
Eric Kiener

Principes de la diététique chinoise chez les malades présentant des tumeurs

Résumé : L'auteur montre que les principes diététiques traditionnels sont basés sur une physiopathologie de syndromes plus que de maladies. En cancérologie, en plus des principes classiques, il conviendra d'introduire dans les aliments les champignons dont les études récentes montrent de nombreuses propriétés antinéoplasiques. **Mots-clés :** diététique - Cancer- exemples cliniques.

Summary : The author shows that traditional nutritional principles are based more on physio-pathological syndromes than illness. In cancerology, as a supplement to traditional treatments, it is proposed to introduce mushroom-based nutrients which have been shown in recent studies to have multiple anti-neoplastic characteristics. **Key words :** diete - cancer - clinical cases.

Généralités

Les tumeurs recouvrent des situations très diverses par leur nature, leur localisation et leur mode d'évolution. De plus, les signes cliniques concomitants peuvent varier en fonction de la constitution physique du sujet. Une même forme de tumeur peut s'accompagner de symptômes différents selon chacun.

La diétothérapie chinoise repose sur la prise en compte spécifiques des symptômes en les classant en syndromes fondamentaux. Chaque maladie, et par conséquent chaque type de tumeur, peut correspondre à un certain nombre de syndromes, d'où un tableau clinique différent suivant selon les signes bien qu'il s'agisse de maladie étiquetées semblables. C'est ainsi qu'une tumeur intestinale peut appeler des aliments relâchant en cas de constipation ou resserrant en cas de diarrhée. Pour définir les règles diététiques et le choix des aliments dans le traitement des tumeurs fréquemment rencontrées, il est nécessaire de faire des recoupements en se reportant aux indications données à propos des diverses maladies et symptômes des différentes branches de la pathologie. Par exemple en cas de tumeurs sur les voies urinaires, nous devons aller voir la toux dans le chapitre respiratoire, les hémorragies dans le chapitre gynécologique...

Les tumeurs malignes sont en général des maladies consomptives, c'est-à-dire qui entraînent un amaigrissement et un dépérissement progressifs. L'amaigrissement et l'asthénie qui les caractérisent correspondent aux syndromes de déficience de la vitalité. Ces tumeurs peuvent également s'accompagner de fièvre et d'hémorragie. Par ailleurs, la chimiothérapie, la radiothérapie et la chirurgie utilisées pour traiter les tumeurs cancéreuses ont des conséquences dommageables pour l'organisme et entraînent l'apparition de symptômes spécifiques correspondant à d'autres syndromes comme anémie, fatigue, nausées, diarrhées, polyneuralgies, ballonnement.

Grands principes diététiques et choix des aliments en cancérologie

Nous n'envisagerons ici que les principes diététiques généraux concernant l'ensemble des tumeurs.

Le principe fondamental est de soutenir l'énergie de fond, la vitalité juste ou correcte (*zhengqi*), notamment l'énergie de l'Estomac.

Soutenir l'énergie de fond, la vitalité juste ou correcte

L'état consomptif associé à certaines tumeurs se manifeste par les signes suivants : amaigrissement, pâleur,

asthénie, fatigue, fragilité face aux atteintes externes (refroidissements, états grippaux etc...).

Ce sont des signes de déficience simultanée de l'énergie et de sang.

Si le principe fondamental est de soutenir l'énergie de fond, « soutenir le *Qi* correct », il est souvent nécessaire au bout d'un certain temps d'agir également sur la Rate et l'Estomac.

La chronicité d'une tumeur, les troubles psychologiques qu'elle entraîne ou les traitements anti-tumoraux, sont autant de facteurs pouvant perturber les fonctions digestives et d'assimilation. Ces troubles se manifestent par les symptômes suivants : inappétence, sensation de gêne et distension dans l'abdomen et l'estomac, nausées, vomissement, douleur abdominale, diarrhée.

Cet état ne permet pas à l'organisme de digérer et d'assimiler des aliments reconstituants en quantité importante. Se forcer à manger risque d'aggraver encore plus les troubles digestifs.

