

LES AMIS DE L'INSTITUT BORDET ASBL

BORDET

PÉRIODIQUE TRIMESTRIEL • juin 2011 • N°96

BELGIQUE - BELGË

P.P./P.B.

B-21

news



Les Amis de l'Institut Bordet asbl



Pour que le soleil reste un ami...



Nutrition : ces livres qui nous veulent du bien...



Vers une nouvelle approche du tabagisme !



Agenda

sommaire

- 4 Pour que le soleil reste un ami
Dr Elie Chamoun
- 6 Vers une nouvelle approche du tabagisme ?
Pr Darius Razavi
- 8 Nutrition :
que penser de ces livres qui nous veulent du bien ?
Dr Emmanuel Toussaint

10 Agenda

> JEUDI 20 OCTOBRE 2011

Namur **1^{er} Salon du Testament belge**
organisé par Testament.be

La législation qui traite des successions n'est pas aisée. L'objet de ce salon est d'informer le grand public sur les différents aspects du droit successoral belge. Différents experts (notaires ou juristes) prendront la parole d'une manière simple et illustrée d'exemples.

Le public pourra poser ses questions, gratuitement et en toute discrétion.

Si vous êtes intéressé, nous pouvons vous envoyer des entrées gratuites.

02/541 34 14



AGENDA

Les "Midis des Amis"

Cycle de conférences
organisées par
"Les Amis de l'Institut Bordet":
Auditoire Tagnon,
Institut Jules Bordet,
Boulevard de Waterloo, 121
1000 Bruxelles
Renseignements: 02/541.34.14.

> LUNDI 5 SEPTEMBRE 2011

A 12 heures 30
Dr Dominique Lossignol
**"La prise en charge de
la douleur chez le patient
cancéreux"**

> LUNDI 3 OCTOBRE

A 12 heures 30
Pr P. Flamen, Pr M. Lemortt
**"Les dernières avancées en
imagerie médicale"**

> DIMANCHE 25 SEPTEMBRE 2011

"La Bruxelloise"

Une course de femmes autour
des étangs d'Ixelles au profit de
la recherche contre le cancer du
sein à l'Institut Bordet

Dans le cadre de la Bruxelloise,
JEUDI 8 SEPTEMBRE
à 19H30,
à la Maison Communale d'Ixelles:

**"Cancer du sein:
ce que les femmes
doivent savoir"**,

par le Dr Christine Desmedt

Inscription au 02/541.34.14.

"Bordet News" est la revue trimestrielle des "Amis de l'Institut Bordet" asbl.

Editeur responsable: Ariane Cambier, 121, Boulevard de Waterloo, 1000 Bruxelles.

Rédacteur en chef: Ariane Cambier.

Comité de Rédaction : Dr J.-B. Burriion, A. Chotteau, Dr D. de Valeriola, D. Janssen, Dr D. Lossignol, Pr J.-C. Pector, Pr D. Razavi

Ont collaboré à ce numéro : A. Cambier, Dr E. Chamoun, Pr D. Razavi, Dr E. Toussaint.

Conception graphique: www.h2so4studio.com - Riozzi Manuela

Mesdames, Messieurs,
Chers 'Amis',

Les grandes transhumances estivales approchent à grands pas et avec elles l'envie de profiter au maximum des rayons du soleil. Le moment, pour le Dr Elie Chamoun, dermatologue à l'Institut Bordet, de répondre aux questions que nombre d'entre nous se posent à cette période de l'année: comment préparer sa peau au soleil? Quelles crèmes solaires choisir? Que faire en cas de coup de soleil...?... et de rappeler quelques conseils de prudence pour que le soleil reste un ami...

La cigarette a largement occupé les médias au cours des dernières semaines, preuve s'il en fallait que le tabagisme constitue plus que jamais un problème de société. Nous avons choisi de faire le point sur la question, avec le Professeur Darius Razavi, Chef du Service de psycho-oncologie à l'Institut Bordet. Il revient sur la difficulté à gérer une problématique qui touche l'individu dans ce qu'il a de plus intime et sur la nécessité d'un véritable engagement sociétal pour développer des structures de prise en charge efficaces et ainsi tenter de résoudre l'un des premiers problèmes de santé publique auquel nous sommes aujourd'hui confrontés.

