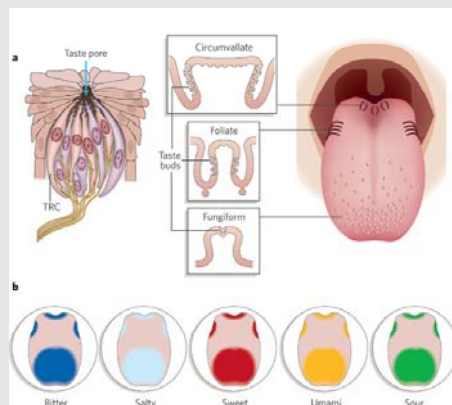


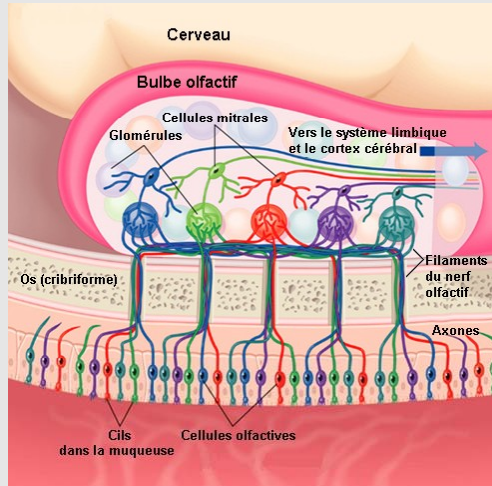
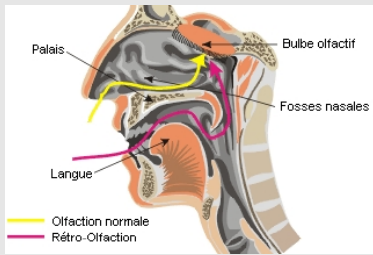
-III-

Introduction à la physiologie du goût

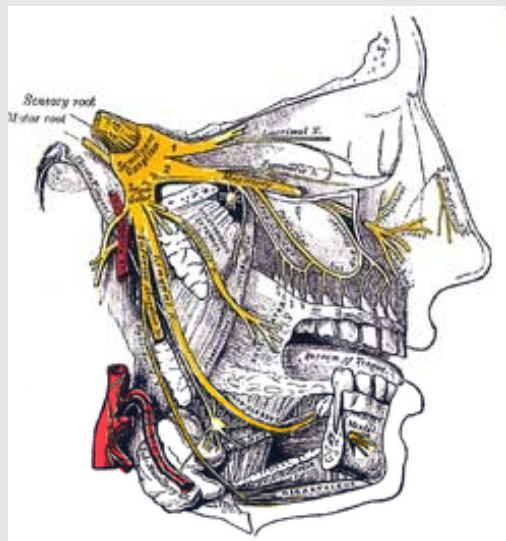
Saveurs



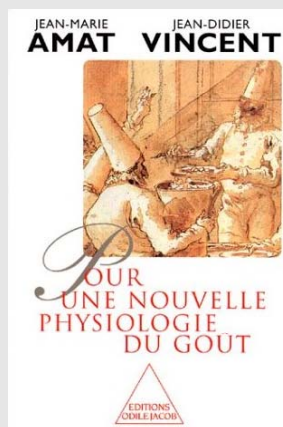
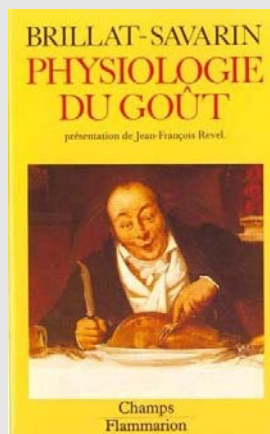
Odeurs



