se référant aux travaux sur les métaux et les sels d'un médecin du XIII^e siècle, Arnaud de Villeneuve. Ce clinicien, célèbre également pour ses connaissances en astrologie, botanique et remèdes issus du règne animal, considérait l'Homme (saint ou malade) en liaison avec les lois de l'Univers. Comme lui, Bernard Vial porte un intérêt aux noms donnés aux métaux qui reprennent parfois des noms de planètes.

L'ambition de toute cette démarche est grande, et difficile est la tâche qui vise à faire coïncider les éléments de la matière avec l'inconscient affectif. Certains considéreront que la rationalité n'est pas toujours au rendez-vous. Pourtant, l'intérêt de la médecine affective paraît évident et bien dans l'air du temps. Aujourd'hui, le monde scientifique commence à explorer cette nouvelle voie. En Suisse a été créé un centre en sciences affectives à l'Université de Genève, où il est question de l'influence des facteurs émotionnels sur le jugement et les comportements.

Le docteur Bernard Vial



LES CANNABINACÉES

Les **Cannabinacées** ou **Cannabacées** (suivant les auteurs le nom scientifique a varié : *Cannabinaceae*, *Cannabaceae*, *Cannabidaceae* ou encore *Cannabiaceae*) sont une famille de plantes dicotylédones.

Dans la classification communément admise de Cronquist (1981), la famille est assignée aux ordres des *Urticales*, et comprend deux genres :

- *Cannabis* L. - le chanvre.
- *Humulus* L. - le houblon.

Il s'agit de plantes herbacées à port dressé ou grimpant. Le genre *Cannabis* est annuel, alors que le genre *Humulus* est vivace.

Ces deux plantes ont une grande importance industrielle :

- le chanvre fournit des fibres (tiges), de l'huile (graines appelées *chenevis*) ;
- le houblon est utilisé dans la fabrication de la bière.

Le chanvre est aussi utilisé pour un usage récréatif, on lui donne alors communément le nom de cannabis ; de sa résine est extrait le haschisch.

La classification phylogénétique APG II (2003) a abandonné l'ordre *Urticales* et toutes les plantes de cet ordre sont assignées à l'ordre *Rosales*. La famille est plus étendue et inclut plusieurs genres faisant précédemment partie de la famille *Ulmaceae*, notamment *Celtis*. Elle comprend 170 espèces en 11 genres: *Aphananthe*, *Cannabis*, *Celtis*, *Gironniera*, *Humulus*, *Lozanella*, *Parasponia*, *Pteroceltis*, *Trema*.

Le cannabis, dont la prescription est interdite, est cité à titre indicatif.

LE CANNABIS



Très orgueilleux - veut sortir du lot du commun des mortels.

Il cherche les nuances - prétend tout comprendre à demi-mot et ne supporte pas d'expliquer les choses ou son ressenti.

Préfère voyager dans les profondeurs de son être dont il veut tirer la substantifique moelle.

Est persuadé que les chants les plus hermétiques et les moins articulés sont les plus beaux.

Conduite ordalique : il se promeut lui-même au rang des sages que ne soumet plus aucune contingence matérielle .Il est plus fort que Dieu lui-même.



HUMULUS LUPULUS

Un orgueil démesuré qui se justifie par la **SOIF D'ABSOLU**.

La botanique analogique donne les caractéristiques homonymiques des signes de comportement du buveur de bière : plante vivace ne demandant aucun soin particulier. Sa croissance rapide lui permet de couvrir 4 mètres carrés dès la 2ème année. Il faut guider continuellement les rameaux, sinon ils s'enroulent sur eux-mêmes. Elle craint le plein soleil (brûlure des feuilles). Apprécie les arrosages répétés.

HUMULUS LUPULUS (suite)

SES COUSINS GERMAINS BOTANIQUES SONT LE CHANVRE ET L'ORTIE - AVEC LE HOUBLON, LE CHANVRE ET L'ORTIE on peut faire d'excellentes fibres, du fil, ou même du tissu de grande résistance et du papier de qualité. Caractère URTICARIANT commun avec l'ortie. Les ouvriers des houblonnières doivent se protéger en particulier les yeux et les muqueuses.

