

mariebrouchet@gmail.com

Bruxelles, le 10 Janvier 2011

Mesdames, Messieurs,

C'est avec le plus grand plaisir que j'ai l'honneur de vous adresser ci-joint mon projet Kanker Barak.

Je vous remercie d'avance pour votre intérêt et attention.

Si vous avez des questions, et si vous pensez que vous pouvez m'aider à installer l'atelier pilote, n'hésitez pas à me contacter.

Je vous prie d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'assurance de mes sentiments les plus dévoués.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Brouchet', with a large, stylized flourish on the left side.

Marie Hus-Brouchet

*« Le cancer est-il un ennemi à détruire  
ou un ami à affamer ? »*



© Walter Hus

Ce projet est pensé par une femme à travers son expérience quotidienne du cancer du sein.

Il s'adresse aux autres femmes qui ont survécu au cancer du sein et aux survivants du cancer en général.

Ce projet concerne également les personnes non touchées mais qui désirent essayer de prévenir l'apparition de certains types de cancers.

Il concerne aussi l'entourage, parents et amis.

Son champ d'application est la prévention secondaire et concerne donc ceux qui sont en cours de traitement ou qui ont terminé leurs traitements et veulent essayer d'améliorer le pronostic par une alimentation à effets protecteurs, ciblée, dans le cadre des recherches en laboratoire par des chercheurs du monde scientifique.

Il vise à prendre connaissance des recherches scientifiques effectuées depuis plus de 30 ans et de mettre le bénéfice de ces résultats en pratique dans l'assiette de tous les jours sous une forme simple et bon marché, délicieuse et conviviale.

## I - Projet - Kanker Barak

1 – Atelier Pilote de création de cuisine anti-cancer, espace de parole, groupe support-cancer.

- Transposition des études scientifiques en laboratoire sur des aliments anti-cancers vers l'utilisation de ces aliments dans le quotidien.

- S'interroger sur ses habitudes alimentaires dans un espace de parole et de support-cancer.

- Etude des gestes de cuisine anti-cancer dans le cadre de la nourriture ciblée par un apport de facteurs protecteurs dans une alimentation diversifiée et équilibrée.

- Recherche du nouveau plaisir de manger autrement.

- Création de plats et édition éventuelle de fiches cuisine dont les bénéfices iront à une Fondation Cancer afin que les survivants puissent se sentir encore utiles aux autres.

Dans le cadre de l'Atelier, les choix et gestes protectrices seront développés et les choix et gestes néfastes seront débusqués.

Il est important de souligner la difficulté que représente le changement des habitudes alimentaires malgré le désir de changer le terrain, le terreau sur lequel le cancer a germé une première fois.

2 – Questionnement différentiel

Tenter de saisir par quels mécanismes 1 femme sur 8 est victime du cancer du sein en Amérique et en Europe alors qu'au Japon, seulement 1 femme sur 80 est touchée par cette maladie et sachant que les facteurs génétiques ne sont pas déterminants.

Etude comportementale différentielle entre les habitudes-réflexes alimentaires Américaine-Européenne et Japonaise, ainsi qu'entre les habitudes-réflexes Américaine-Européenne, Crétoise et Pakistanaise. La Crète étant le moins touché par le cancer, le Pakistan étant le plus touché.

3 – Une statistique avec l'Atelier Pilote et ses "Ateliers"

Mise en place d'une statistique sur une durée de 5 années avec l'outil statistique maîtrisé par l'Université Libre de Bruxelles (ULB) ou/et la Vrij Universiteit Brussel (VUB) à Bruxelles - (x.000 personnes sur 5 ans) qui puisse aiguiller les patients ainsi que les chercheurs vers des directions nouvelles.

Le résultat de cette statistique serait incontestablement un outil de premier ordre dans la stratégie de la prévention primaire du cancer, c'est-à-dire pour ceux qui ne sont pas atteints.

4 – Lieu idéal de l'Atelier Pilote

Le lieu idéal serait dans un hôpital ou une institution spécialisés en cancérologie avec une équipe permanente de médecins et chercheurs et en collaboration avec les chercheurs extérieurs.