Et ce n'est pas tout



Un peu de lecture



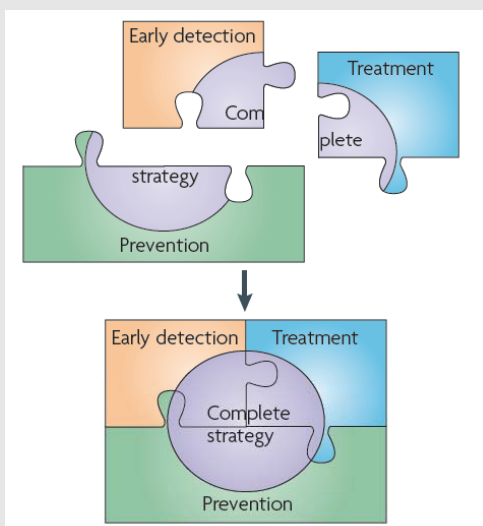
-IV-

Alimentation et cancer
Entre fantasmes et réalité

Quelques données

- Le cancer est la **première cause de décès prématuré** (<65 ans) en France (150 000 morts/an) et la première cause de mortalité chez l'homme.
- Une personne sur 3 développe un cancer au cours de sa vie.
- 1 cancer sur 2 peut être guéri.
- 3 cancers sur 4 sont **imputables au mode de vie**. (Le tabagisme est à lui seul responsable d'un tiers des cancers.)

Alimentation et cancer



D'ici 2030, **12 millions de morts/an** seront dues au cancer, parmi lesquelles **plus d'un tiers pourraient être évitées** en changeant d'alimentation.

WHO Cancer fact Sheet
(<http://www.who.int>)

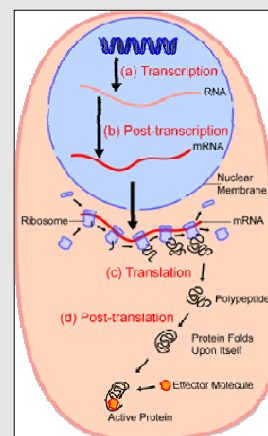
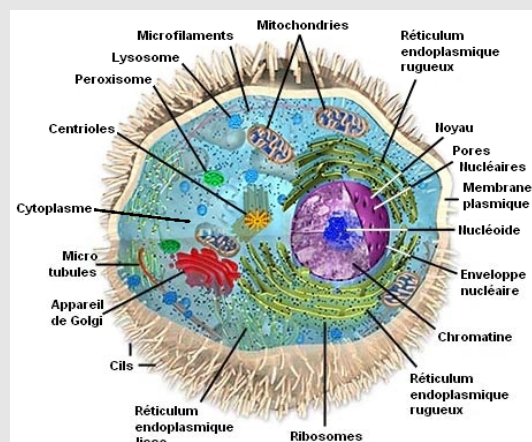
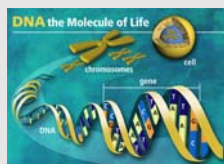
Le cancer, qu'est-ce que c'est?

(d'après Wikipedia)

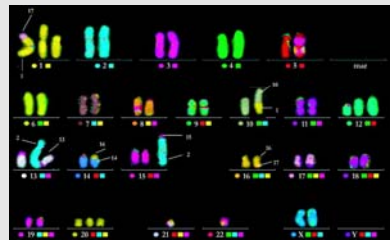
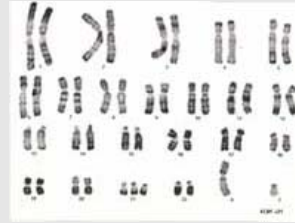
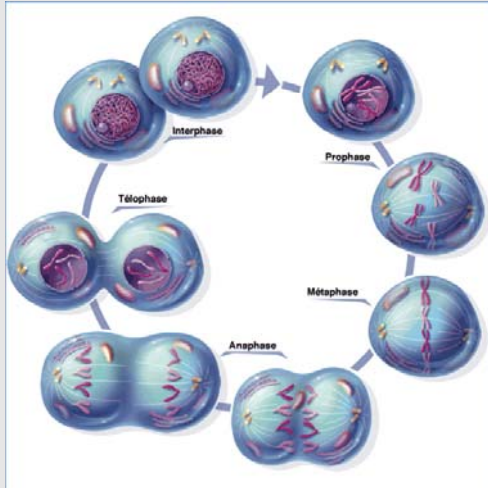
Le **cancer** est une maladie caractérisée par une **prolifération** cellulaire anormalement importante au sein d'un tissu normal de l'organisme, de telle manière que la survie de ce dernier est menacée. Ces cellules dérivent toutes d'un même **clone**, cellule initiatrice du cancer qui a acquis certaines caractéristiques lui permettant de se diviser indéfiniment. Au cours de l'évolution de la maladie, certaines cellules peuvent migrer de leur lieu de production et former des **métastases**.