L'alimentation constitue, elle aussi, un sujet d'actualité. Comment distinguer, parmi les nombreux livres et articles consacrés au sujet, le bon grain de l'ivraie? Quels sont les éléments aujourd'hui scientifiquement fondés et ceux qui relèvent du fantasme? Le Docteur Emmanuel Toussaint, gastro-entérologue et Président de la Commission Nutrition de l'Institut Bordet, nous rappelle que le cancer est une maladie multifactorielle complexe que la seule consommation de certains aliments ne peut prévenir ni guérir. Dans ce cadre, il revient sur les seuls facteurs tangibles potentiellement protecteurs repris par le Fonds Mondial de la Recherche contre le Cancer. Espérons qu'il soit entendu car, s'il est parfois plus facile et tentant de se dire que la consommation de quelques suppléments alimentaires peut venir à bout du cancer, la démarche n'est pas sans danger. Les oncologues en témoignent chaque jour.

Bonne lecture !

Mevrouw, Mijnheer,
Beste 'Vrienden',

De zomerse uittocht ligt in het verschiet en samen met hem de zon, waarvan iedereen maximaal wil profiteren. Voor Dokter Elie Chamoun, dermatoloog van het Instituut Bordet, hét moment om een antwoord te geven op de vragen die iedereen zich in deze periode stelt: hoe bereid je de huid zo goed mogelijk voor op de zon? Welke zonnecrème kies je? Wat doe je bij zonnebrand? Enkele tips die ervoor zorgen dat de zon je beste vriend blijft, krijg je er zomaar bij...

De laatste weken werd het nieuws beheerst door de sigaret. Roken is meer dan ooit een maatschappelijk probleem. In dit nummer brengen we een stand van zaken met Professor Darius Razavi, diensthoofd psycho-oncologie van het Instituut Bordet. Naast onderwerpen als het nut van een rookverbod, komt hij ook terug op de moeilijkheid om problemen te behandelen die verbonden zijn met het intiemste van het menselijk wezen en op de noodzaak voor een echt maatschappelijk engagement om efficiënte behandelingstructuren te ontwikkelen. Op die manier zou een van de belangrijkste gezondheidsproblemen waar we momenteel mee geconfronteerd worden, een oplossing kunnen krijgen.

Ook onze voedingsgewoonten staan erg in de kijker. Hoe vind je in de vele boeken en artikelen die momenteel voorhanden zijn, de enige echte waarheid? Hoe maak je het onderscheid tussen de gefundeerde wetenschappelijke argumenten en de andere? Dokter Emmanuel Toussaint, gastro-enteroloog en voorzitter van de Commissie Voeding van het Instituut Bordet, herinnert ons eraan dat kanker een complexe, multifactoriële ziekte is die niet voorkomen of genezen kan worden door het eten van bepaalde voedingsstoffen. In deze context komt hij terug op de enige adviezen die naam waardig, uitgevaardigd door het World Cancer Research Fund. Laten we hopen dat hij gehoord wordt. Soms is het immers gemakkelijk zichzelf voor te houden dat de inname van enkele voedingssupplementen een oplossing kan zijn voor kanker. Maar dat dit niet zonder gevaar is, daarvan kunnen oncologen elke dag getuigen.

Ariane Cambier, Secrétaire Générale - Algemeen Secretaris

onder vrienden simis



© Benoît Deprez/Tif

Pour que le soleil reste

Les beaux jours sont de retour et, avec eux, l'envie de profiter du soleil. Le moment idéal pour rappeler, avec le Docteur Elie Chamoun, dermatologue à l'Institut Bordet, quelques conseils de prudence indispensables pour préserver sa peau et profiter encore longtemps du soleil...

Interview : Ariane Cambier

Comment préparer au mieux sa peau au soleil ?

La meilleure façon de préparer sa peau est de procéder longtemps à l'avance en emmagasinant de petites quantités de soleil et ce de manière à déjà avoir une légère coloration. Le bronzage constitue en effet avant tout une protection contre le soleil. La peau, pour se protéger, bronze. Les personnes qui bronzent facilement subissent donc moins de dégâts cutanés que les autres. Le problème aujourd'hui est que nous avons tendance à nous exposer brutalement de manière intensive. D'où le risque de lésions, notre système de défense cutanée n'ayant pas le temps de se déclencher. Pour bien se préparer, il faut commencer par s'exposer deux, trois minutes par jour.

Les bancs solaires sont-ils, dans ce contexte, une manière de préparer sa peau au soleil ?

