



Anne Dufour

Les meilleurs aliments anticancer

150 aliments à privilégier
au quotidien, la première étape
incontournable
pour prévenir le cancer

BEST-SELLER : déjà
+ de **35 000** exemplaires
vendus

LE DUC 
poche

Tous les spécialistes s'accordent à dire qu'au moins 30 % des cancers seraient liés à l'alimentation. Certains aliments consommés régulièrement contribuent à diminuer les risques de développer un cancer.

Ce livre très pratique vous aide à mettre en application les recommandations des spécialistes et à adopter une alimentation anticancer au quotidien. Carotte, persil, thé vert, choux, noix... découvrez les meilleurs aliments anticancer. Pour chacun :

- La quantité recommandée par jour
- Les principaux composés anticancer
- La recette très facile et rapide à réaliser avec cet aliment
- Des idées pour en consommer plus souvent

Plus de 150 recettes avec uniquement des produits bon marché et faciles à trouver et 1 semaine de menus anticancer.

Choisir les « bons » aliments au quotidien, la première étape incontournable pour prévenir le cancer.

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, a suivi la formation (Mooc) et obtenu l'Open Badge Stratégies diagnostiques des cancers délivrée par l'équipe MédiTICE / Université Paris Cité, session 2022-2023. Elle est également l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.

Rayon : Santé, diététique

ISBN 979-10-285-2787-7



9 791028 527877

editionsleduc.com

LEDUC
poche



7,90 euros
Prix TTC France

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Je m'initie au régime méditerranéen, guide visuel
(avec Carole Garnier), 2022.

Le régime One health (avec Carole Garnier), 2021.

Soulager le Covid-long, les solutions naturelles
(avec Raphaël Gruman et Alex Brunet Hamadi), 2021.

Le nouveau régime booster métabolique
(avec Carole Garnier), 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Constance Clavel
Illustration de couverture : © Shutterstock
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2023 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martys-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2787-7
ISSN : 2427-7150

Anne Dufour

Les meilleurs aliments anticancer

150 aliments à privilégier
au quotidien, la première étape
incontournable
pour prévenir le cancer

LEDUC 
poche

MISE EN GARDE

Ce livre a pour objectif de mettre en pratique les recommandations alimentaires anticancer les plus récentes à ce jour. Il ne remplace **en aucun cas** une consultation médicale, ni les conseils d'un professionnel de santé.

L'alimentation ne peut **d'aucune manière** se substituer à un traitement médical. Si vous prenez des médicaments, quels qu'ils soient, n'arrêtez jamais de vous-même, ne baissez pas les posologies, consultez toujours votre médecin.

« Arrêtons le cancer avant qu'il ne commence. »

WCRF (*World Cancer Research Fund*) <http://www.wcrf-fr.org/>

Sommaire

Introduction	9
État des lieux	13
15 recommandations nutritionnelles anticancer	31
La petite histoire de l'alimentation anticancer pour les nuls et en accéléré	57
Les 47 meilleurs aliments anticancer	63
Annexes	193
Index des recettes	215
Table des matières	217

Introduction

Environ 30 % des cancers seraient liés à l'alimentation. C'est énorme. Et encore, il s'agit d'un chiffre moyen : l'alimentation pourrait en réalité prévenir entre 15 et 60 % (selon l'organe) des cancers, ce qui est absolument faramineux. Et, de manière plus large, 40 à 50 % des cancers pourraient être évités par une meilleure hygiène de vie, alimentation comprise, donc.

Certes, nous mangeons avant tout pour nous nourrir et pour le plaisir, et il n'est pas question de « médicaliser » l'alimentation. Mais pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable, et en quoi choisir de manger plutôt des myrtilles et du saumon, c'est « contraindre ou médicaliser », tandis que dévorer des barres chocolatées et des saucisses à moitié carbonisées avec des frites bien grasses détiendrait le monopole du plaisir ?