Les cancers sont des **pathologies génétiques** c'est-à-dire qu'ils ont pour origine une **modification quantitative et/ou qualitative de nos gènes**.

Au cœur de la cellule

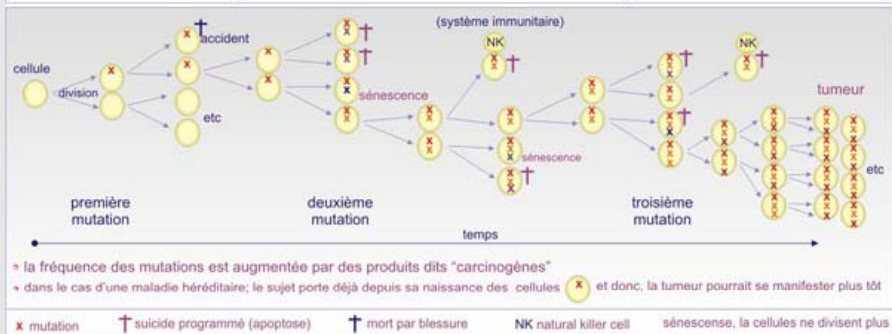


La division cellulaire

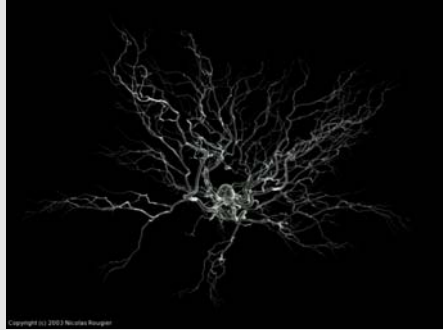
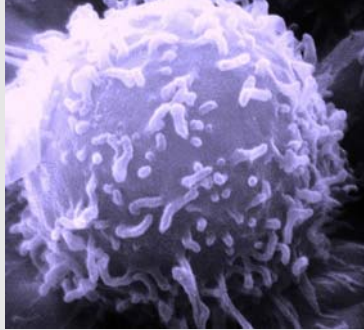


Genèse du cancer

des mutations successives peuvent mener une cellule à une transformation qui donne naissance à une tumeur

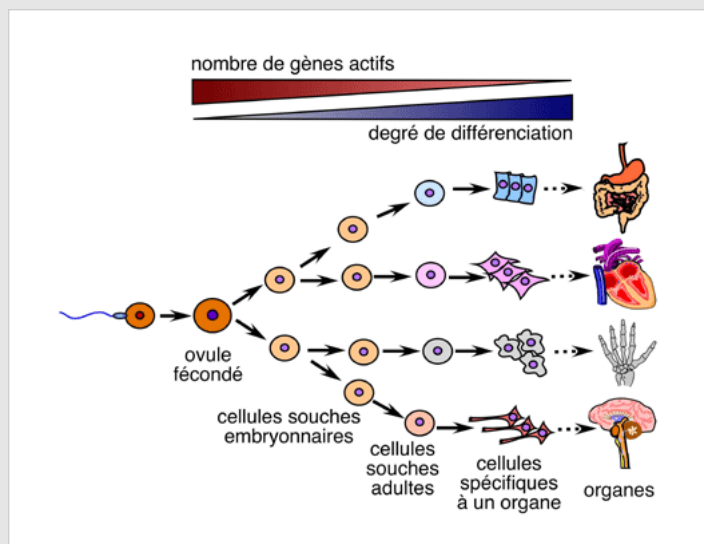


L'épigénétique (et ses mystères)