A condition qu'il s'agisse de bancs solaires 'sous surveillance médicale'. Or, aujourd'hui, la majorité de ces appareils ne sont pas suivis de façon stricte. Ils ne sont pas étalonnés, émettent à la fois des UVA, des UVB et autres rayons. En l'absence de tout contrôle, ils sont donc à proscrire.

Qu'en est-il des pilules dites favoriser le bronzage ?

L'on n'a aucune preuve scientifique de leur efficacité mais l'avantage est qu'elles ne causent aucun tort...

Quid des autobronzants ?

Ils ne posent aucun problème mais ne préparent en rien la peau au soleil. Ils constituent par contre une bonne alternative au bronzage.

Quelles crèmes solaires choisir ?

La meilleure protection contre le soleil est la protection des vêtements. Concernant les crèmes solaires, il convient avant tout de choisir un écran total. Choisir un indice particulier n'a guère de sens dans la mesure où la législation n'a pas encore réglementé cet aspect et où les indices n'ont pas la même valeur d'une firme à l'autre. Un indice 20 d'une marque peut correspondre à un indice 50 d'une autre marque. Il faut également s'assurer que la crème associe une protection contre les UVA, les UVB et les ondes courtes. Votre pharmacien vous renseignera utilement.

Ce n'est pas parce qu'on met de la crème, y compris un écran total, qu'on a droit à un temps d'exposition illimité ?

Non, la crème solaire constitue une arme à double tranchant. Elle permet bien sûr de limiter les dégâts mais elle permet aussi de rester longtemps au soleil sans déclencher la sonnette d'alarme, c'est-à-dire le coup de soleil. On a donc tendance à s'exposer trop longtemps.

un ami...



A quels moments de la journée s'exposer ?

Le soleil fait partie de notre biotope et notre organisme en a besoin. Rappelons que les rayons UV par exemple sont indispensables à la synthèse de la vitamine D. Mais il est important de choisir ses heures d'exposition. L'idéal est de s'exposer en début ou en fin de journée. Les heures de midi sont les plus néfastes ! A éviter donc !

Que faire en cas de coup de soleil ?

Il faut mettre une crème hydratante. En cas de phlyctènes (cloques), il faut s'adresser à un spécialiste afin d'évaluer les dégâts et de les traiter. L'idéal est bien sûr de ne pas en arriver là !

Que faire pour surveiller sa peau ?

Il n'y a pas que le mélanome. On opère aujourd'hui 1.000 carcinomes baso-cellu-



lares et carcinomes épidermoïdes pour 1 mélanome. L'approche du patient vis-à-vis de sa peau est une approche simple. Il faut simplement s'observer ou faire examiner par une tierce personne les parties de son corps qu'on n'arrive pas à voir soi-même. Et chaque fois qu'on constate une anomalie, il ne faut surtout pas hésiter à consulter !

A partir de quel âge le dépistage doit-il commencer ? A-t-il déjà un sens chez les enfants ?

Le dépistage commence théoriquement à 18 ans. Avant cela, on inspecte les grains de beauté, on donne des conseils. Le grain de beauté chez l'enfant n'est pas le même que chez l'adulte. Il doit encore grandir, évoluer. La transformation hormonale qui intervient à l'adolescence peut induire des petites modifications. Une fois adulte, le grain de beauté doit rester stable sauf chez la femme enceinte où des modifications peuvent intervenir, mais au niveau de l'ensemble de ses grains de beauté, pas d'un seul d'entre eux. Là, c'est beaucoup plus problématique car la femme enceinte développe potentiellement davantage de problèmes.

Les rayons solaires sont classés en fonction de leur longueur d'onde : les ondes courtes et les ondes longues. Les rayons à ondes courtes sont extrêmement dangereux mais ils sont théoriquement arrêtés par l'atmosphère et notamment la couche d'ozone. Les rayons à ondes longues sont principalement les Ultraviolets, les UVA et UVB. Les UVB sont responsables du bronzage et des brûlures à retardement -les coups de soleil donc-. Ils favorisent le vieillissement de la peau et les cancers cutanés. Les UVA sont responsables du bronzage immédiat. Pendant longtemps, on a pensé qu'ils ne pouvaient pas être à l'origine de lésions durables. Des études récentes ont montré qu'ils pouvaient aussi provoquer des cancers cutanés.