Les grands buveurs de bière ont les yeux injectés extrêmement irrités. **L'amertume de la bière rappelle quelques principes d'humilité aux orgueilleux dominateurs qui refusent tout compromis. « Composer avec les autres serait se prostituer. »**

HUMULUS LUPULUS - LE LOUP DE TERRE

En France, il symbolise L'INJUSTICE parce qu'on dit qu'il est capable d'ÉTOUFFER SON TUTEUR (c'est une des clés psychologiques de la toute-puissance de l'adolescent ou des causalités de la dépendance).

En automne comme la vigne, le houblon est doré. Sa feuille est analogique à celle de la vigne ainsi que ses grappes dorées. On l'appelle la vigne du Nord.

Il a une très grande importance économique et culturelle dans notre pays ; dans les régions productrices il est l'emblème de l'opulence et de la réjouissance. La « teuf »- la fête.



URTICA URENS

fait aussi partie des urticacées.

- caractéristiques affectives de la famille des urticacées - prend ses distances avec son entourage immédiat ou lointain à la suite d'expériences cuisantes.

- URTICA DIOICA - LA GRANDE ORTIE

- URTICA URENS - ORTIE BRÛLANTE tient les autres à distance après des expériences affectives qui lui ont valu quelques cicatrices. Une certaine inflexibilité dans les relations entre les sexes. AU FOND, UNE VICTIME QUI FAIT EXPIER ET QUI DÉSIRE SE VENGER DE L'HUMANITÉ TOUTE ENTIÈRE.

LE REMÈDE DU DEUIL DU PÈRE

- soit deuil de son propre père.

- ou deuil transgénérationnel de père ; le fils a été élevé par un père immature parce qu'orphelin de père précocement.

- soit deuil symbolique par aigreur, amertume ou rancune au père.

*Docteur
Charlotte
Lenas,
docteur
homéopathe
addictologue
44190 Clisson*

L'HOMÉOPATHIE, POUR PASSER EN DOUCEUR LE CAP DE LA MÉNOPAUSE

Vous avez entre 45 et 55 ans ; vous n'êtes pas ménopausée mais vous commencez à avoir des symptômes, comme les irrégularités de cycle, les bouffées de chaleur qui laissent à penser que la ménopause approche. Vous ne souhaitez ou ne pouvez pas prendre d'hormones et vous savez que les traitements hormonaux ne sont pas possibles tant que la ménopause n'est pas installée depuis au moins un an.

Les médicaments homéopathiques peuvent vous aider.

En quoi consiste la périménopause ?

Il s'agit d'une période de 5 ans environ qui entoure la ménopause ; elle s'étend de l'âge des premiers symptômes jusqu'à la première année sans règles. C'est donc une charnière, un cap à passer entre la période où les ovaires fonctionnent parfaitement bien et celle où ils ne fonctionneront plus du tout.

Que se passe-t-il physiologiquement à la périménopause?

Les follicules ovariens vont diminuer en quantité et en qualité en raison du vieillissement des ovaires. Le signal envoyé à l'hypophyse (située à la base du crâne) est moins bon ; la stimulation des hormones hypophysaires (FSH, Follicle Stimulating Hormone, et LH, Luteinizing Hormone) sur les ovaires est moins efficace ; la FSH s'élève dans un premier temps ; puis les ovaires vont fonctionner de moins en moins bien et la LH va aussi s'élever. La balance entre les œstrogènes et la progestérone se déséquilibre, entraînant des symptômes d'hyperœstrogénie (douleurs des seins, cycles courts, irritabilité, gonflements, d'hypoœstrogénie (sécheresse vaginale, bouffées de chaleur, dépression, gonflements, migraines), voire alternance d'un cycle à l'autre.

Attention, ces perturbations ne s'expriment qu'en l'absence de prise de pilule d'œstroprogestatifs ou progestatifs. Ces médicaments bloquent les ovaires et masquent artificiellement la périménopause.

Comment un traitement homéopathique peut-il agir ?

La périménopause est une période de fluctuation, de déséquilibre. Le traitement homéopathique va rééquilibrer la balance hormonale. Le médecin homéopathe étudie le terrain de la patiente, ses symptômes, et adapte le traitement à son déséquilibre.

Des dilutions hormonales sont utilisées ; leur objectif est de rééquilibrer les sécrétions ovariennes ou hypophysaires ; par exemple FOLLICULINUM, extrait de follicule ovarien.

