

CESPA

CAPSULE-SANTÉ

Cancer:Le mal du siècle

FÉVRIER 2026

CLUBS-SANTE.ORG

COORDONNATEUR

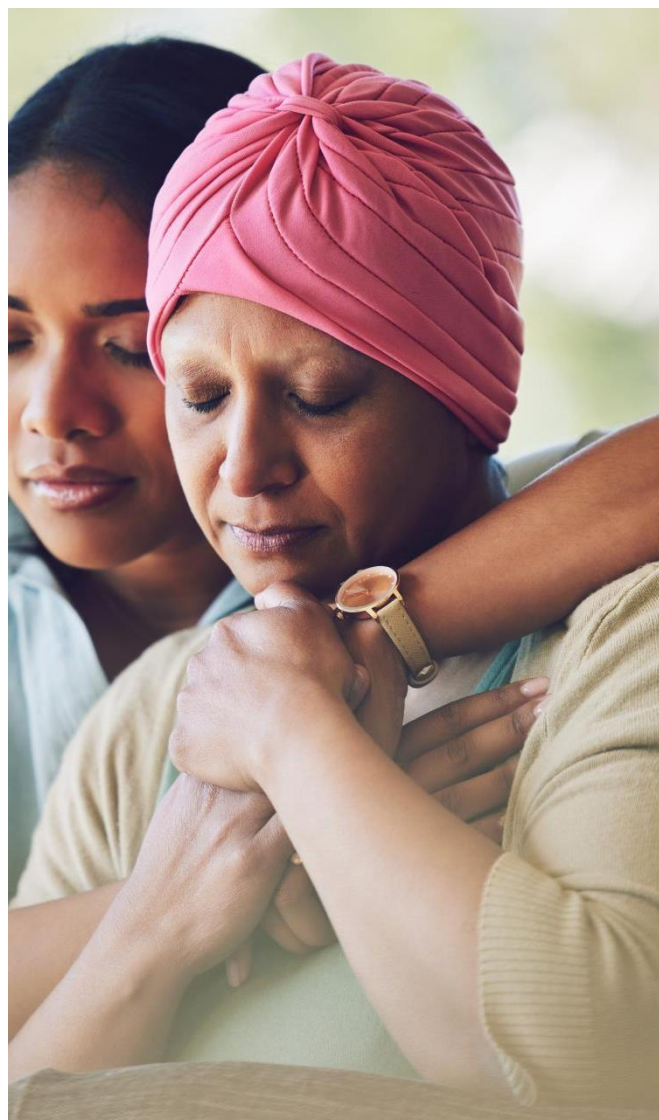
PROF. JEAN-CLAUDE MAGNY

MISE EN PAGE

CLAUDE ETIENNE

PHOTOS

ENVATO



PARTENAIRES





Qui sommes-nous?

Un peu partout à travers le monde on assiste dans les systèmes santé, à un véritable changement de paradigme mettant la prévention en première ligne.

Jusqu'à présent, on retrouve en général un système « d'assurance santé » mais qui paradoxalement repose au contraire en grande partie sur les «maladies». Un système offrant aux contribuables en priorité, une couverture pour les frais encourus pour les soins reçus et les médicaments prescrits.

Un virage santé propose un modèle qui se veut complémentaire à celui qui repose sur les maladies. Un modèle qui offre, en plus des services de soins, des services personnalisés dans une vision prédictive préventive et participative. C'est dans cette perspective que le réseau international des Clubs d'Éducation à la Santé pour une Prévention Active (CESPA) a vu le jour au Québec en 2009. Il découle d'un projet de recherche postdoctoral mené à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) par Jean-Claude Magny PhD, instigateur de ce projet.

Ce réseau aspire apporter sa contribution, aussi modeste soit-elle, à l'amélioration de la qualité de vie et du niveau de santé globale des participants. Dans son plan stratégique de développement, il aspire s'implanter un peu partout dans le monde avec l'aide de ses partenaires du réseau de l'enseignement supérieur et celui de la santé en général.

