



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le stress ne cause pas le cancer: la fin d'un mythe

Le stress intense provoqué par des événements tragiques de la vie (perte d'un enfant ou d'un conjoint, divorce, etc.) est souvent invoqué comme un facteur qui peut déclencher l'apparition d'un cancer.

Malgré le côté dramatique de ces événements, il est cependant important de prendre conscience que cette croyance populaire est sans fondement.

De nombreuses études indiquent que le cancer est beaucoup plus une question d'habitudes de vie que de stress.

TRAGÉDIES ET CANCER

L'ensemble des données accumulées jusqu'à présent dans un nombre important d'études ne permet pas d'établir un lien entre le stress provoqué par des expériences de vie marquantes et l'apparition subséquente d'un cancer. Voici quelques exemples.

■ Une étude portant sur 11 380 parents dont les enfants combattaient un cancer (une situation de stress intense) a montré que ces personnes ne présentaient aucun risque accru de cancer comparativement aux parents épargnés par cette épreuve¹. Dans la même veine, la mortalité due au cancer de 21 062 parents ayant souffert de la perte d'un enfant est identique à celles de la population en général².

■ Une étude portant sur des femmes ayant vécu des périodes de stress intenses (deuil, divorce, échecs professionnels) indique que ces personnes ont un risque de cancer du sein identique à celles qui n'ont pas été soumises à des niveaux de stress élevés³.

■ Le stress n'a également aucun impact sur les personnes qui ont été touchées par un cancer. Par exemple, une étude a montré que les femmes en rémission d'un cancer du sein et qui avaient vécu des événements tragiques au cours des 5 années suivant le traitement avaient des taux de guérison identiques à celles qui n'avaient pas vécu de situations dramatiques⁴.

STRESS EXTRÊME ET CANCER

Les résultats de ces études sont en accord avec des observations faites auprès de personnes qui ont subi des stress extrêmes. Deux exemples sont particulièrement frappants:

■ Des soldats faits prisonniers pendant la Deuxième Guerre mondiale ou pendant la guerre de Corée montrent une incidence de cancer égale à celle des soldats qui ont échappé à l'emprisonnement.

■ Les survivants des camps de concentration nazis, sans doute une des pires épreuves à laquelle un être humain ait pu être soumis, ont une mortalité due au cancer identique à celle de la population en général.

LES VRAIS RESPONSABLES

Nous avons souvent tendance à interpréter les maladies qui nous touchent comme le résultat de l'influence de fac-



■ Plusieurs études montrent que l'occurrence du cancer n'est pas liée au stress.

teurs externes qui sont hors de notre contrôle, que ce soit l'environnement, la pollution ou encore des facteurs psychologiques ou émotionnels.

Ces croyances sont le reflet d'une détresse psychologique due à une incompréhension des causes d'une maladie grave qui nous accable et d'une tentative d'expliquer rationnellement ces catastrophes.

Même si cette détresse est tout à fait normale, il faut néanmoins réaliser que la majorité des maladies chroniques qui nous touchent ne sont pas causées par des facteurs incontrôlables, mais qu'elles sont plutôt directement liées à nos habitudes de vie quotidiennes.

Les progrès de la recherche ont permis de montrer que le tabagisme, une mauvaise alimentation, l'embonpoint et l'obésité ainsi que l'inactivité physique sont responsables de près des deux tiers des cancers ainsi que de la grande majorité des

maladies cardiovasculaires. Il n'y a maintenant plus aucun doute que la modification de ces habitudes joue un rôle capital dans le maintien d'une bonne santé.

Ceci étant dit, rappelons-nous que le stress peut nuire considérablement à la qualité de notre vie, sans compter qu'il mène très souvent à l'adoption de comportements qui augmentent considérablement le risque de maladies, en particulier le tabagisme et une mauvaise alimentation.

En ce sens, apprendre à gérer le stress de la vie quotidienne doit être considéré comme un facteur important dans la réalisation d'une vie en bonne santé physique... et mentale.

¹ Olsen et al. *N Engl J Med.* 1995; 333: 1594-1599.

² Li et al. *Br J Cancer.* 2003; 88: 1698-1701

³ Bergelt et al. *Br J. Cancer* 2006; 95: 1579-1581

⁴ Graham et al. *BMJ* 2002; 324: 1420.

RECETTE ANTICANCER

CROUSTADE AUX PETITS FRUITS

Si vous avez des petits fruits congelés, ne les faites pas décongeler avant de les utiliser dans cette recette. Les baies sont une excellente source d'agents anticancéreux très variés et on devrait en consommer régulièrement. Cette croustade est délicieuse avec de la glace à la vanille.

90 g	(1/3 tasse) flocons d'avoine
120 g	(1/2 tasse) cassonade ou de sucre roux bien tassé
35 g	(1/4 tasse) farine tout usage
45 ml	(3 c. à soupe) beurre froid
600 g	(4 tasses) de fruits petits variés frais ou congelés (fraises, framboises, bleuets et mûres)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mélanger les flocons d'avoine, la cassonade, la farine et le beurre jusqu'à l'obtention de grumeaux homogènes.
3. Mettre les fruits dans un plat en pyrex de 20 x 20 cm (8 x 8 po) et couvrir avec la garniture.
4. Cuire au four à découvert de 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que les fruits bouillonnent et que le centre soit bien cuit. Servir tiède.

PORTIONS : 6 À 8
TEMPS DE PRÉPARATION :
1 HEURE
DIFFICULTÉ : FACILE



Tiré du livre *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*