Vers une nouvelle

Chaque année, on dénombre en Belgique 15 à 20.000 décès liés au tabac. Fumer est aujourd'hui le premier facteur comportemental à risque de mortalité prématurée évitable. Pourquoi, alors que l'on sait que « fumer nuit gravement à la santé », le nombre de fumeurs ne diminue-t-il pas significativement ? Vers quels types de prise en charge se tourner ? Faut-il envisager, à terme, d'interdire la vente de tabac aux jeunes, nouvelle cible des cigarettiers... ? Autant de questions auxquels le Professeur Darius Razavi, Chef du Service de Psycho-oncologie à l'Institut Bordet, tente d'apporter une réponse.



Professeur Darius Razavi,
Chef du Service de
Psycho-oncologie
à l'Institut Bordet

Professeur Razavi, où en sommes-nous aujourd'hui en matière de tabagisme ?

Le tabac constitue le principal problème à solutionner en matière de santé publique. La réduction du nombre de fumeurs n'est pas aussi importante que celle qu'on pourrait espérer pour prévenir un grand nombre de maladies dont bien sûr le cancer. Ceci a poussé de nombreux chercheurs à mieux comprendre les processus psychologiques et psychopathologique sous-tendant le tabagisme. Pour résumer les travaux les plus récents, il apparaît de plus en plus que la consommation de tabac ne réponde pas à des règles simples. En d'autres termes, le fumeur ne projette pas consciemment de fumer. C'est plus fréquemment un processus inconscient qui le mène à poser la main sur le paquet de cigarettes et à porter la cigarette à la bouche. Il n'est pas nécessairement l'auteur volontaire de son geste. Ce constat doit pousser l'ensemble des intervenants médicaux et les autres professions engagées dans la lutte contre le tabagisme à modifier le type d'interventions proposées et ce afin d'obtenir de meilleurs résultats.

Quel type de prise en charge préconisez-vous ?

Le tabagisme n'est pas seulement un problème de volonté mais plutôt un trouble de la prise de décision enraciné dans des impulsions et des habitudes échappant à la conscience du fumeur. Ce n'est donc pas seulement l'injonction "tu dois arrêter de fumer" qui doit être considérée. Celle-ci sera certes utile pour une minorité de sujets mais pour une majorité, elle ne

fonctionnera pas. Pour ceux-ci, il faut envisager des méthodes thérapeutiques associant une prise en charge psychopharmacologique visant à traiter l'addiction et une intervention psychologique personnalisée. Actuellement, l'idée est donc d'intensifier les prises en charge et de personnaliser les interventions, car il y a autant de problèmes 'psychologiques' à régler que de sujets fumeurs.

L'on assiste actuellement à une demande croissante pour une prise en charge par des tabacologues professionnels...

Nous sommes au début d'une nouvelle ère dans la lutte contre le tabagisme. Les services à la population dans ce domaine sont en train de s'organiser. Des centres d'aide aux fumeurs se développent un peu partout en Belgique et il va de soi qu'un nombre croissant de fumeurs se tournent vers une prise en charge professionnelle pour régler un problème difficile à traiter par la seule volonté.

L'on entend souvent dire que fumer relève de la liberté individuelle. Que répondez-vous à cela ?

Il s'agit d'une idée qui doit être déconstruite à la lumière de ce qui précède. Rares sont les individus qui peuvent se limiter consciemment à des consommations ponctuelles en vue d'obtenir un plaisir précis. Je pense ici par exemple à la cigarette fumée en fin de semaine avec sa boisson alcoolisée favorite. Ce type de consommation est extrêmement rare. La consommation la plus répandue est une consommation non vraiment dé-

approche du tabagisme ? ⁷

Interview : A. Cambier

sirée, automatique, très 'réflexe', destinée à réduire un état d'inconfort émotionnel survenant dans différents contextes et à différents moments.

Un certain nombre de fumeurs ne manifestent pas l'envie d'arrêter de fumer...