Une prévention globale, des réflexes spécifiques selon chaque cancer

Soyons lucides : le cancer, ou plutôt les cancers sont des maladies multifactorielles extrêmement complexes. Même concernant le simple volet de la prévention, l'alimentation n'est pas la seule à jouer un rôle. Nous le savons tous : le tabac favorise le cancer, trop d'alcool aussi, de même que l'excès de sel. Tandis que manger davantage de fruits et légumes est bénéfique d'une manière générale. Mais aujourd'hui, les travaux scientifiques permettent d'aller beaucoup plus loin dans les recommandations diététiques, notamment d'être plus précis en ce qui concerne chaque type de cancer. Par exemple, l'alcool est spécialement lié au cancer du sein (et fortement déconseillé au quotidien, donc, même à faible dose), alors que les agrumes protègent spécialement du cancer de l'œsophage. Les charcuteries sont plutôt déconseillées si l'on cherche à se prémunir contre le cancer du rectum tandis que les tomates figurent parmi les meilleurs amis de la prostate. Un tel degré de précision est appréciable, notamment lorsque l'on a des antécédents de cancer, soi-même ou familiaux. Si vous êtes un homme et que votre papa a été touché par un cancer de la prostate, peut-être vous faudrait-il y être particulièrement vigilant à votre tour. Et s'il n'est pas question de « prévenir le cancer » en « mangeant des myrtilles », il est désormais à l'ordre du jour de consommer régulièrement des myrtilles, dans le cadre d'une prévention globale, du maintien de la santé en général, et de la lutte anticancer en particulier.

100 % pratique

Choux, ginseng, gingembre, thé, persil, céleri, agrumes... Certains aliments renferment des composés naturellement anticancer, ce fait largement démontré n'est plus sujet à polémique. Des scientifiques du monde entier l'ont prouvé, soulignant l'intérêt antioxydant, anti-inflammatoire, bon pour le microbiote intestinal ou de protection de l'ADN de tel ou tel nutriment, comme la curcumine (du curcuma), la quercétine, la naringénine, l'épigallocatechine (AGCG)... Certains ont même livré des secrets très précis, comme l'apigénine (céleri, menthe, origan, persil, thé...), capable de prévenir l'installation du cancer + d'empêcher son développement + de rendre mortelles les cellules cancéreuses (immortelles). Concernant le microbiote intestinal, on connaît les recommandations de base, hyper-importantes : manger de grandes quantités de végétaux, donc de fibres et de nutriments très bénéfiques à l'équilibre de la flore intestinale, est incontournable pour une bonne santé générale, anticancer en particulier. Mais ce n'est pas tout : le microbiote est sollicité pour transformer certains de ces nutriments, présents en version « inerte » dans les aliments, en version « acceptable, donc bénéfique » pour nous, êtres humains. Pour ne citer que cet exemple (il y en a tant d'autres), la naringine, que vous rencontrerez à plusieurs reprises dans ce livre, est inactive dans la peau de la tomate : ce n'est qu'après passage entre les petites mains de notre flore intestinale qu'elle devient naringénine, la forme anticancer.

Ces dernières années nous avons fait des pas de géant dans la compréhension des maladies chroniques, dont fait partie le cancer.

Il s'agit juste, avec ce modeste livre entre vos mains, d'appliquer en cuisine les conseils prodigués par tous ces spécialistes qui, aux quatre coins du monde, essaient de faire entendre leur voix pour donner au grand public les moyens de protéger sa santé. Puisqu'il faut bien manger, pourquoi ne pas mettre toutes les chances de son côté pour se protéger ? Ça ne coûte pas un centime de plus et les bénéfices sont réellement impressionnants. Par ailleurs, certains de ces aliments, utilisés en soin de support, aident à mieux supporter voire à optimiser les traitements (chimiothérapie, radiothérapie), mais ce sujet sort du cadre de ce livre dédié à la prévention. Aussi, nous vous invitons à l'aborder avec votre médecin, le cas échéant.

Pour vous aider à adopter une alimentation anticancer au quotidien, nous vous proposons plus de 50 recettes et 150 idées recettes très faciles et rapides à mettre en œuvre, simples à intégrer dans vos menus quotidiens, avec des aliments disponibles partout, depuis le supermarché du coin jusqu'au marché le dimanche en passant par les boutiques de proximité. Il faut juste choisir les plus riches en composés protecteurs et adopter les méthodes de cuisson qui préservent leurs qualités. On peut parfaitement cuisiner simple, vite, préventif et gourmand à la fois.

État des lieux

Le cancer emporte 400 personnes chaque jour, en France. C'est encore la première cause de décès chez l'homme, et la deuxième chez la femme. En outre, près de 4 millions de personnes vivent avec un cancer dans notre pays. Pourtant, cette maladie n'est pas une fatalité. S'il existe une composante génétique, elle ne jouerait que pour 10 % environ dans le développement de la maladie. Les 90 % restants, c'est l'épigénétique, c'est-à-dire l'influence de l'environnement (dont l'alimentation) sur nos gènes. Nous sommes bien loin de la fatalité. Tabac, alcool, alimentation, pollution, rayons solaires, manque d'activité physique, voilà les vrais enjeux de la prévention anticancer aujourd'hui. Pour le réseau Nacre¹, la majorité des facteurs favorisant le développement d'un cancer se trouvent entre nos mains. Alimentation en tête.

