

Les causes

La majorité des cancer sont causées par des mutations génétiques de cellules qui se produisent principalement sous l'influence de notre **mode de vie** et **des substances chimiques de synthèse**.

En agissant sur l'ADN des cellules ou en créant une inflammation chronique, ces facteurs augmentent les risques de mutations cancéreuses.

Le mode de vie

La sédentarité, la consommation régulière de tabac, d'alcool, d'aliments ultra- transformés et l'exposition au soleil sont déterminants.

La combinaison de ces facteurs (par exemple, tabac + alcool) multiplie les risques de manière exponentielle.

Les substances chimiques de synthèse

Les substances principales reconnues comme cancérogènes :

- Les Plastifiants (BPA, phtalates) : Ce sont des additifs chimiques utilisés pour rendre les plastiques plus souples, flexibles ou durables.
- Les Microplastiques : Ce sont de petites particules solides de plastique, généralement de taille inférieure à 5 mm, issues de la dégradation de plus gros objets plastiques ou fabriquées intentionnellement (microbilles).
- Les perturbateurs chimiques : l'amiante, le plomb et les pesticides sont particulièrement connus pour leurs effets toxiques.
- Les PCB (polychlorobiphényles) sont une famille de composés chimiques synthétiques, autrefois très utilisés dans l'industrie pour leurs propriétés isolantes, leur stabilité chimique et leur résistance à la chaleur.
- Les dioxine est un terme générique qui désigne une famille de polluants organiques persistants (POP) chimiquement proches des PCB. Elles sont des sous-produits involontaires de processus thermiques ou chimiques.

Plus de 90 % de l'exposition humaine passe par l'alimentation. Les dioxines se déposent sur les végétaux, qui sont mangés par les animaux, et se concentrent finalement dans les graisses animales (viandes), les produits laitiers et les œufs.les poissons gras.

- ...

« Nous sommes constamment exposés à un cocktail de substances dont la vaste majorité n'a jamais été vraiment testée. » souligne Gary Patti, toxicologue.

« Même si chacun des produits cités est présent en quantité infime dans notre environnement personnel, c'est l'addition et l'accumulation de tous ces produits qui sont probablement le plus dangereux. C'est ce que l'on appelle « l'effet cocktail » !

En effet, beaucoup d'industriels se défendent face à l'utilisation de certaines molécules à risque en arguant que la dose présente est minime et inférieure aux doses potentiellement toxiques. Ils auraient raison si cette molécule, présente dans un produit donné, était la seule avec laquelle nous entrons en contact.

Mais hélas, nous sommes cernés par les perturbateurs endocriniens. La pédiatre américaine Doris J. Rapp avait déjà dit, il y a plus de dix ans : « Tout le monde a besoin d'être détoxifié, parce que nous sommes tous en train de devenir des dépôts de déchets toxiques. »
Le Pr Gilles-Éric Séralini, grand spécialiste de ces substances chimiques et célèbre pour son étude sur le Round-Up®, a mesuré que nous absorbions en moyenne 36 pesticides différents par jour !...

Et c'est ce qu'a enfin démontré l'Inserm en 2017. Aujourd'hui, plus question de s'intéresser seulement aux effets d'une molécule isolée ! Nous devons, et les pouvoirs publics en premier, prendre en considération les effets sur la santé de l'ensemble des molécules que nous pouvons absorber chaque jour... Les auteurs concluent « qu'il s'avère indispensable d'intensifier la recherche pour caractériser les mélanges réels auxquels les individus sont exposés et en tester les effets sur des modèles appropriés ».... ».

Boris Cyrulnik, Cancer : être acteur de votre traitement

John Ioannidis, épidémiologiste à Stanford, prévient:

« Nous ne devons pas céder à la panique: tout ce qui est nouveau n'est pas toxique par principe. Mais il est certain que l'exposition globale de notre génération à des substances et des facteurs de risque inédits est préoccupante. »

Une tribune de Pierre Sjobert, professeur d'hématologie, université Lyon-1, Hospices civils de Lyon, et Marc Billaud, directeur de recherches émérite CNRS, Centre de recherches en cancérologie de Lyon, constatent :

« Si la lutte contre les facteurs de risques individuels, comme le tabac ou l'alcool, permet un recul de la maladie, elle reste insuffisante. **Il est temps d'admettre que le cancer est aussi lié à l'industrie agroalimentaire ou à l'agriculture intensive** ».

Parmi les autres facteurs de risques, on peut citer :

- L'hérédité : certaines formes de cancer peuvent se transmettre dans les familles via des mutations génétiques spécifiques (gènes « *suppresseurs de tumeurs* »).

Elle ne représente qu'une part des cas de cancer (environ 5 à 10 %)

- Les infections par certains virus ou certaines bactéries
- Certains traitements médicaux :

Une exposition prolongée ou excessive aux hormones sexuelles peuvent favoriser le développement du cancer du sein, de l'endomètre et du cancer de la prostate.

Les traitements immunosuppresseurs, utilisés notamment après une transplantation d'organe ou dans certaines maladies auto-immunes, sont associées à un risque accru de cancers, en particulier les lymphomes, les cancers de la peau et certains virus oncogènes (comme le virus d'Epstein-Barr).

Certains médicaments ont été identifiés comme ayant un potentiel cancérigène ou favorisant le cancer dans certaines circonstances, par exemple les médicaments contenant de l'arsenic et les médicaments anti-inflammatoires

- Le bouleversement des rythmes circadiens. L'exposition à la lumière artificielle, les horaires de travail décalés et l'omniprésence des écrans perturbent profondément notre «horloge biologique», altérant la réparation de l'ADN, la production hormonale et l'immunité.

Cette «désynchronisation chronique» est désormais classée comme probable facteur cancérigène pour l'humain par l'OMS, reliée notamment à l'augmentation des cancers du sein, du côlon et du poumon chez les jeunes.

Pour en savoir plus :

- Association Santé Environnement France (ASEF) : www.asef-asso.fr
- Alerte des médecins sur les pesticides : <http://www.alerte-medecinspesticides.fr>

Globalement, la recherche scientifique actuelle (méta-analyses et revues de 2017 à 2025) ne permet pas d'établir de lien de causalité direct entre les facteurs psychologiques et l'apparition du cancer.

Si des liens statistiques faibles existent parfois, ils sont majoritairement expliqués par des facteurs de risque environnementaux et comportementaux.

- Stress et Événements de Vie

- * Stress global : Aucune association cohérente n'est observée entre le stress perçu (ou les événements de vie stressants) et l'incidence du cancer. Les preuves sont jugées de "très faible certitude".

- * Stress professionnel : Les grandes analyses européennes ne montrent aucune corrélation significative avec les principaux cancers (sein, prostate, poumon, colorectal).

- * Traumatismes (PTSD) : Les données récentes (2023) n'indiquent pas de lien avec le risque global de cancer.

- Dépression et Anxiété

- * Bien que certaines études trouvent une association statistique faible (notamment pour les cancers du poumon et du foie), celle-ci disparaît ou s'atténue fortement lorsque l'on ajuste les résultats en fonction du mode de vie.

- * Le rôle des facteurs confondants : Ce n'est souvent pas la détresse psychologique en soi qui augmente le risque, mais les comportements associés : tabagisme, consommation d'alcool, sédentarité ou IMC élevé.