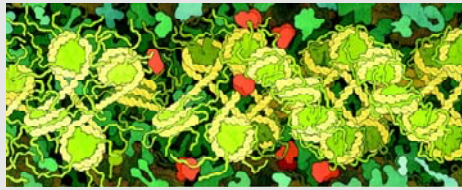
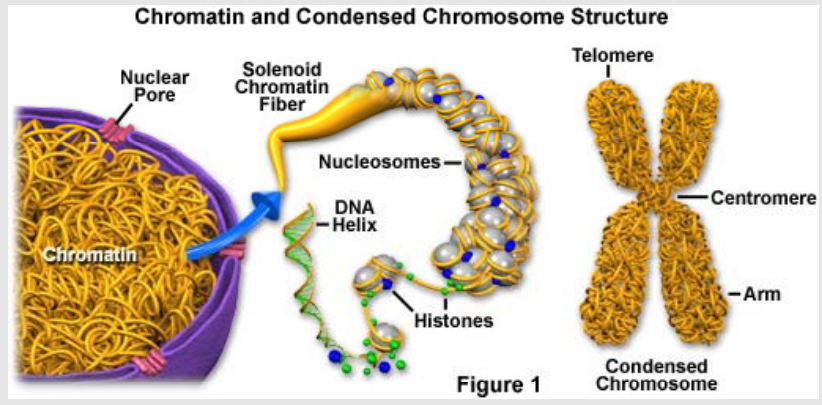


Si les caractères de l'individu sont déterminés par les gènes, pourquoi toutes les cellules d'un organisme ne sont-elles pas identiques ?
Thomas Morgan (généticien américain, 1866 – 1945)

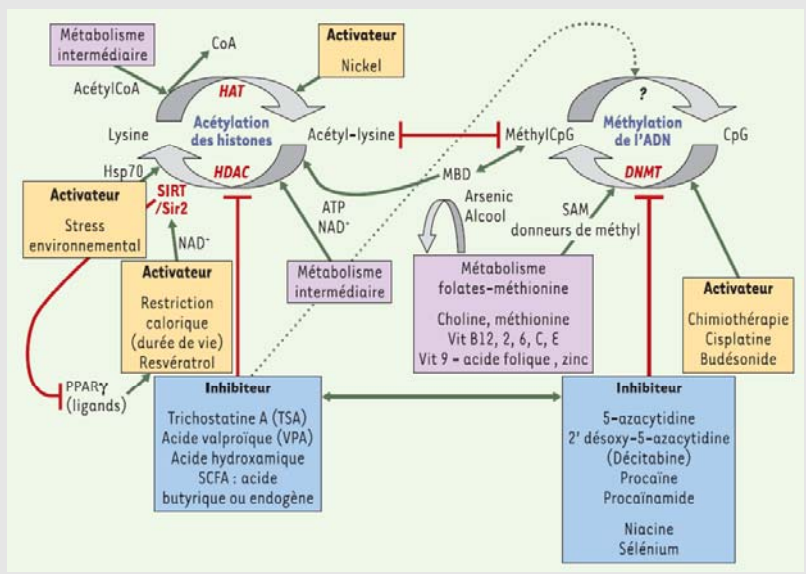
La différenciation (le développement, et... le cancer)



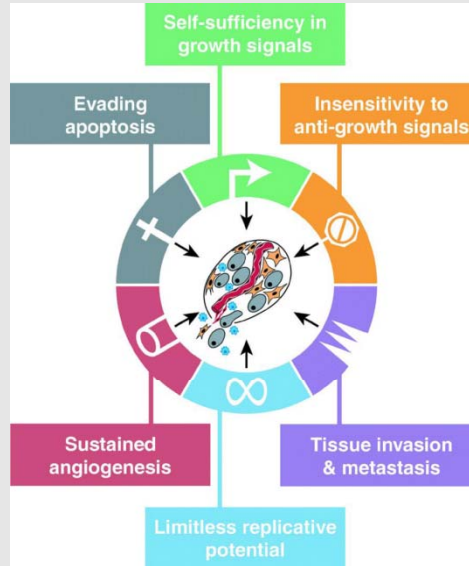
La chromatine: au cœur de l'épigénétique