Les types de cancer diffèrent énormément d'un pays à l'autre et d'une époque à l'autre. En France, cette maladie touche chaque année 400 000 nouvelles personnes.

1. Réseau National Alimentation Cancer Recherche.

L'âge médian de pose du diagnostic est de 67-68 ans, même s'il y a d'énormes disparités. Les cancers les plus fréquents sont ceux du sein, du côlon/rectum, du poumon, de l'endomètre, de la thyroïde et de la peau (mélanome) pour les femmes ; de la prostate, du poumon, du côlon, de la vessie, du rein et lèvre/bouche/pharynx pour les hommes. Et la prévalence de tel ou tel cancer évolue en fonction de l'évolution parallèle de nos modes de vie, de nos habitudes alimentaires. Ainsi, avec les nouvelles techniques de conservation des aliments, l'incidence du cancer de l'estomac a fortement diminué dans les pays développés alors que ceux du sein et de la prostate (cancers hormonaux) ont considérablement augmenté. En France, les cancers les plus fréquents sont aussi les plus influençables par l'alimentation, autrement dit, en mangeant mieux, on pourrait les faire reculer.

Mieux manger : jusqu'à 40 % de cancers en moins !

La prévention est l'arme la plus puissante pour tenir tête à ce fléau. C'est que le cancer est un colosse aux pieds d'argile : il a ses points faibles, que les chercheurs s'acharnent à découvrir. C'est une certitude aujourd'hui : si on ne fournit pas un terrain propice au développement du cancer, il ne se développera pas. En effet, de meilleures habitudes alimentaires protégeraient en moyenne de 30 à 40 % du risque de cancer – un chiffre déjà colossal – mais éviteraient jusqu'à 50 % des nouveaux cas de cancer du sein par

an (soit 17 000 malades en moins), 70 % de celui du côlon (23 000 en moins), 30 % de celui du poumon (5 000 malades en moins, indépendamment de l'arrêt du tabac). Un petit effort à fournir pour modifier ses menus quotidiens, une immense récompense pour le couronner.

3 règles d'or en prévention diététique anticancer

D'abord, il y a les généralités.

1. **Manger varier, équilibré, de tout, sans omettre une seule famille d'aliments, est essentiel.** Bien plus important que de focaliser sur tel ou tel aliment, et encore plus sur tel ou tel nutriment – molécule présente dans un ou plusieurs aliments ; par exemple, la curcumine n'est présente que dans le curcuma, tandis que l'on retrouve l'apigénine dans divers légumes, fruits, aromates.
2. **Une fois cette base acquise, il y a les bons rythmes.** Faire 3 repas par jour est juste et suffisant. Moins ? C'est difficile de bien couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels, mais c'est possible. Plus ? Ça ne va pas : trop de repas dans la journée, même en fractionnant pour aboutir finalement à la même quantité de calories, empêche le corps de profiter de plusieurs plages de « jeûne » entre deux repas. Or, ces moments de repos digestifs sont absolument indispensables pour arriver à équilibrer sa glycémie (= taux de glucose dans le sang). Si on mange

trop souvent, même si c'est peu, l'organisme est en permanence en mode stockage d'une part, ce qui favorise le surpoids (facteur majeur de cancer), et parvient difficilement à réguler sa glycémie (autre facteur majeur de cancer). Or, à chaque fois que la glycémie s'élève, ce qui survient, mathématiquement, à chaque fois que l'on ouvre la bouche pour avaler quelque chose (pire, quelque chose de sucré), le pancréas doit produire de l'insuline, une hormone chargée de faire pénétrer le glucose dans toutes nos cellules. Quand c'est trop, et trop souvent, le pancréas s'épuise, on risque de devenir diabétique... mais aussi de paver la voie à une pancréatite (inflammation du pancréas), laquelle favoriserait possiblement un cancer du pancréas. En plus, l'insuline, en dehors de son rôle de « clé » pour ouvrir les cellules et y loger le glucose, est une hormone dite « de croissance ». C'est-à-dire qu'elle est impliquée dans la croissance des cellules saines, mais aussi des cellules cancéreuses, malheureusement. Et ce, partout dans le corps. Donc espacer chacun des 3 repas de plusieurs heures, c'est bien, et réserver 8 heures de jeûne par nuit, donc ne pas dîner trop tard ni petit-déjeuner trop tôt, c'est important aussi.