## **II – Le cadre de fonctionnement**

- Rappel par un diététicien des conseils en matière de prévention primaire du cancer préconisés par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) dans son dernier rapport.
- Utilisation du livre *“Cuisiner avec les aliments contre le cancer”* - Editions Robert Laffont - des auteurs et chercheurs canadiens, les docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras, études relatives aux aliments protecteurs et inhibiteurs de la croissance des cellules cancéreuses et cellules dérivées de tumeurs. Il s'agit de recherches en laboratoire relatives aux effets des aliments injectés sur les tumeurs solides des souris.
- Utilisation du livre *“Cuisine Anti-Cancer - Prévenir par une alimentation adaptée - 237 recettes”* - Editions ESI - du Docteur Chantal Tse, Biologiste Pharmacien (Docteur en Pharmacie et Docteur en Sciences). Spécialisée dans la biologie du cancer, spécialisée dans le cancer du sein et cancer digestif - Hôpital Tenon - Paris.
- Présence du psychologue pendant toute la durée de l'Atelier.
- Présence du diététicien à l'Atelier.

## **III – Objet de l'Atelier**

- Inciter les participants à adopter une attitude active dans leur combat contre le cancer au lieu de rester isolés et désorientés dans leur souffrance. L'Atelier serait un espace de parole où les participants pourront s'interroger sur leurs habitudes alimentaires à travers leur expérience personnelle, mais c'est aussi un Atelier inter-actif où les participants pourront faire des propositions de recettes et de gestes anti-cancers.
- Vérifier que les conseils donnés par l'OMS concernant la prévention primaire du cancer soient réellement connus des participants.
- Lieu d'apprentissage et d'intégration des gestes cuisine anti-cancers avec la nourriture comme “fil d'Ariane”.
- Conception des fiches “mémo” pour la vie quotidienne.

## **IV – La nécessité de l'Atelier**

Le diététicien classique, n'ayant aucune consigne spécifique à donner à son patient en prévention secondaire, se trouve désarmé et ne pourra donner que les consignes en prévention primaire, consignes destinées à une population générale non touchée par la maladie.

Des consignes alimentaires spécifiques sont pourtant nécessaires.

Aussi important que la nourriture, le cadre de compréhension et de support-cancer pourrait apporter un certain réconfort face à la maladie, la peur de la récurrence, la peur de la mort.

La récurrence est souvent violente puisque, par exemple dans le cas du cancer du sein, la récurrence se manifeste généralement au foie, cerveau, os et poumons.

Certaines infirmières attentives diront qu'après un long et très lourde stratégie de traitements en cancérologie, beaucoup de patients supposés guéris se sentent abandonnés à l'arrêt des soins attentionnés de ces charmantes infirmières.

Cet Atelier serait aussi un apport supplémentaire de possibilités de "Bien-être" malgré la maladie et serait une précieuse zone-tampon entre l'enceinte de l'hôpital et le monde extérieur.

## **V - Absence de consignes de l'OMS**

L'OMS ne donne aucune consigne à suivre pour ceux qui ont le cancer.

Au coeur d'une situation traumatique, la faille est alors ouverte à toutes les dérives inavouables par le patient au jugement rationnel de son médecin et qui ne sont pas sans risques graves pour la santé.

Dans les couloirs des centres de cancérologie circulent, par exemple, les secrets et adresses pour se procurer le fameux "Kampo" (sueurs froides de grenouilles prélevées avec un bâtonnet sur les pauvres grenouilles à qui on a administré une grosse frayeur), le cartilage de requin et autres para-angoisses telles que les pattes de poulets sanglantes autour du lit.

Les premières victimes sont les parents d'enfants malades prêts à hypothéquer leur maison pour un remède miracle.

Ignorer cette faille laissée par l'OMS serait bien cruel.

## **VI - L'urgence de l'Atelier**

Le cancer est classé maladie chronique.

La rechute se déclare principalement au cours des trois premières années suivant l'apparition du cancer et son traitement. Passé ce cap décisif des trois premières années, le spectre de la récurrence tend à s'éloigner. Les « premiers gestes » donnent donc le rythme et la dynamique de ce combat de longue haleine.

Suite au diagnostic du cancer et à son traumatisme physique et moral, le rituel de la nourriture retransmis de mère en fille s'est brutalement mué en une source d'échecs et d'angoisses. Les médecins s'accordent pour affirmer que le changement des habitudes alimentaires est alors un premier réflexe dicté par la survie.

Dans l'exemple du cancer du sein, happée par la violence du cancer, entraînée dans son parcours de traitements, mutilée par la chirurgie, vidée par la chimiothérapie, brûlée par la radiothérapie, castrée par l'hormonothérapie, sauvée à mi-temps par l'Herceptine, trahie dans son rôle de mère nourricière, morcelée dans son image, la femme doit se reconstruire dans l'urgence et dans sa souffrance, en échafaudant, tant bien que mal, un plan alimentaire de survie.