Dans ce cas, la priorité est de protéger l'énergie vitale et celle de l'Estomac. Il est possible de ne consommer que des aliments reconstituants tels que la viande, uniquement sous forme de bouillons de longue cuisson par exemple, une cuisson longue aidant à prédigérer. Il faut donc une alimentation équilibrée comprenant des aliments favorisant l'évacuation (fruits et légumes) et des aliments reconstituants (céréales nourrissantes et viandes tonifiantes).

Les aliments de saveur douce et rafraîchissants sont préférables

Attention aux aliments piquants (épicés) et déshydratants !

Les tumeurs s'accompagnent fréquemment de fièvre et d'hémorragie. La fièvre peut être d'origine externe ou interne.

La persistance d'un état fébrile d'origine externe épuise progressivement la vitalité *yin*, favorisant ainsi l'apparition d'une chaleur interne. Pour nourrir la vitalité *yin*, en particulier les liquides organiques et le sang sont recommandés : les aliments doux, rafraîchissants et hydratants tels que viande maigre de porc ou de bœuf, laitages (sauf en cas d'humidité en excès), œufs, pois-

son, coquillage type mactre (*Macra quadrangus laris*), fruits, cucurbitacées hydratantes.

Pour protéger les liquides organiques, éviter les aliments de saveur piquante ou déshydratants (aliments gras, sucrés ou trop épicés forts en goût) qui risquent par ailleurs de provoquer ou d'aggraver l'hémorragie.

Cependant, en dépit de la fièvre, il ne faut pas consommer des aliments de nature excessivement fraîche ou froide afin de ne pas blesser la vitalité de l'Estomac sous peine de ne pas « profiter » de ce que l'on ingère.

Traiter à partir des symptômes et des syndromes

Il faut traiter à partir des symptômes et des syndromes en se reportant aux règles diététiques données pour d'autres maladies. Chaque type de tumeur s'accompagne de symptômes spécifiques.

Par exemple, pour les tumeurs des voies digestives avec : gastralgie, vomissement, inappétence, ballonnement, diarrhée, il faut se reporter aux règles diététiques mentionnées à propos de la gastralgie, du vomissement et de la diarrhée [1-3].

Les tumeurs pulmonaires, autre exemple, s'accompagnent généralement de toux et d'hémoptysie.

Quant aux tumeurs génitales chez la femme, elles s'accompagnent généralement de métrorragie et de leucorrhée. Là aussi, il faut se reporter aux chapitres consacrés à la toux avec dyspnée, aux hémorragies et aux maladies gynécologiques.

La sémiologie des tumeurs évolue en même temps qu'elles.

En phase initiale, les signes cliniques sont bénins voire inexistants. L'alimentation reste pour l'essentiel normale et équilibrée, mais en augmentant légèrement l'apport nutritif par des aliments un peu plus riches.

En cours d'évolution et en phase terminale, quand les symptômes sont plus nets et plus accentués, il faut adopter des règles diététiques plus spécifiques en se collant au mieux au tableau clinique.

La sémiologie varie également en fonction de la constitution physique du malade (état d'insuffisance, de froid/chaleur), de son état psychologique, ainsi que du climat et de la saison. Mais, quel que soit le facteur, les règles diététiques seront toujours définies à partir du

réel, c'est-à-dire à partir du tableau clinique manifesté, qui doit être réévalué régulièrement.

Diminuer dans notre alimentation quotidienne la part des lipides

Les corps gras, surtout les graisses dites saturées, correspondent à l'accumulation de glaires et mucosités : les glaires (*yin*) et les mucosités (*tan*). Les glaires et les mucosités sont issues d'une stagnation des liquides. Cependant, les glaires (*yin*) sont claires et fluides alors que les mucosités (*tan*) sont épaisses et visqueuses. Les premières siègent surtout dans l'estomac, les intestins, la partie antérieure du thorax au-dessus du diaphragme, les hypocondres et les membres (œdèmes). Les secondes circulent avec le *qi* et de ce fait peuvent s'accumuler partout dans le corps : poumon, cœur, reins, estomac, articulations, tête, gorge etc... Les tumeurs sont souvent en relation avec un désordre dans le métabolisme des mucosités [2,3].