- 3. Adopter des principes sains et simples d'alimentation naturelle.** *Manger frais, naturel, et non des plats ultra-transformés formulés et préparés par les industriels. Faire cuire ce qui doit l'être pour tuer les microbes, mais pas trop pour ne pas générer de composés agressifs issus de la cuisson de type grillades, fritures. Préférer les ustensiles de cuisine*

traditionnels et « neutres » (c'est-à-dire résistant aux hautes températures, à l'acidité, au salé...), comme le verre, la porcelaine, le bois, la fonte émaillée, l'acier de bonne qualité, plutôt que les papillotes et cuillères en silicones et autres bambous (la plupart de ces derniers étant d'ailleurs en réalité en plastique), dont on sait que des molécules de type perturbateurs endocriniens migrent dans les aliments très facilement. Manger raisonnablement, c'est-à-dire en quantité raisonnable, en vitesse raisonnable, en température raisonnable (ni trop bouillant, ni glacé).

Les nutriments anticancer sous la loupe des chercheurs, cancer par cancer

Si nous avançons en science pour établir avec certitude les liens entre l'impact des aliments sur les processus métaboliques du corps (= ce qui se passe dans le corps quand on les mange, pour résumer), encore faut-il établir un second lien entre les supposées vertus de ces aliments, et leur réelle influence sur les mécanismes de développement du cancer. Et puis il y a des modèles de réflexion tellement complexes, comme de savoir si l'on a affaire à de la nutriginétique (qui étudie l'impact de la nutrition sur les gènes) et la nutriginomique (qui étudie l'impact des nutriments sur les schémas du génome et du transcriptome, c'est-à-dire comment va réagir la cellule à un moment donné et selon des conditions données). On comprend que les possibilités et combinaisons sont quasiment infinies. Pourtant,

pas à pas, des avancées se dessinent concrètement et, pas à pas, des aliments et nutriments émergent vraiment du lot, ayant réellement prouvé leur efficacité réelle, et *in vivo*, c'est-à-dire sur l'homme (non pas *in vitro* : en laboratoire).

La reconnaissance par le corps médical est donc chose faite pour certains nutriments, comme la curcumine ou la quercétine par exemple, mais pas pour d'autres, pourtant théoriquement mieux « connus » de nos éprouvettes, comme les vitamines ou les minéraux. Aussi, dans les pages qui suivent, les nutriments suggérés ont fait la preuve de leurs propriétés préventives, mais tous ceux estampillés « *Encore en discussion parmi les scientifiques* » sont en attente d'une reconnaissance indiscutable. Car la tâche est extrêmement complexe. Certains nutriments se comportent différemment dans le corps selon la quantité (par exemple ils peuvent être antioxydants à petite dose mais oxydants à haute dose, d'où au passage la grande prudence à avoir vis-à-vis des compléments alimentaires proposant de forts dosages de tel ou tel nutriment), l'association avec d'autres nutriments, et probablement infiniment d'autres paramètres individuels comme l'âge, l'état de santé, de stress, émotionnel, ce que l'on a mangé par ailleurs, le niveau d'activité physique, la génétique de chacun, et la liste est encore simplement interminable.

Cancer du sein

- Bêta-sitostérol-D-glucoside : avocat, amande, fève, huile d'olive, lentilles corail, noix, noisette, pistache.
- Curcumine : curcuma.
- EGCG : thé vert.
- Quercétine : pomme, oignon, câpre, livèche.
- Secoisolariciresinol diglucoside : graines de lin, tournesol, sésame, citrouille.

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Oméga 3 : poissons gras – surtout anchois, anguille, sardine, thon, saumon, maquereau ; noix, huile de colza, aliments issus de la filière Bleu-Blanc-Cœur.
- Sélénium : poissons et fruits de mer (surtout thon, flétan, morue, saumon), viandes, abats (surtout foie de veau), œufs. Légumes secs, céréales complètes, noix (surtout de macadamia+++), algues (kombu royal).
- Vitamine D : meilleure source = exposition au soleil : le corps en fabrique grâce au soleil à partir du cholestérol, donc il ne faut pas faire baisser exagérément son taux de cholestérol. Huile de foie de poisson+++ . Loin derrière : anguille, maquereau, saumon, thon, jaune d'œuf, foie et produits laitiers non écrémés.
- Vitamine B9 (acide folique) : foie de volaille, veau, génisse, agneau ; foie de morue (conservé) ; légumes secs (haricots, pois chiches), œuf (jaune), épinards et toutes les feuilles vertes, surtout aromatiques – basilic, ciboule, herbes de Provence, menthe, origan, persil, romarin, sauge, thym.