Le réseau des Clubs-santé : CESPA compte des adhérents dans différents pays de la francophonie.

Journée mondiale contre le cancer



J'espère que votre début d'année est à la hauteur de vos aspirations et que les résolutions prises en janvier sont sur la bonne voie pour être concrétisées.

De notre côté, au réseau des Clubs-santé : CESPAS en ce mois de février dédié à la prévention du cancer, nous tenons à encourager chaque individu à réduire leur risque de développer un cancer.

Nous sommes portés par une synergie pleine d'espoirs concrets pour un monde plus sensibiliser au ravage que fait ce fléau dans le monde, à toutes les couches de la société. Car, personne n'est épargnée par ce mal du siècle, même les enfants sont de plus en plus touchés.

C'est ainsi que la leucémie est devenue la forme la plus répandue de cancer chez les enfants. Aucun parent ne souhaite entendre prononcer le mot « cancer » pour son enfant. Encore moins lorsqu'il s'agit de la leucémie aiguë myéloïde (LAM) ou de la leucémie aiguë mégacaryoblastique (AMKL).

Malheureusement, les traitements actuels contre ces leucémies ont montré leurs limites. **Les risques de récurrences sont légion. Près de 40 à 60 % des enfants atteints ne survivent pas 5 ans après le diagnostic.** Nous trouvons ces chiffres inacceptables. Est-ce pourquoi, malgré les avancées de la science, nous comptons sur la *prévention active* pour renverser la vapeur.

S'il est vrai que des lieux d'espoir sont à l'horizon avec les découvertes récentes en génomique et l'arrivée de nouveaux composés anti-leucémie, les chercheurs ont encore beaucoup de travaux à faire pour développer des traitements ciblés pouvant attaquer spécifiquement les cellules leucémiques ou de mettre sur pied un outil de diagnostic et de suivi plus efficace. Nous rêvons du moment où il sera possible de diagnostiquer rapidement un cancer, à l'instar des dispositifs qu'utilisent les personnes diabétiques pour suivre leur taux de sucre dans le sang.

De disposer d'outils simples et portables pour évaluer les risques de développer un cancer ou d'évaluer l'efficacité d'un traitement et de suivre l'évolution de la maladie.

Nous partageons notre enthousiasme avec vous à l'approche de la date du 4 février déclarée Journée mondiale contre le cancer. C'est dans l'espoir que vous preniez conscience qu'il faut unir nos forces pour gagner cette guerre, car trop de vies en dépendent.

Mais en attendant que la science trouve le remède miracle, que pouvons-nous faire concrètement pour nous mettre à l'abri contre les multiples formes que peut prendre le cancer ?

Les scientifiques ont une bonne idée des aliments à éviter pour réduire les risques de cancers, par exemple les viandes rouges et transformées, la restauration rapide, les aliments transformés, l'alcool et les boissons sucrées. Mais quant à savoir ce qu'il faut manger, ce n'est pas simple, explique Johanna Lampe, chercheuse en prévention du cancer au Fred Hutchinson Cancer Center de Seattle.



En moyenne, plus d'une personne sur trois aux États-Unis développera un cancer au cours de sa vie, selon l'American Cancer Society. Or, beaucoup de ces cas pourraient être évités, notamment en modifiant son régime alimentaire.

De nombreuses études sur la nutrition dépendent du fait que les personnes se souviennent avec précision de ce qu'elles ont consommé jusqu'à un an auparavant, a expliqué M^{me} Lampe. De plus, il est difficile de comprendre l'influence d'un seul aliment sur la santé lorsqu'il fait partie d'un régime alimentaire plus large, ajoute-t-elle, précisant que le mode de vie, l'environnement, les hormones et les gènes peuvent aussi jouer un rôle.

Aucun aliment ne peut à lui seul prévenir le cancer, explique Nigel Brockton, vice-président de la recherche à l'Institut américain de recherche sur le cancer à Washington. Mais suivre un régime alimentaire sain semble bel et bien réduire les risques, a-t-il dit.