Prenons l'exemple d'un cancer du sein : un régime alimentaire peut-il éviter la rechute ?

Le rôle de l'alimentation dans la prévention des cancers commence à être documenté. Concernant le cancer du sein, il vient d'être démontré, pour la première fois, qu'un régime pauvre en graisses permet de réduire de 25% le risque de récurrence.

Un cancer est une maladie grave, dont les traitements sont très lourds. Et même une fois la rémission obtenue, le risque de voir ressurgir une tumeur est important.

Pourtant, selon cette étude, une bonne partie des risques de rechute peuvent être prévenus simplement par un régime alimentaire. Comme bien souvent, les graisses sont incriminées.

Cette étude a été réalisée à partir de 2.400 femmes âgées de 48 à 79 ans. Tous ces sujets ont présenté un cancer du sein diagnostiqué à un stade précoce et ont subi une ablation chirurgicale de leur tumeur. Ce n'est qu'un an après l'intervention qu'elles ont été incluses dans cet essai clinique.

En plus de la prise en charge classique, la moitié d'entre elles a reçu une solide formation diététique, visant à obtenir une réduction conséquente de leur consommation en graisses alimentaires. Cet enseignement, prodi-

gué par des nutritionnistes expérimentés, a permis aux volontaires impliquées dans ce programme de réduire d'un tiers leurs apports lipidiques par rapport au groupe témoin.

Cinq ans plus tard, les volontaires ayant bénéficié de cette intervention diététique présentent un risque de récurrence diminué de 25%. Ce pourcentage est considérable, surtout au regard du type d'intervention employée, c'est-à-dire non médicamenteuse et totalement exempt d'effet indésirable.

Par quel mécanisme l'alimentation influence-t-elle le cancer du sein ?

Après la ménopause, les femmes en excès de poids ont un risque accru de 30 à 50% de souffrir d'un cancer du sein. Tout gain de poids important constitue donc un facteur de risque. Inversement certaines études ont montré qu'une perte de poids pouvait entraîner une diminution de ce risque.

Il semblerait qu'au moins une partie du mécanisme soit hormonale. En effet, les femmes ménopausées et en excès de poids présentent un taux d'œstrogène dans le sang plus important que les minces. Un régime pauvre en graisses contribuerait à réduire la production d'œstrogènes et la densité des seins à la mammographie, deux facteurs importants du risque de cancer du sein.

En conclusion la diététique étend, encore, ses indications à la prévention du cancer du sein. Cette « prise en charge », qui consiste à modifier ses habitudes alimentaires, est particulièrement intéressante au regard de cette maladie particulièrement grave. Rappelons que le cancer du sein frappe une femme sur huit dans les pays industrialisés et atteint chaque année 40.000 Françaises [4].

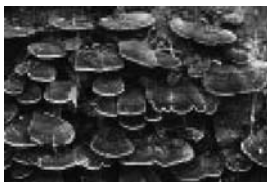
Rechercher des aliments spécifiques antitumoraux

Les recherches modernes ont mis en évidence les propriétés anti-tumorales de certains aliments : champignon noir (*Auricularia auricula*), champignon parfumé (*Lentinus edodes*), laminaire (*Laminaria japonica*), sagittaire (*Sagittaria sagitifolia*), graines d'orge ou coix. (*Coicis semen*), thé vert (*Camelia sinensis*) dont les vertus sont de favoriser l'élimination des toxines et de l'humidité interne.