- Vitamine E : huile de tournesol, oléagineux (amande, noisette, graines de tournesol, noix, pistache, cacahuète...), œuf (le jaune), beurre, poissons gras, avocat.

Cancer de la prostate

- Apigénine : camomille, céleri, épinard, marjolaine, menthe, origan, orange, noix, persil, pistache, pomme, sauge.
- Curcumine : curcuma.
- Naringénine : pamplemousse/pomelo, orange, surtout dans les parties solides – peau blanche, zeste = l'amertume des agrumes. Bien moindre quantité : tomate, cacao, fève.
- Procyanidine – B2-3,3 di-O-gallate : raisin.
- Quercétine : pomme, oignon, câpre, livèche.

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Sélénium : poissons et fruits de mer (surtout thon, flétan, morue, saumon), viandes, abats (surtout foie de veau), œufs. Légumes secs, céréales complètes, noix (surtout de macadamia+++), algues (kombu royal).
- Vitamine D : meilleure source = exposition au soleil : le corps en fabrique grâce au soleil à partir du cholestérol, donc il ne faut pas faire baisser exagérément son taux de cholestérol. Huile de foie de poisson+++ . Loin derrière : anguille, maquereau, saumon, thon, jaune d'œuf, foie et produits laitiers non écrémés.

- Vitamine E : huile de tournesol, oléagineux (amande, noisette, graines de tournesol, noix, pistache, cacahuète...), œuf (le jaune), beurre, poissons gras, avocat.

Cancer du poumon

- Apigénine : camomille, céleri, épinard, marjolaine, menthe, origan, orange, noix, persil, pistache, pomme, sauge.
- Curcumine : curcuma.
- EGCG : thé vert.

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Sélénium : poissons et fruits de mer (surtout thon, flétan, morue, saumon), viandes, abats (surtout foie de veau), œufs. Légumes secs, céréales complètes, noix (surtout de macadamia+++), algues (kombu royal).
- Vitamine A : viandes, surtout grasses, superchampion : le foie ; poissons, surtout gras, huile de foie de morue+++ , anguille, foie de poisson. Beurre, crème, fromage, jaune d'œuf. La *provitamine A* peut se transformer en vitamine A : fruits et légumes verts (mâche, épinard, cresson, petits pois, choux verts...) ou orangés rouges (pamplemousse rose, melon, carotte, abricot, potiron, poivron rouge, mangue, patate douce...), mais la meilleure source reste la vitamine A d'origine animale. Les produits laitiers à 0 % de MG ne renferment plus du tout de vitamine A, la margarine non plus.

Cancer du pancréas

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Vitamine B9 (acide folique) : foie de volaille, veau, génisse, agneau ; foie de morue (conservé) ; légumes secs (haricots, pois chiches), œuf (jaune), épinards et toutes les feuilles vertes, surtout aromatiques – basilic, ciboule, herbes de Provence, menthe, origan, persil, romarin, sauge, thym.
- Vitamine D : meilleure source = exposition au soleil : le corps en fabrique grâce au soleil à partir du cholestérol, donc il ne faut pas faire baisser exagérément son taux de cholestérol. Huile de foie de poisson+++ . Loin derrière : anguille, maquereau, saumon, thon, jaune d'œuf, foie et produits laitiers non écrémés.

Cancer de l'estomac

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Vitamine B9 (acide folique) : foie de volaille, veau, génisse, agneau ; foie de morue (conservé) ; légumes secs (haricots, pois chiches), œuf (jaune), épinards et toutes les feuilles vertes, surtout aromatiques – basilic, ciboule, herbes de Provence, menthe, origan, persil, romarin, sauge, thym.

Cancer de la bouche, du pharynx, du larynx

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Sélénium : poissons et fruits de mer (surtout thon, flétan, morue, saumon), viandes, abats (surtout foie de veau), œufs. Légumes secs, céréales complètes,

noix (surtout de macadamia+++), algues (kombu royal).