Voici quelques aliments qui, selon les experts, méritent d'être ajoutés à votre assiette.



Le brocoli et ses cousins crucifères

La recherche suggère que la consommation de plus de quatre ou cinq portions de crucifères par semaine est associée à une réduction des risques de cancers et d'autres maladies chroniques.

Les légumes crucifères comme le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou-fleur et le chou sont de riches sources d'isothiocyanates, des composés végétaux qui aident nos cellules à éliminer les toxines et à se réparer, ce qui est crucial pour la prévention des cancers, explique M^{me} Lampe.

Les pousses de brocoli, par exemple, sont riches en sulforaphane, un isothiocyanate qui peut renforcer les lignes de défense naturelles de notre corps contre les dommages quotidiens que subissent les cellules, précise-t-elle. Ce composé a été associé à la protection contre plusieurs types de cancers, notamment les cancers de la prostate, du sein, de la vessie et le cancer colorectal.

La recherche suggère que la consommation de plus de quatre ou cinq portions de crucifères par semaine est associée à une réduction des risques de cancers et d'autres maladies chroniques.



Tomates et produits à base de tomates

Des études ont depuis longtemps établi un lien entre les tomates et la réduction du risque de cancer de la prostate.

Des études ont depuis longtemps établi un lien entre les tomates et la réduction du risque de cancer de la prostate, grâce à leur abondance en lycopène, un puissant antioxydant qui donne aux tomates leur couleur rouge.

Mais le lycopène n'est peut-être qu'un des nombreux composés présents dans les tomates qui contribuent à lutter contre le cancer de la prostate, explique Nancy Moran, professeure adjointe de nutrition au Baylor College of Medicine de Houston. Des recherches limitées tendent à montrer que le lycopène pouvait également protéger contre d'autres cancers, par exemple le cancer du sein, le cancer du poumon et le cancer colorectal.

La transformation des tomates, par exemple en les coupant ou en les cuisinant, nous permet d'absorber le lycopène plus facilement que lorsque nous les mangeons crues, a expliqué M^{me} Moran. La consommation de tomates avec des matières grasses est également bénéfique. Les manger cuites, par exemple dans une sauce ou avec une matière grasse saine comme l'huile d'olive, peut donc renforcer leurs bienfaits pour la santé.



Haricots et autres types de légumineuses

De nombreux haricots sont d'excellentes sources de fibres, qui sont cruciales pour la santé intestinale et immunitaire, a déclaré M. Brockton.

Les variétés de haricots communs, comme les haricots noirs et les haricots rouges, et les légumineuses, comme les pois chiches, les pois secs et les lentilles, ne sont pas seulement riches en protéines. Ce sont également d'excellentes sources de fibres, qui sont cruciales pour la santé intestinale et immunitaire, a déclaré M. Brockton.

Les fibres sont elles aussi liées à la prévention du cancer colorectal. Les bactéries de notre intestin décomposent les fibres en carburant pour les cellules qui tapissent le côlon, ce qui les maintient en bonne santé et les rend moins susceptibles de se transformer en cellules cancéreuses, explique M. Brockton.

Selon M. Brockton, les bienfaits protecteurs des fibres apparaissent après une consommation quotidienne d'environ 30 grammes, soit la quantité contenue dans environ 500 ml de haricots noirs.

Des études ont montré que la consommation de fruits à coque a tendance à réduire les risques de divers types de cancers, en particulier ceux du système digestif.



Les fruits à coque, en particulier les noix

Les fruits à coque (noix, noisettes, amandes...) sont riches en graisses saines, en protéines et en fibres, et des études ont montré que leur consommation a tendance à réduire les risques de divers types de cancers, en particulier ceux du système digestif.

Les noix, en particulier, contiennent des niveaux exceptionnellement élevés de composés végétaux appelés ellagitannins, qui sont convertis par nos bactéries intestinales en métabolites susceptibles de réduire la capacité des cancers à se développer et à se multiplier.