Thé vert et prévention du cancer de la prostate



Les effets du thé vert sur le cancer de la prostate ont été mis en évidence à travers la pratique de la médecine traditionnelle chinoise, ainsi que par les observations des populations asiatiques. Bettuzzi a également observé que les populations méditerranéennes, ayant un régime riche en fruits et légumes, sont moins sujettes à ce type de maladie. La première étude clinique pour prouver l'efficacité du thé vert a été menée par Bettuzzi et al sur des hommes ayant des lésions primaires de la prostate. Dans des études précédentes, Bettuzzi avait effectué des recherches sur des modèles animaux et avait ainsi démontré qu'il existait une relation entre la diminution du risque de cancer de prostate et les catéchines du thé vert, en particulier l'épigallocatechine gallate. Des travaux antérieurs avaient par ailleurs prouvé l'innocuité du thé vert en alimentation humaine. Bettuzzi et al., ont démontré que l'épigallocatechine gallate détruisait de façon spécifique les cellules cancéreuses de la prostate, sans effet secondaire sur les cellules témoins. La clustérine, le gène le plus important intervenant dans l'apoptose cellulaire et la mort programmée des cellules de la prostate, est le médiateur des catéchines. Bettuzzi et al. ont recruté 62 hommes (45-75 ans) atteints d'une néoplasie intra-épithéliale à un stade évolué. Ces patients présentaient des lésions pré-malignes de la prostate laissant présager un cancer invasif de la prostate pour un tiers des cas dans l'année et pour lequel aucun traitement ne pouvait être administré. Les patients recrutés ne devaient pas consommer de thé vert, ses dérivés, ou des anti-oxydants. 32 des patients consommaient chaque jour en plus de leur alimentation 3 gélules apportant 200 mg de catéchines du thé vert par gélule (dont 50 % sont sous forme d'épigallocatechine gallate), les 30 autres personnes constituaient le groupe témoin et recevaient un placebo. A 6 mois de traitement puis à 1 an, des biopsies de la prostate étaient réalisées. Dans le groupe traité avec les 600 mg de catéchine, un seul volontaire a développé un cancer, alors que dans le groupe témoin 9 personnes l'ont développé. Les résultats de l'étude montrent une efficacité de 90% pour réduire le risque de maladie, cependant, Bettuzzi considère que les connaissances du processus sont encore trop limitées. De ce fait, de plus nombreuses études sont donc à prévoir. Les conseils de Bettuzzi seraient donc de prévenir ce type de maladie chez des personnes à risque à l'aide des molécules actives contenues dans le thé vert [5].



Plus récemment, ont été étudiés des champignons [6,7] :

Hypsizigus marmoreus (bunashimeji) testé dans les tumeurs cutanées comme anti-

oxydant et immunostimulant et à visée prévention du cancer et métastases ; *Flammulina velutipes* (enokitaké) testé dans les tumeurs cutanées (immunostimulant, protège des effets non souhaitables de la radiothérapie et chimiothérapie) ; *Trametes versicolor* (kawarataké) testé dans les néoplasies du poumon, sein, estomac, stimulant et protecteur du foie ; *Ganoderma lucidum* (reishi), immunostimulant.

Les travaux sont prometteurs mais encore en voie d'accomplissement.

Exemples de quatre patients cancéreux en pratique libérale

Noëlle G.D.V.

Femme de 81 ans en bon état général, présente une toux chronique depuis 6 mois avec bilan d'imagerie sans particularité, une peau sèche, une colibacillose urinaire sans signes de dysurie.

Biologie : ca 19 -9 = 90 u/ml ; la coloscopie met en évidence un cancer du colon droit. Cette patiente est traitée par chirurgie et acupuncture.

Conseils diététiques principaux : suppression produits laitiers de vache (car le lait contient des facteurs de croissance type EGF et beaucoup d'humidité en soi).

Principes élémentaires : rafraîchir le poumon (poire, bricot, pomme, champignons, carpe), lubrifier le colon (graines de psyllium, riz, navet, fenouil, gingembre, cou de girofle, banane, miel, soja jaune).

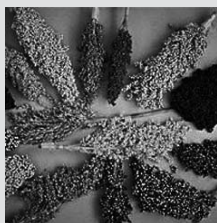
Muriel P. 85 ans

Femme de 85 ans, IMC > 35 présente un cancer de l'utérus et un mélanome de la face, opéré 2004, ainsi

qu'une colibacillose chronique. Profil protéique immunitaire : IgM < 0,25 témoignant d'une grande immuno-dépression.

Conseils diététiques : suppression produits laitiers, consommation d'eau peu minéralisée (saveur insipide donc diurétique) dont les résidus secs à 180° sont inférieurs à 60mg/l, aliments de nature chaude et saveur insipide.

Exemples d'aliments de nature chaude



Céréales : sorgho, quinoa.