Cancer de la vessie

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Sélénium : poissons et fruits de mer (surtout thon, flétan, morue, saumon), viandes, abats (surtout foie de veau), œufs. Légumes secs, céréales complètes, noix (surtout de macadamia+++), algues (kombu royal).

Cancer du côlon/rectum

- Curcumine : curcuma.
- EGCG : thé vert.
- Cocosahexaenoic acid, DHA – un oméga 3 spécifique : tous poissons, fruits de mer, surtout saumon, thon, hareng (mariné), morue, truite, moules, huîtres, œufs de poisson.
- Diterpènes phénoliques : romarin.

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Oméga 3 : poissons gras – surtout anchois, anguille, sardine, thon, saumon, maquereau ; noix, huile de colza, aliments issus de la filière Bleu-Blanc-Cœur.
- Sélénium : poissons et fruits de mer (surtout thon, flétan, morue, saumon), viandes, abats (surtout foie de veau), œufs. Légumes secs, céréales complètes, noix (surtout de macadamia+++), algues (kombu royal).

- Vitamine A : viandes, surtout grasses, superchampion : le foie ; poissons, surtout gras, huile de foie de morue+++ , anguille, foie de poisson. Beurre, crème, fromage, jaune d'œuf. La *provitamine A* peut se transformer en vitamine A : fruits et légumes verts (mâche, épinard, cresson, petits pois, choux verts...) ou orangés rouges (pamplemousse rose, melon, carotte, abricot, potiron, poivron rouge, mangue, patate douce...), mais la meilleure source reste la vitamine A d'origine animale. Les produits laitiers à 0 % de MG ne renferment plus du tout de vitamine A, la margarine non plus.
- Vitamine B9 (acide folique) : foie de volaille, veau, génisse, agneau ; foie de morue (conservé) ; légumes secs (haricots, pois chiches), œuf (jaune), épinards et toutes les feuilles vertes, surtout aromatiques – basilic, ciboule, herbes de Provence, menthe, origan, persil, romarin, sauge, thym.
- Vitamine D : meilleure source = exposition au soleil : le corps en fabrique grâce au soleil à partir du cholestérol, donc il ne faut pas faire baisser exagérément son taux de cholestérol. Huile de foie de poisson+++ . Loin derrière : anguille, maquereau, saumon, thon, jaune d'œuf, foie et produits laitiers non écrémés.
- Vitamine E : huile de tournesol, oléagineux (amande, noisette, graines de tournesol, noix, pistache, cacahuète...), œuf (le jaune), beurre, poissons gras, avocat.

Et :

- Orange (zeste).
- Pépin de raisin.
- Ginseng.
- Cresson.
- Brocoli.

Gliome (tumeur cérébrale)

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Vitamine A : viandes, surtout grasses, superchampion : le foie ; poissons, surtout gras, huile de foie de morue+++ , anguille, foie de poisson. Beurre, crème, fromage, jaune d'œuf. La *provitamine A* peut se transformer en vitamine A : fruits et légumes verts (mâche, épinard, cresson, petits pois, choux verts...) ou orangés rouges (pamplemousse rose, melon, carotte, abricot, potiron, poivron rouge, mangue, patate douce...), mais la meilleure source reste la vitamine A d'origine animale. Les produits laitiers à 0 % de MG ne renferment plus du tout de vitamine A, la margarine non plus.

Cancer de la peau

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Sélénium : poissons et fruits de mer (surtout thon, flétan, morue, saumon), viandes, abats (surtout foie de veau), œufs. Légumes secs, céréales complètes, noix (surtout de macadamia+++), algues (kombu royal).

Cancer de l'utérus/ovaire

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Sélénium : poissons et fruits de mer (surtout thon, flétan, morue, saumon), viandes, abats (surtout foie de veau), œufs. Légumes secs, céréales complètes, noix (surtout de macadamia+++), algues (kombu royal).

Leucémie

- Gingembre

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Sélénium : poissons et fruits de mer (surtout thon, flétan, morue, saumon), viandes, abats (surtout foie de veau), œufs. Légumes secs, céréales complètes, noix (surtout de macadamia+++), algues (kombu royal).

Tumeurs solides et problèmes hématologiques

Encore en discussion parmi les scientifiques

- Vitamine C : fruits et légumes, surtout crus – cresson, persil, poivron rouge (et piment) et choux, surtout de Bruxelles (là, cuisson indispensable). Les fruits : agrumes (citron, orange, pamplemousse), fraise et baies, kiwi, litchi, mangue.