

Le curcuma

Molécule : curcumine

Efficacité : tous cancers

Fréquence : quotidienne

Conseil : Le curcuma est une épice peu connue en occident, l'absorber avec du poivre noir permet d'augmenter jusqu'à 1000 fois la pénétration de la curcumine dans les cellules.

Thé vert

Molécule : catéchine

Efficacité : tous cancers

Fréquence : 3 tasses par jour au minimum

Conseil : thé de Chine ou du Japon, laisser infuser au moins 8 mn

Le soja

Molécule : isoflavone

Efficacité : sein et prostate

Fréquence : quotidienne

Conseil : les aliments dérivés du soja sont nombreux : lait de soja, yaourts, tofu, etc..., ils peuvent remplacer les laitages.

Les choux ou crucifères

Molécule : Les choux et en particulier le brocolis et les choux de Bruxelles contiennent plusieurs molécules anticancer qui agissent en synergie.

Efficacité : tous cancers

Fréquence : Il est recommandé d'en manger au moins 3 fois par semaine sans les cuire à température trop élevée.

L'ail et l'oignon

Molécule : DAS et DADS

Efficacité : tous cancers, en particulier colon et système digestif

Fréquence : quotidienne

Conseil : consommer fraîchement écrasés

Les petits fruits

Molécule : acide ellagique (fraises, framboise), proanthocyanidines (canneberge ou cranberry).

Efficacité : colon et angiogenèse (canneberge), effets antioxydants très élevés

Fréquence : plusieurs fois par semaine

Conseil : canneberges séchées dans céréales, yaourts...

Les tomates

Molécule : lycophène

Efficacité : prostate

Fréquence : 2 à 3 fois par semaine

Conseil : A consommer de préférence cuites pour que le lycophène s'extrait à l'extérieur.

Les agrumes

Molécule : polyphénols et terpènes

Efficacité : agit en tant que catalyseur des autres substances phytochimiques

Fréquence : au quotidien

Conseil : comme les fruits se digèrent plus vite que les autres aliments, il est recommandé de les absorber en dehors des repas pour éviter leur fermentation dans l'estomac.

Le vin rouge

Molécule : resvératrol et autres

Efficacité : plusieurs cancers

Fréquence : 1 verre/j

Conseil : choisir des vins rouges BIO car le raisin est le fruit le plus pollué aux pesticides. Les vins blancs et rosés ne présentent pas de propriétés anticancer démontrées.

Le chocolat

Molécule : polyphénols

Efficacité : cancer et maladies cardio-vasculaires (en cours d'étude)

Fréquence : 20g/j

Conseil : chocolat noir à 70% de cacao, les autres chocolats n'ont pas d'efficacité

Les Omega 3

Efficacité : les graisses Oméga 3 font baisser l'état inflammatoire propice au cancer

Fréquence : plusieurs fois par semaine

Conseil : on trouve des Oméga 3 dans les poissons gras (Thon, Saumon, Sardines, maquereau...) et dans le lin. Les produits animaux labellisés « bleu/Blanc/Cœur » sont issus d'une filière où la nourriture des animaux est renforcée par un pourcentage de lin qui remonte le taux de graisses Oméga 3 dans les dits produits.