La prescription de FOLLICULINUM se fait en haute dilution (15 à 30 CH) dans les syndromes d'hyperœstrogénie et en basses dilutions quand les symptômes évoquent une carence en œstrogènes.

Si la patiente ne se plaint que d'un symptôme, par exemple de bouffées de chaleur, l'étude fine du symptôme donnera lieu à la prescription d'un ou plusieurs médicaments dits « symptomatiques », en général répétés sur 24 heures et en basse (4 - 5 CH) ou moyenne dilution (7 - 9 CH) Lorsque plusieurs symptômes sont gênants, la prescription d'un médicament de terrain en haute dilution (15 ou 30 CH) une fois par jour en granules, ou une fois par semaine en doses globules, est nécessaire pour traiter la patiente dans sa globalité.

Quels sont les symptômes de cette périménopause et comment les améliorer par l'homéopathie ?

Les troubles du cycle sont souvent un premier signe de périménopause : cycles qui raccourcissent ou qui s'allongent, irrégularités, changement de quantité des règles. À noter qu'en présence d'un stérilet à hormones, ces changements sont moins perceptibles.

En cas de cycles qui raccourcissent et de règles qui deviennent abondantes, la prescription de FOLLICULINUM 15 CH une dose au 9e et au 20e jour du cycle (pour un cycle de 28 jours, avancer les jours de prise si le cycle est plus court), pendant 3 cycles, peut suffire à rétablir l'équilibre pour quelques mois ou quelques années.

Il est possible d'associer des médicaments de règles abondantes (PHOSPHORUS : règles longues, épuisantes, 5 granules deux fois par jour dès le début des règles ; MILLEFOLIUM : sang rouge brillant), ou de règles douloureuses (SABINA : douleurs violentes du sacrum au pubis irradiant dans les cuisses ; TRILLIUM PENDULUM : douleurs à type de dislocation, tendance syncopale, améliorées par la pression).

Les douleurs de seins évoquent aussi un déséquilibre en faveur des œstrogènes. L'examen clinique et la prescription d'examens complémentaires (mammographie et éventuellement échographie) est indispensable pour éliminer un cancer du sein, rarement responsable des douleurs mais qui doit être diagnostiqué car il nécessite une prise en charge adaptée.

FOLLICULINUM 15 CH une dose au 9e et au 20e jour du cycle (pour des cycles de 28 jours) est dans ce cas aussi une prescription simple et efficace.

En fonction de la douleur des seins, de la congestion associée, des médicaments de symptômes comme LAC CANINUM (congestion et alternance de la douleur d'un sein à l'autre), APIS (œdème rosé, douleur piquante soulagée par le froid), PHYTOLACCA (seins congestionnés, irradiation dans le dos, nodosités possibles).

Certaines patientes signalent des règles qui s'espacent (en général sans s'en plaindre !) mais remarquent un début de sécheresse vaginale: FOLLICULINUM 5 CH (cette fois en basse dilution), 5 granules deux fois par jour peuvent améliorer la sécheresse en relançant le fonctionnement des ovaires. Il n'est d'ailleurs pas rare de voir réapparaître les règles.

Les bouffées de chaleur peuvent apparaître des années avant la ménopause définitive. Les manifestations et la gêne occasionnée sont très différentes d'une femme à l'autre. Elles sont accompagnées ou pas de sueurs, de rougeur du visage, de migraines. Le début et la fin peuvent être brutaux ou au contraire progressifs. Elles surviennent le jour ou la nuit, parfois les deux. Elles peuvent entraîner des troubles du sommeil. Certaines bouffées de chaleur sont aggravées par le stress, la chaleur, l'émotion.

C'est l'analyse de toutes ces sensations, ces signes d'accompagnement, les modalités, qui permettent le choix du médicament. La dilution s'échelonne entre des basses dilutions et des moyennes dilutions en fonction de l'intensité du symptôme et des signes d'accompagnement.

Citons par ordre de fréquence la prescription par le médecin homéopathe de LACHESIS pour des bouffées de chaleur avec oppression et angoisse, et de BELLADONNA avec la rougeur du visage, le début et la fin brusque, les sueurs. Sont aussi souvent prescrits : GLONOINUM, en cas de palpitations et de bouffées de chaleur très violentes ; SANGUINARIA, en cas de migraines associées, paumes des mains et plantes des pieds chaudes ; SEPIA, en cas de bouffées de chaleur montant du bassin vers le haut, sans rougeur du visage.