Graines : fenugrec, soja.

Légumes : ail, échalote, asperge, persil.

Fruits : peau d'agrumes.

Produits animaux : agneau, poule jaune, poumon et rein de mouton, pigeon.

Poissons et produits de la mer : moule séchée, crevette, langouste.

Sous produits : œuf de caille.

Huiles : de soja.

Condiments, épices : basilic, cannelle, clou de girofle, gingembre, moutarde, poivre noir, poivre gris, poivre rouge, piment, raifort, sucre d'orge.

Boissons : café, thé fumé.

Christine M. 43 ans

Présente un candidose vaginale chronique (humidité) et mycoses unguéales tenaces ainsi qu'un cancer du sein droit avec CA 15-3 à 400 opéré avec chimiothérapie. Elle craint l'humidité, a une digestion difficile et une constipation chronique.

Conseils diététiques : suppression produits laitiers (humidité), eau de boisson insipide (résidus secs <60mg/l) et pour enlever l'Humidité, aliments de saveur piquante dont le but est de mobiliser les glaires [8].

Les glaires de type humidité sont en fait des condensation d'humeurs humides comme l'humidité climatique mais internes au métabolisme. La condensation peut être à peine voilée ou se manifester par des amas de catarrhes digestifs, respiratoires ou gynécologiques. Elles sont très souvent dues à une insuffisance métabolique de la Rate et du Pancréas et/ou à un excès d'« Humidité – Froide » qui gênent le fonctionnement des Poumons, de la Rate, et du Pancréas. Elles

ont pour symptômes une sensation de gêne et de plénitude à l'intérieur de la poitrine, une perte d'appétit, une tendance à l'inertie, des nausées voire des vomissements, une fatigue générale avec sensation de corps lourd. La langue est chargée avec un enduit épais et gras.

Elisabeth C. 41ans

Opérée d'un cancer du sein gauche avec polymétastases, puis traitée par radiothérapie et chimiothérapie, présente une dénutrition et est traitée avec soins palliatifs.

Conseils d'accompagnement : aliments riches et facilement assimilables, rien de froid en température ni en nature. On conseille des aliments tièdes et surtout très énergétiques comme par exemple : foie, bouillons avec de la moelle, bouillon de poule ou de jarret, châtaigne, litchi, longane, riz bouilli au gingembre ou navet, lait de brebis ou chèvre, soupe de sucre complet au gingembre.

Diète pour les glaires type Humidité (conseil donné à mon cabinet médical)

Aliments déconseillés

Algues : aucune.

Champignons : bolet, cèpe, champignons noirs, trémelle blanche, truffes.

Céréales : avoine, maïs, riz gluant, pain blanc à la levure, biscottes, pâtes aux œuf du commerce, farine de froment blanche.

Légumineuses : pois cassé, pois chiche, lentilles.

Légumes : cresson, laitue, pourpier.

Fruits : ananas, clémentines, dattes, fraises, jujube, kaki, mandarines, noix de coco, oranges, rambutans.

Graines : la plupart, amandes, cacahuètes, noisettes.

Graines germées : aucune.

Viandes : viande de porc, viandes rouges, graisses animales, foie gras.

Poissons : d'abord anchois, anguille mais aussi hareng,

lotte, maquereau, raie, sardine, saumon, thon, turbot.

Sous-produits animaux : beurre, beurre cuit, lait, lait en poudre, crème fraîche, laitages, fromages, beurre, crème fraîche, margarine, pâte à tartiner, miel.

Huiles végétales : arachide, de palme, du palmiste, corps gras au coprah.

Aromates : aneth, ciboule, ciboulette fraîche.

Condiments : sucre blanc et roux raffiné, sucreries, cornichons pasteurisés.

Boissons : sodas, soft drink, sirop, alcool, liqueur, chocolat au lait, vins, boissons pasteurisées (bière, jus de fruits, lait).

Infusions : de plantes de nature froide.

Autres : biscuits, confiseries, chocolat, pâtisseries, viennoiseries, sauce du commerce, sauce béchamel.

Aliments conseillés

Algues : aramé, dulce, laminaire, nori, spiruline, wakamé.