Le Dr John Birk, gastroentérologue de l'UConn Health, qui a pratiqué des coloscopies chez des personnes participant à des essais cliniques sur les bienfaits des noix pour la santé du côlon, assure qu'il était facile de repérer un « côlon à noix ». La paroi du côlon « a un aspect plus sain, elle renvoie une sorte de reflet scintillant à la lumière de l'endoscope », a-t-il déclaré.

Des études suggèrent que la consommation d'une poignée de noix par jour est bénéfique pour la santé.



Les baies

Dorothy Klimis-Zacas, professeure de nutrition clinique de l’Université du Maine, affirme qu’un nombre croissant d’éléments de preuve tendent à montrer que certains composés des baies peuvent aider à réduire la capacité des cancers à se développer, à croître et à se multiplier.

Les fruits charnus comme les fraises, les bleuets, les canneberges, les grenades et les framboises noires regorgent d’antioxydants, notamment de vitamine C et de flavonoïdes, qui aident à protéger les cellules contre le stress et les lésions de l’ADN susceptibles d’augmenter les risques de cancer. Des composés végétaux appelés anthocyanines, qui donnent aux baies leur couleur prononcée, sont responsables de leur pouvoir anti-inflammatoire. Or, il est important de réduire l’inflammation parce qu’elle « est un facteur important de cancer », a déclaré M. Brockton.

Dorothy Klimis-Zacas, professeure de nutrition clinique de l’Université du Maine, affirme qu’un nombre croissant d’éléments de preuve tendent à montrer que certains composés des baies peuvent aider à réduire la capacité des cancers à se développer, à croître et à se multiplier.

Pour bénéficier au maximum des bienfaits anti-inflammatoires, il faut viser une demi-tasse à une tasse de baies fraîches ou congelées (et idéalement biologiques) par jour, dit-elle.



L'ail

Un composé de l'ail contenant du soufre est responsable de sa forte odeur et de ses capacités à lutter contre le cancer.

Cet *Allium* piquant a une forte teneur en allicine. C'est ce composé contenant du soufre qui est responsable de la forte odeur de l'ail et de ses capacités à lutter contre le cancer.

Dans une étude à long terme portant sur plus de 3000 personnes vivant dans une région de Chine connue pour ses taux élevés de cancer de l'estomac, les chercheurs ont constaté que pour chaque kilogramme d'ail consommé par an, les participants avaient un risque réduit de 17 % de développer la maladie. Cela représente environ cinq gousses d'ail par semaine, explique Wen-Qing Li, chercheur en cancérologie à l'hôpital universitaire de cancérologie de Pékin et l'un des auteurs de l'étude.

Selon M. Li, consommer de l'ail cru – pressé dans de l'huile pour une vinaigrette ou dans un guacamole, par exemple – permet de « conserver les saveurs et les substances chimiques à l'intérieur ».

En plus de l'alimentation, d'autres facteurs sont pris en considération dans le Programme pour une prévention active (P.P.A) que le réseau des Clubs-santé : CESPAs propose à ses membres.

Qu'attendez-vous pour y adhérer ?

Prendre la décision d'améliorer sa santé par l'adoption de nouvelles habitudes de vie semble être pour plusieurs personnes un défi colossal à relever.

C'est pourquoi, le réseau international des Clubs-santé : CESPAs, propose un accompagnement personnalisé pour une prise en charge de soi par soi des déterminants de SA santé pour en devenir le principal acteur.

Pour avoir droit à ces services, devenez dès aujourd'hui un membre actif du réseau en complétant le formulaire d'adhésion en ligne sur son site web :

www.clubs-sante.org

Une décision qui changera positivement votre vie.

Alors, qu'attendez-vous, pour passer de l'intention à l'action afin de :

Savoir – Vouloir et Pouvoir

Changer votre mode de vie pour un virage santé.



CESPA: La référence en éducation à la santé fiable et accessible à tous!

[CLUBS-SANTE.ORG/BOUTIQUE](https://clubs-sante.org/boutique)