Pour ces personnes, il est difficile d'être motivées par un potentiel bénéfique à long terme alors que l'inconfort à gérer une altération se manifeste dans le présent. Elles doivent, par exemple, gérer l'altération de la régulation émotionnelle, un stress ou des affects négatifs. Ces fumeurs-là sont soulagés d'entendre un discours prenant en compte leurs difficultés. Cette reconnaissance leur permet de ne plus être simplement pointés du doigt. Elle peut aussi leur permettre de chercher avec un tabacologue une solution capable de gérer l'inconfort émotionnel transitoire auquel ils doivent faire face et d'engager un processus de sevrage personnalisé. Les personnes souffrant de dépressivité qui utilisent le tabac pour réguler leurs affects négatifs depuis de nombreuses années illustre ce type de réflexion. L'exemple des individus présentant depuis longtemps une anxiété importante qu'ils croient pouvoir réguler par la simple consommation de tabac en est une autre illustration.

Quels sont actuellement les taux de réussite en matière d'arrêt du tabagisme ?

Il faut savoir que les résultats dont on dispose aujourd'hui proviennent d'études réalisées il y a une dizaine d'années ou plus. La plupart des interventions étaient alors beaucoup plus systématisées et non encore personnalisées. Pour résumer les résultats obtenus au cours de ces dernières années, il faut retenir le chiffre le chiffre de 6 ou 7% de personnes qui interrompent leur consommation tabagique après une injonction simple de type : 'Arrêtez de fumer, ce n'est pas bon pour la santé'. En ce qui concerne les sujets fumeurs qui viennent chercher un traitement, 80% d'entre eux interrompent avec succès leur consommation dans les semaines qui suivent le début de cette intervention. Malheureusement, sans prise en charge professionnelle à long terme, 80% d'entre eux ont tendance à rechuter dans l'année. La tendance actuelle à personnaliser les interventions et à faire appel à des intervenants très spécialisés et très bien formés permet d'obtenir de bien meilleurs résultats.

C'est dans cette voie-là que l'équipe de tabacologues de l'Institut Bordet, qui offrent des prises en charge innovantes, travaille actuellement.

Que pensez-vous de la cigarette électronique dont on entend beaucoup parler actuellement ?

En théorie, toute méthode qui pousse un sujet fumeur à devenir conscient de la difficulté d'arrêter de fumer et de la nécessité d'interrompre définitivement sa consommation tabagique peut être considérée comme utile. En pratique, concernant cette cigarette électronique, le risque est grand de substituer à une consommation de tabac une pseudo-cigarette qui a toutes les caractéristiques apparentes des cigarettes, et qui pourrait favoriser les rechutes. Un sujet qui souhaite arrêter de fumer doit non seulement se débarrasser de sa dépendance à la nicotine mais aussi de sa dépendance comportementale. Des études devraient aussi être menées pour identifier les risques associés à ce type de cigarettes et notamment aux substances qu'elles contiennent. Il n'y en a pas à ma connaissance actuellement.

Les jeunes fument actuellement de plus en plus tôt. Faut-il leur interdire le tabac ?

Si on se positionne d'un point de vue strictement médical et psychologique, la réponse est oui. Beaucoup d'études montrent qu'un jeune est beaucoup plus susceptible qu'un adulte de devenir dépendant à une consommation de drogues diverses. Cette vulnérabilité est liée au fait que le pré-adolescent et l'adolescent ont un système nerveux qui se développe encore. Elle est aussi liée au fait que l'adolescent est tout naturellement ouvert à des expériences nouvelles. Le tabac qui contient de la nicotine est à la base d'une addiction qui se développe en quelques semaines. Par contre, sur le plan social, il faudrait engager une réflexion beaucoup plus large, la consommation de tabac devant être pensée dans un contexte plus global. En d'autres termes, une société qui souhaite prévenir un certain nombre de maladies en réduisant un comportement à risque comme le tabagisme ne devrait pas seulement considérer isolément l'interdiction mais aussi amplifier toutes les mesures de prévention et d'accompagnement qu'une telle interdiction nécessiterait.

Vous souhaitez des informations sur le sevrage tabagique ?

Appelez le 'Centre de Désintoxication Tabagique des Amis de l'Institut Bordet' au

02/534 54 68

Nutrition : que penser de ces livres

Nous assistons, depuis quelques années, à une éclosion de conseils diététiques en tous genres censés prévenir le cancer ou sa récurrence. Quelle valeur scientifique revêtent-ils ? Y a-t-il un sens à s'y conformer ? Nous avons interrogé le Docteur Emmanuel Toussaint, gastro-entérologue et Président de la Commission Nutrition de l'Institut Jules Bordet.

Entretien Ariane Cambier, Secrétaire Générale.