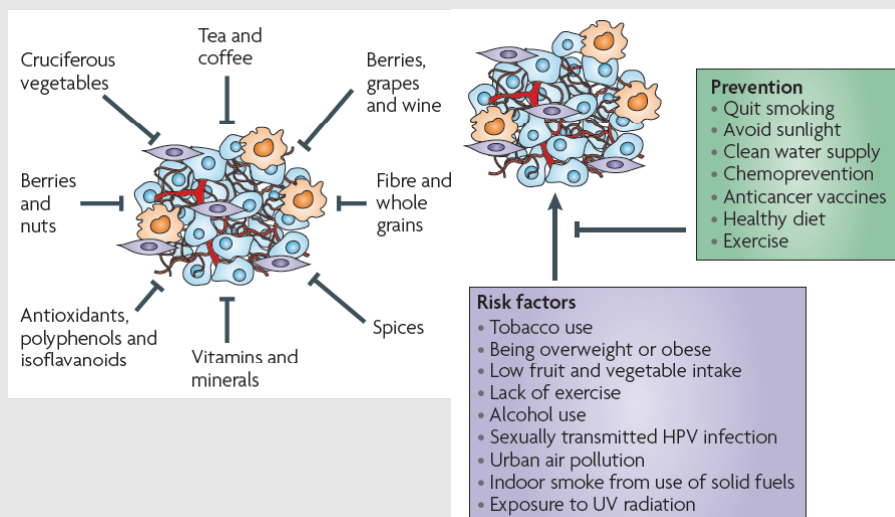
Des mécanismes complexes



Les 6 caractéristiques d'une cellule cancéreuse



Prévenir/guérir le cancer?



Pour ne pas repartir bredouille

1. **Soyez aussi mince que possible tout en évitant l'insuffisance pondérale.**
2. **Pratiquez une activité physique** au moins 30 minutes par jour.
3. **Évitez les boissons sucrées. Limitez la consommation d'aliments à forte densité calorique** (en particulier les produits à teneur élevée en sucres ajoutés, ou faibles en fibre, ou riches en matières grasses).
4. **Augmentez et variez la consommation de légumes, fruits, céréales complètes et légumes secs.**
5. **Limitez la consommation de viande rouge** (comme le boeuf, le porc ou l'agneau) et évitez la charcuterie.
6. **En cas de consommation d'alcool, se limiter** à 1 boisson par jour pour les femmes et à 2 pour les hommes.
7. **Limitez la consommation d'aliments salés** et de produits contenant du sel ajouté (sodium).
8. **Ne prenez pas de compléments alimentaires** pour vous protéger du cancer.
9. **De préférence, les mères devraient exclusivement allaiter pendant les 6 premiers mois** puis introduire d'autres liquides et aliments.
10. **Après le traitement, les personnes diagnostiquées d'un cancer devraient suivre l'ensemble des recommandations pour la prévention du cancer.**

http://www.fmrc.fr/comment_prevenir/nos_recommandations.php

Pour en savoir plus

Des sites (avec des rapports) officiels:

- Institut National du Cancer (<http://www.e-cancer.fr>)
- Fond Mondial de Recherche contre le Cancer (<http://www.fmrc.fr>)
- La Ligue contre le Cancer (<http://www.ligue-cancer.net>)
- L'Association pour la Recherche sur le Cancer (<http://www.arc-cancer.net>)
- infocancer (<http://www.arcagy.org/infocancer/index.html>)

Des livres (grands publics → à lire avec un œil critique):

- Le vrai régime anti-cancer (David Khayat, éd. *Odile Jacob*)
- Anticancer (David Servan-Schreiber, éd. *Robert Laffont*) → <http://www.guerir.org>
- Les aliments contre le cancer (Richard Béliveau et Denis Gingras, éd. *Trécarré*)