

Etude norvégienne sur le cancer de la femme

Le rôle de la vitamine D et de l'huile de foie de morue

Quel est le lien entre Vitamine D, huile de foie de morue et cancer chez les femmes?

Une grande étude norvégienne ⁽¹⁾ a porté sur plus de 68'000 femmes.

Dans ses observations, on note que celles qui prenaient de l'huile de foie de morue (liquide ou en capsules) tous les jours de l'année survivaient considérablement mieux si elles finissaient malgré tout par avoir un cancer.

La mortalité était de réduite de l'ordre de 25% pour l'ensemble des cancers, et de 45% pour le cancer du poumon, le plus difficile à traiter.



Des bénéfices sous estimés

L'étude est riche en enseignements. En cherchant à analyser le bénéfice de la consommation d'huile de foie de morue au moins un an avant le diagnostic de leur cancer, les chercheurs ont pris en compte le fait que de nombreuses femmes commencent à en prendre une fois la maladie déclarée. Ces dernières ont ainsi été comptées dans l'étude comme faisant partie du groupe qui n'en prenait pas. Du coup, si les oméga-3 et la vitamine D de l'huile de foie de morue aident bien à ralentir le cancer, l'étude aurait donc tendance à fortement sous-estimer leur bénéfice.

L'huile de foie de morue est riche en vitamine D, un nutriment très important pour ralentir la croissance des tumeurs et soutenir le système immunitaire. Elle l'est aussi en acides gras oméga-3 à longues chaînes présents également dans le poisson gras. Les oméga-3 contribuent à réduire l'inflammation dans le corps et donc la croissance des tumeurs et des nouveaux vaisseaux sanguins dont elles ont besoin pour s'étendre (angiogénèse).

Comportement responsable

Et l'hygiène de vie dans tout cela? Il convient de relever que les personnes qui prennent ce type de complément alimentaire sont plus

à l'écoute de leur santé que les autres. Elles ont par exemple une meilleure alimentation en général, font plus d'activité physique, portent plus d'attention à la gestion du stress, s'exposent moins à des substances toxiques dans leur environnement. Il est donc difficile de conclure que c'est uniquement la prise de compléments alimentaires qui a eu un effet aussi significatif sur l'amélioration de la survie une fois la maladie déclarée.

Cette étude confirme bien que des facteurs de style de vie – alimentation et les autres – ont un impact considérable sur le cours de la maladie et les bénéfices obtenus par les traitements conventionnels.

BIBLIOGRAPHIE

1) Skeie G, Braaten T, Hjarta A, Brustad M, Lund E. Cod liver oil, other dietary supplements and survival among cancer patients with solid tumours. *Int J Cancer* 2009;125:1155-60.

2) pratique de la cohérence cardiaque: www.guericr.fr

Conseils pratiques

Sans aller trop loin, une série de conseils pratiques peut être déduite de ces conclusions:

- **S'assurer que son niveau sanguin de vitamine D3 est au dessus de 30 ng/ml** si on est en bonne santé, et plus proche de 50 ng/ml si on a un cancer (sous surveillance de son médecin).
- **Consommer du poisson gras** (sardines, maquereaux, saumon, anchois entier) au moins deux fois par semaine.
- **S'astreindre à effectuer une demi heure d'activité physique** (marche rapide par exemple) cinq fois par semaine, pratiquer la cohérence cardiaque⁽²⁾ ou une autre méthode de gestion du stress pour éviter l'impuissance du stress chronique.
- **Et bien sûr éviter les contaminants** les plus courants qui pourraient contribuer à faire apparaître un cancer ou l'aider à grandir.