Docteur Emmanuel Toussaint,
gastro-entérologue et Président
de la Commission Nutrition
de l'Institut Jules Bordet

Les fibres dont on encourage la consommation ont-elles un effet protecteur contre le cancer ?

Les fibres exercent probablement un effet protecteur. Selon les études rétrospectives, leur consommation quotidienne diminuerait les risques de cancer de l'intestin de 50%, en accélérant notamment le transit intestinal et en limitant ainsi le contact des substances nocives avec les parois de l'intestin. D'autres hypothèses portent sur les propriétés anti-oxydantes, la diminution du pH colique, des interactions avec le métabolisme des sels biliaires et la production d'acide gras à chaîne courte (véritables carburants des cellules coliques). Cependant, ces constatations n'ont pu à l'heure actuelle être confirmées dans des essais prospectifs. Cependant le Fonds Mondial de la Recherche contre le Cancer conseille de consommer chaque jour 400 grammes de fruits et légumes. D'autant que leur consommation contribue également à la couverture des besoins en micronutriments.

Qu'en est-il de la consommation de viande rouge dont on dit de plus en plus qu'il faut en limiter la consommation ?

Consommer de la viande rouge plus de 5 fois par semaine revient à multiplier par 3 le risque de développer un cancer du côlon (par rapport à une consommation très modérée, une fois par mois). La consommation de viande stimule en effet la sécrétion d'insuline, laquelle, en activant la division cellulaire, pourrait jouer un rôle dans le processus de cancérisation. La viande rouge contient par ailleurs du fer hémique dont la consommation excessive favorise elle aussi l'apparition des cancers gastro-intestinaux. C'est la raison pour laquelle il est recommandé, d'une part, de consommer moins de 500g de viande rouge par semaine, d'alterner avec des viandes blanches, de la volaille, des œufs, du poisson et de diminuer la consommation de charcuteries grasses et/ou très salées. Le mode de cuisson peut également entraîner la formation de substances potentiellement cancérigènes, essentiellement lors de cuissons intenses et prolongées (grillades, barbecues...).

qui nous veulent du bien ?

La consommation de poissons est, elle aussi, parfois incriminée dans le développement des cancers...

Certaines espèces de poissons peuvent en effet contenir, selon leur provenance géographique, des substances dues à la pollution des eaux. Afin de profiter pleinement des bienfaits de la consommation de poissons, il est donc conseillé de varier les espèces et les lieux d'approvisionnement.

Les suppléments vitaminiques jouent-ils un rôle protecteur ?

Les vitamines et minéraux interviennent dans diverses fonctions de l'organisme. Mais nos besoins sont facilement couverts par une alimentation équilibrée. Un apport supplémentaire n'est utile que dans le cas de carences. En ce qui concerne la Vitamine D et le Calcium, les mécanismes d'action ne sont pas clairs mais il est probable qu'il existe un faible effet protecteur contre le cancer colo-rectal. Par ailleurs, pour de multiples raisons médicales, une supplémentation en Vitamine D est conseillée si le taux sanguin est inférieur à 30 ng/ml.

Qu'en est-il des antioxydants ?

Ils n'ont aucun effet protecteur démontré. Dans certains cas, les suppléments en antioxydants pourraient même augmenter le risque de cancer. C'est par exemple le cas du bêta-carotène qui, chez les fumeurs, augmente le risque de développer un cancer du poumon. Certains suppléments pourraient donc présenter plus de risques que de bénéfices. Et rappelons, une fois encore, que tous les besoins de l'organisme peuvent être satisfaits par une alimentation diversifiée !

Quelles sont dès lors les recommandations vraiment dignes d'intérêt ?

Le Fonds Mondial de la Recherche contre le Cancer recommande:

1. La lutte contre le surpoids et la sédentarité en exerçant notamment une activité physique régulière, laquelle diminue également de façon générale les taux de diverses hormones et facteurs de croissance. Il est conseillé à un adulte d'accomplir 5 jours sur 7 un exercice physique correspondant à 30 minutes de marche ou trois fois une heure d'un sport 'intensif'.
2. La consommation de plus ou moins 400 grammes de fruits et légumes par jour.
3. L'allaitement maternel car il diminuerait le risque de cancer du sein.

Par ailleurs, il déconseille:

1. La consommation d'alcool, tant en quantité qu'en fréquence, dans la mesure où elle augmente clairement le risque de nombreux cancers (bouche, pharynx, larynx, œsophage, sein, côlon, rectum,...).
2. La surconsommation de viande rouge et de sel.
3. La prise de suppléments en bêta-carotène (sauf en cas de déficience).