Les troubles de l'humeur feront souvent appel à des traitements de terrain ; la périménopause déséquilibre un terrain sous-jacent exacerbant des traits de caractère préexistants. Par exemple NUX VOMICA sera prescrit chez une femme autoritaire, exigeante avec elle et les autres, qui en périménopause devient explosive, ne se contrôlant plus, surtout avant les règles. SEPIA correspond à une patiente volontiers déprimée, chez qui la périménopause entraîne avant les règles un repli sur soi, une tristesse, un désir de rester seule dans le noir.

La multiplicité de symptômes appelle à la prescription d'un médicament de terrain. Pour exemple, une patiente qui en péri-ménopause se plaint de bouffées de chaleur sans rougeur, le matin, montant du bassin jusqu'à la tête, accompagnées d'une tristesse, de réveils fréquents, de migraines, de jambes lourdes, de pesanteur pelvienne, de constipation, de coliques hépatiques, se verra prescrire SEPIA en haute dilution.

Comment trouver le médicament qui correspond à vos symptômes ou à votre terrain ? Les médicaments cités ici le sont à titre d'exemples schématiques. Rappelons que le choix d'un médicament homéopathique correspond à une analyse fine du symptôme et, si possible, du terrain. Vous avez pu constater que la hauteur de dilution n'était pas indiquée pour chaque médicament puisqu'elle dépend de l'étude du ou des symptômes, du nombre de symptômes, des troubles du comportement, du terrain. Parfois un examen clinique et des examens complémentaires sont nécessaires (douleurs de seins, troubles du cycle) et la consultation médicale est obligatoire pour établir un diagnostic et permettre le choix thérapeutique. Pour les symptômes plus simples comme les bouffées de chaleur, si vous avez quelques connaissances en homéopathie, la recherche de médicaments dans des ouvrages simples peut vous aider. Si le traitement n'est pas efficace, pensez toujours que le médicament n'est peut-être pas adapté à vos symptômes et allez voir votre pharmacien ou votre médecin sensibilisés à l'homéopathie.



*Docteur Christelle Charvet
Sainte Colombe (38)*

Conférence du docteur **Alain Horvilleur** sur
la vie et l'œuvre de Sébastien Des Guidi
(*homéopathe lyonnais 1769-1863*)
Introduceur de l'homéopathie en France

Le vendredi 15 octobre 2010 à 19 h

Salle François Sala, rue Saint François 69002 LYON
(*métro Bellecour*) 06 70 30 23 88

ASSEMBLEE GENERALE 2010 à 20 h
Suivi d'un cocktail

Prévention du cancer du sein

Trois grands axes de prévention du cancer du sein peuvent être envisagés chez la femme.

Deux concernent les choix personnels de vie de chacune et peuvent facilement être remis en cause et contrôlés : d'une part comment s'alimenter, d'autre part comment se soigner ?

Le troisième est collectif et environnemental. Il doit être appliqué au niveau national et se trouve lié au fait que nous côtoyons de plus en plus de molécules industrielles à pouvoir hormonal œstrogénique : sont concernés certains herbicides, insecticides, des matières plastiques, des solvants, des plastifiants... Les dioxines, composés organo-chlorés (dibenzodioxines polychlorées (PCDD), dibenzofuranes polychlorés (PCDF), biphényles polychlorés (PCB) issus principalement des incinérateurs de déchets, sont des perturbateurs endocriniens qui s'accumulent dans la graisse des produits laitiers (de vache et maternel) et dans le tissu adipeux des seins ; elles augmentent notamment le risque de cancer du sein chez la femme. Les métaux lourds comme le plomb, le mercure, le cadmium renforcent l'action carcinogène de ces molécules appelées aussi xéno-œstrogènes. Les enfants, les femmes et les hommes de tous les pays industrialisés sont susceptibles d'être touchés. Le lien est prouvé avec une augmentation notamment des malformations uro-génitales du nouveau-né, des cancers du sein chez la femme, des cancers de la prostate, des testicules et une modification de la fertilité du sperme chez l'homme.