Le découragement, la perte de confiance en soi et envers les autres, le sentiment de culpabilité d'avoir le cancer, accompagnent souvent la colère liée à un sentiment d'injustice et d'impuissance.

Dès lors, affronter le défi de modifier ses habitudes alimentaires dans une situation d'urgence relève du pur héroïsme ou de la simple impossibilité.

## VII - Réalité

Les chercheurs canadiens, les docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras ont démontré, à travers des expériences en laboratoire menées sur des animaux que certains aliments pouvaient prévenir la survenue d'un cancer et même contribuer à le guérir, une fois celui-ci déclaré, par l'apport d'aliments protecteurs.

Le docteur Ch. Tse, de concert avec d'autres scientifiques reconnus, affirment et écrivent que se protéger du cancer par l'alimentation est aujourd'hui une réalité.

## VIII - Cuisine et gestes anti-cancers

J'en reviens alors à la logique de mon adage:

*« Le cancer est-il un ennemi à détruire ou un ami à affamer ? »*

Cancer : intelligent et s'adapte comme une mauvaise herbe

Ennemi : mortel

Détruire : chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie

Ami : être attentif

Affamer : savoir de quoi il se nourrit : hormonothérapie

Affamer ...

Le sens de l'Atelier serait d'affamer le cancer en lui donnant un terrain hostile par ses nouvelles habitudes alimentaires, son support moral et son rappel d'activités physiques.

## IX - Le code de l'Atelier

L'objectif du Kanker Barak n'est bien entendu pas de jouer aux apprentis sorciers, ni de remplacer une illusion par une autre.

Il ne s'agit pas de remplacer l'illusion d'immortalité brisée par le diagnostic du cancer, par l'illusion que la nourriture va sauver.

Il s'agit d'essayer d'intervenir, avec d'autres, sur son pronostic de récurrence dans le cadre de la nourriture testée en laboratoire.

Chaque personne est unique. Chaque cancer est unique.

Avec le diététicien, l'Atelier sera encadré par le psychologue afin que l'Atelier soit en mesure de soutenir le sujet du cancer et de la mort.

## **X - Le vocabulaire de l'Atelier**

Différents degrés de liens de causalité entre nutrition et cancer ont été établis par les scientifiques et le vocabulaire de l'Atelier sera :

« Convaincant » ou « probable » : pour les certitudes scientifiques ;

« Limité mais évocateur » : pour les hypothèses fortes ;

« Limité et non concluant » : sans preuve concluantes.

## **XI - Certitude**

Une certitude peut être relevée : les bénéfices secondaires de l'Atelier seraient très importants pour le participant car, en dehors du support moral formé par le groupe, son objectif est d'aller vers une diminution des calories néfastes et vers l'augmentation des vitamines, tout en maintenant un mouvement physique constant.

Cet Atelier va dans le sens du "Bien-être" de chacun.

## **XII - Prévisions du Centre International de Recherche sur le Cancer pour 2030**

Les docteurs Richard Doll et Richard Peto qui, en 1981, ont été les premiers à établir un lien entre alimentation et cancer, estiment que 35 % des décès par cancer étaient causés par des facteurs alimentaires.

Je rappelle que le Centre International de Recherche sur le Cancer, le CIRC, estime que d'ici 2030, l'incidence mondiale du cancer sera comprise entre 20 et 25 millions de cas par an. Ce cas de figure est simplement effrayant.

Le combat contre le cancer du sein est mené par une femme sur huit.

Le combat contre le cancer est mené par une personne sur quatre.

Merci de votre attention,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Brouchet', with a large, stylized flourish above the name.

Marie Hus-Brouchet

Bibliography: Docteurs : R. Doll, R. Peto, R. Béliveau, D. Gingras, Ch. Tse.

Annexes en projet :

- Résumé des points pivots du livre des Docteur Béliveau et Gingras et du livre du docteur Chantal Tse
- Correction des résumés par le diététicien responsable
- Création de fiches relatives aux gestes cuisine anti-cancer
- Préparation du schéma dans le cadre et temps logique de l'Atelier Pilote

Remerciements

J'aimerais remercier Walter, mes enfants, notre famille, Madame Ginette Brouchet, tous mes amis, les "Amis de l'Institut Bordet" et aussi la conférence "Cancer et Alimentation" à l'Institut Bordet en Novembre 2009.