A vous écouter, il n'existerait donc pas d'alimentation 'anti-cancer' comme certains essaient de le faire croire ?

Le cancer constitue une maladie complexe et multifactorielle. Son développement fait intervenir des facteurs comportementaux (tabagisme, consommation excessive d'alcool...), individuels (génétiques, hormonaux...) et environnementaux (polluants, agents infectieux...). Parler d'aliments anticancéreux est trompeur voire dangereux. Aucun aliment, quelle que soit sa composition nutritionnelle, ne peut, à lui seul, s'opposer au développement d'un cancer ni le soigner. Seule une alimentation équilibrée et variée, de type méditerranéenne, associée à une activité physique régulière, peut contribuer à réduire le risque.



'101 Tables pour la Vie' Un nouveau succès

La septième édition des '101 Tables pour la Vie' a une nouvelle fois réuni, le 19 mai dernier, **restaurateurs et donateurs soucieux de soutenir notre association**. Une édition placée, cette année, sous le signe du renouveau avec la **présentation du projet de nouvel Institut Bordet**.

Madame Dal-Hirsch



Madame Le Hodey, le Baron et la Baronne Janssen



Freddy Thielemans et Valérie Lempool.



Monsieur de Waseige



Le Dr Dominique de Valeriola



Ray Vanderstraeten et Philippe Verdussen



Monsieur et Madame Jourquin



Monsieur Haumont et Monsieur Michaux

Yves Mattagne, Ariane Cambier, Ghislaine Arabian et Lionel Rigolet.



Paris Match a consacré ses Carnets du 19 mai à l'événement et à l'Institut Bordet. Vous souhaitez les recevoir gratuitement ?

Appelez-nous au 02/541.34.14 ou envoyez-nous un mail à amis@bordet.be



Trois grands Chefs au chevet des patients



Pour la troisième année consécutive, **Yves Mattagne** est venu bénévolement préparer et distribuer aux patients de l'Institut 140 plateaux-repas. Il était accompagné cette année de **Ghislaine Arabian** et de **Lionel Rigolet** du 'Comme chez Soi'. Une action qui s'inscrit en parfaite cohérence avec le projet d'un centre anticancéreux où le problème de la dénutrition des patients s'avère particulièrement aigu. Le violoniste Grégoire Dune et l'un de ses élèves se sont joints à eux.

Repas gastronomique 'six étoiles'



En plus des '101 Tables' offertes par nos précieux amis restaurateurs, nous avons une nouvelle fois proposé cette année des places individuelles dans le cadre d'un **repas gastronomique 'six étoiles'** aux '**Ateliers Yves Mattagne**' à Tours § Taxis, lequel a rencontré un immense succès.

25 septembre 2011

'La Bruxelloise' *Une course de femmes au profit de la recherche contre le cancer du sein.*

Le 25 septembre prochain aura lieu à Ixelles la troisième édition de la 'Bruxelloise', une course de femmes qui se déroulera autour des étangs, au profit des 'Amis' pour financer la recherche contre le cancer du sein.

Cette course de 3, 6 ou 9 km partira de la Place Flagey, suivra la courbe des étangs et s'invitera, pour l'occasion, dans l'abbaye de la Cambre.

Course incontournable de la rentrée, sympathique et conviviale, 'La Bruxelloise' est adaptée à toutes, sportives ou non (elle peut même se faire en marchant !).

La participation est de 6 euros. Vous pouvez vous inscrire sur le site www.labruxelloise.be ou directement aux 'Amis', 121 Bd de Waterloo (7^{ème} étage), 1000 Bruxelles.



C'est le Docteur Christine Desmedt, collaboratrice du Docteur Sotiriou au Laboratoire de Recherche Translationnelle en Cancérologie Mammaire de l'Institut Bordet, qui est la MARRAINE SCIENTIFIQUE de la course... et courra ce jour-là!

Dans le cadre de 'La Bruxelloise' et en association avec le Service des Sports de la commune d'Ixelles,

le Docteur Desmedt donnera une conférence :

le jeudi 8 septembre, à 19h30, à la Maison Communale, place Fernand Cocq

'Cancer du sein : ce que les femmes doivent savoir'

Inscription au **02/541 34 11**