L'alimentation et certaines thérapeutiques notamment hormonales comme les pilules œstro-progestatives, les hormones progestatives et les traitements hormonaux de la ménopause (et antérieurement le Distilbène pour lequel on retrouve des taux augmentés de cancer du sein à la première génération) font partie intégrante pour les épidémiologistes des données environnementales susceptibles d'augmenter les risques de cancer [1].

C'est donc tout notre environnement qui peut être en cause comme autant d'éléments multiples positifs et négatifs se cumulant, susceptibles de perturber notre fragile équilibre cellulaire.

Ainsi certains facteurs de risque peuvent être accessibles et contrôlés en vue d'une prévention individuelle : changer d'alimentation et limiter la

consommation d'alcool, lutter contre le surpoids, arrêter le tabac, pratiquer régulièrement une activité physique, faire appel à des techniques d'aide à la gestion du stress ; empêcher tout contact avec des substances radioactives, limiter l'exposition aux rayons X et aux radiations électromagnétiques pulsées ; éviter ou limiter la prise de médicaments dont certains sont officiellement classés cancérigènes [2] et faire appel aux médecines alternatives et complémentaires pour les remplacer si cela est possible.

D'autres facteurs de risque sont subis comme les antécédents familiaux de cancers du sein et de l'ovaire, l'âge, la nulliparité [3], l'âge de la première grossesse, l'absence d'allaitement maternel [4], les premières règles précoces ou une ménopause tardive qui augmentent l'exposition des glandes mammaires à ses propres œstrogènes. La consommation de viandes et produits laitiers (ces derniers contiennent de plus des pesticides et de la dioxine) issus d'animaux ayant reçu des hormones de croissance serait un facteur de risque supplémentaire.

Dans le cadre de la prévention du cancer du sein, il convient d'éviter ou de limiter les temps de prise tout au long de la vie des femmes de certains médicaments allopathiques hormonaux ou à action hormonale indirecte.

Docteur Bérangère Arnal

[1] Pr Dominique Belpomme, *Ces maladies créées par l'homme*, Editions Albin Michel 2004. *Avant qu'il ne soit trop tard*, Editions Fayard, 2007.



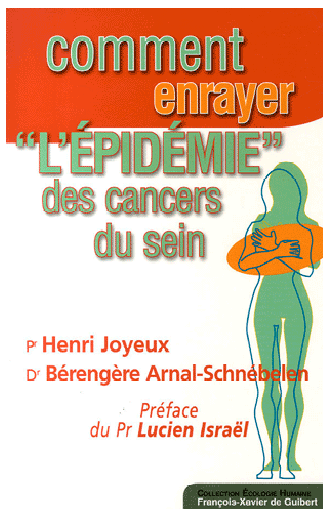
[2] Les pilules œstro-progestatives et les THM, traitements hormonaux de la ménopause, ont été officiellement classés comme substances cancérigènes du groupe 1 (ceux dont l'action est certaine) par le CIRC, Centre international de recherche sur le cancer, en 2005. Cogliano V, Grosse Y, Baan R, Straif K, Secretan B, El Ghissassi F; WHO International Agency for Research on Cancer. *Carcinogenicity of combined oestrogen-progestagen contraceptives and menopausal treatment*. *Lancet Oncol* 2005; 6: 552-3.

[3] Le fait de ne pas avoir eu d'enfant.

[4] L'allaitement maternel permet une maturation de la glande mammaire qui est en partie protectrice.

Un site www.auseindesfemmes.com et deux ouvrages développent ce sujet :

Préfacé par le Pr Lucien Israel, professeur honoraire de cancérologie, et par le Pr Maurice Cloarec, professeur honoraire de cardiologie, président fondateur de l'Association nationale de prévention médicale, cet ouvrage a été élu « le livre de la prévention de l'année 2009 ».



Comment enrayer « l'épidémie » des cancers du sein et des récidives ?,

Pr Henri Joyeux et Dr Berengère Arnal,
Éd. François-Xavier de Guibert (2e éditions), 389 pages, 29 €

et un ouvrage co-écrit par Dr Bérengère Arnal et Martine Laganier journaliste, sur la prévention du cancer du sein et l'accompagnement par les médecines complémentaires, à sortir en octobre 2010, Editions Eyrolles

Association régie par la loi 1901. N°: W691 069 632
13 chemin de Montauban 69005 LYON
tél : 06 70 30 23 88 ISSN : 1969-3109
Site : www.apmh.asso.fr E-mail : apmh.asso@orange.fr