Champignons : lentins séchés.

Céréales : épeautre, millet, quinoa, riz rond, riz sauvage, sarrasin.

Légumineuses : en priorité fromage de soja (*dou-fou*) et les fèves de soja noir mais aussi azukis, haricots hyacinthe, haricots mung, fèves cuites.

Légumes : surtout feuille de moutarde mais aussi asperge, arroche, carotte, chou de Pékin, fenouil, panais, pousses de bambou, radis, rhubarbe.

Fruits : papaye, poire, myrtille, raisins secs.

Graines : noix, noix de ginkgo, de courge, de sésame, de tournesol, de psyllium non trempées.

Graines germées : toutes et surtout les fèves de soja noir germées.

Viandes : vésicule biliaire de cheval ; pour information : tripes, sèche de montagne.

Poissons et produits de la mer : tous car ils éliminent l'humidité, surtout cyprin et tanche mais aussi anchois, anguille, brème, cabillaud, carpe, colin, had-dock, loche d'étang, lotte, crevettes, huîtres, oursins.

Sous-produits animaux : pollen.

Huiles végétales : de colza, de tournesol, de lin.

Aromates : d'abord racine d'astragale, cannelle, graines d'anis, de fenouil puis ail, basilic, cardamome, gingembre, marjolaine, menthe, origan, sauge.

Condiments : surtout mirin puis coriandre, curry, poivre noir, tekka.

Boissons : eau de source vive faiblement minéralisée, thé vert, thé oolong, thé Tuo-cha, thé Bo Jen Mi.

Infusions : d'abord Infusion de racine d'astragale et de graines de coix qui éliminent « l'humidité » par la diurèse puis amandes de noyaux d'abricots, gentiane, graines de coix, lavande, noix d'arec, pétales d'hémérocalle, peau de mandarine séchée.

Conclusion :

Le choix des aliments dépend avant tout des possibilités d'assimilation des patients : état du système digestif, intolérance, besoins instinctifs, habitudes culturelles.

Si l'on s'en tient aux conseils selon les principes de la médecine chinoise, il conviendra d'adapter les ingesta aux symptômes ou syndromes définis par cette même médecine. En effet, il est souhaitable d'aider le patients cancéreux dans sa vitalité plus que d'essayer d'éradiquer les tumeurs par la diététique. Il supportera mieux l'ensemble des soins que l'on pourra lui proposer.

Extrait d'une conférence donnée dans le cadre des « Entretiens Soulié de Morant » à Paris (mars 2004).



Dr Eric Kiener
148 avenue de Wagram, 75017 Paris
☎ 01 46 22 99 80
✉ ekienr@laposte.net

Références :

1. Kiener E. Diététique énergétique selon la médecine traditionnelle chinoise. Forbach: Institut yin-yang; 1999.
2. Meng QY. Origine et évolution de la notion de tan. Zhong yi za zhi (revue de médecine chinoise) 4/1996 p.200-201 ;Traduction Lin shi shan. Institut yin yang, Forbach, 2005.
3. Xu BP. Notion de tan (mucosité) et yu (amas de sang) et tumeurs cancéreuse. Zhong yi za zhi (revue de médecine chinoise) 6/1997 p.378. Traduction Lin shi shan . Institut yin yang, Forbach, 2005.
4. 23/05/2005 Dr Philippe Presles 41e congrès de l'American Society of Clinical Oncology, mai 2005 ; Chlebowski R., J. Clin. Oncol., 23 (7) : 1345-7, 2005. J Clin Oncol. 2005 Mar 1;23(7):1345-7.
5. Par Amandine Lhelias – d'après un article du site de l'American Association for Cancer Research, avril 2005. Référence : <http://www.aacr.org/Default.aspx?p=1066&d=432>. April 20, 2005.
6. Tardif A. La mycothérapie ou propriétés médicinales des champignons. Paris: Le courrier du livre; 2000.
7. Donatini B. Les vertus médicinales des champignons. Commentreuil: MIF; 1999.
8. Eyssalet JM., Guillaume G., Mach C. Diététique énergétique et médecine chinoise. Sisteron: Présence; 1984.