TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS 5

CHAPITRE 1: LE CANCER DU SEIN UN FLÉAU SOCIAL DE PLUS EN PLUS STRESSANT 9

1 Le stress en cause dans l'apparition et le développement d'un cancer ? 9

2 Les causes des cancers du sein sont identifiées 11

Le stress n'est qu'une des 10 causes du cancer du sein 15

En France, en 2011, plus de 70 000 nouveaux cas de cancer du sein 16

CHAPITRE 2: DES INQUIÉTUDES JUSTIFIÉES 19

1 Des études rassurantes d'abord… 20

2 Distinguer les causes psychologiques dans l'apparition du cancer du sein, des conséquences psychologiques après le diagnostic et tout au long des traitements 23

3 Des études qui relient le stress parmi les causes du cancer du sein et même du cancer de la prostate 24

4 Le stress protégerait-il du cancer du sein ? 25

CHAPITRE 3: LE STRESS ET LES STRESS 29

1 Définir et comprendre le stress et les chocs psychologiques 29

Le stress est responsable de cancers dans des localisations autres que les seins 30

Le nouveau concept de « Commotion sociale » ou « Stress social » 31

2 Les données expérimentales chez l'animal et avec des fragments de tumeurs humaines 32

Limites des relations entre stress-cancer et gravité plus pregnante du « burn-out » 35

CHAPITRE 4: LES CONSÉQUENCES BIOLOGIQUES ET CLINIQUES DU STRESS 39

1 Les conséquences biologiques du stress 39

Classiquement, on distingue 3 phases du stress : la phase d'alarme, la phase de résistance, la phase d'épuisement 39

Les réactions hormonales de la psycho-endocrinologie 40

Le jeu des 4 Hormones principales du stress 41

L'immunodépression du stress 43

Le cortisol est immunodépresseur 43

Les protéines du Stress 44

Un biomarqueur de l'état immunitaire : la « Divpénie® » 44

2 Les conséquences cliniques du stress 45
L'angoisse et ses trois réflexes dans la vie quotidienne 45
Les angoisses de la vie de tous les jours pour les femmes atteintes de cancer du sein 47
Les signes qui ne trompent pas 48
Les risques d'addictions par réactions au stress 49
Les fumées : du tabac au haschich 49
Les addictions alimentaires du stress 50
Le sucre appelle le sucre 51
Le gras appelle le gras 52
Les régimes amaigrissants et leurs fausses espérances 52
L'alcool appelle l'alcool 54
Les médicaments du stress : la médicalisation de l'existence psychique 54

CHAPITRE 5 : LES STRESS DES PERTURBATIONS ENDOCRINIENNES 59

1 Les stress dus aux perturbations endocriniennes médicamenteuses 59
Des xéno-hormones immuno-dépressives et responsables d'anomalies congénitales inquiétantes 59
Les stress des contraceptions réduits par l'hormonothérapie inconsciente des pilules qui ne sont pas sans danger 61
Dès 1986 l'alerte, avec « The Bitter Pill » (la pilule amère) du Dr Ellen Grant 62
Les informations capitales de 1998 et 2005 curieusement jamais relayées par les médias : la pilule est cancérigène ! 64

Attention aux informations de la décennie 2010 concernant la pilule qui trompent totalement le grand public et surtout les jeunes 65
Les stress d'une grossesse désirée 68
Les stress des interruptions involontaires ou volontaires de grossesse 69
Les stress de la demande de grossesse après cancer du sein 73
Les stress de l'infertilité et de la Procréation médicalement assistée (PMA) 75
Les stress de la ménopause et du vieillissement 76
Les autres risques de la pilule 78
Les stress des pollutions environnementales avec ses principaux contaminants 79
Des études accusent des risques de cancer du sein pour les femmes travaillant à la ferme 82

CHAPITRE 6 : LES STRESS DE LA PRÉDICTION, DU DÉPISTAGE, DU DIAGNOSTIC, DES TRAITEMENTS ET DE LA SURVEILLANCE 85

1 Les angoisses de la médecine prédictive : la prédisposition génétique au cancer du sein dès l'enfance 85
Quelles surveillances et quels conseils, quelle éthique ? 85
Les stress de la chirurgie mutilante au niveau des seins et des ovaires 88
La mastectomie bilatérale préventive en l'absence de cancer du sein 88
La mastectomie controlatérale préventive après cancer d'un premier sein 90
Les résultats de la reconstruction mammaire uni ou bilatérale 91

L'ovariectomie bilatérale préventive 92

2 Les angoisses du dépistage du cancer du sein 93
Toutes les femmes ne sont pas à risque 93
Les excès de radiographies et de mammographies de la cancérophobie 94
Les suites de catastrophes nucléaires et les risques de cancer du sein 95
Des microcalcifications sur la mammographie : quelles inquiétudes ? 95
Les risques liés à la prothèse mammaire 96

3 Les angoisses de l'annonce du diagnostic de cancer du sein 97

4 Les angoisses des effets secondaires des traitements contre le cancer du sein 98

5 Les angoisses de la surveillance après les traitements : la peur de la récidive 100

6 La chirurgie de l'obésité peut être utile pour réduire les risques de cancer du sein, quand les réductions alimentaires ne suffisent pas 101

CHAPITRE 7 : LA GESTION DU OU DES STRESS 103

1 Les recherches orientées vers la compréhension des mécanismes biologiques du stress 103

2 La personnalité de la patiente plus ou moins naturellement inquiète : quelques conseils de spécialistes 105

3 Un programme de support psycho-social chez les femmes atteintes de cancer du sein 107
Ce que le cancer change dans la vie 109

Bien comprendre ce qui vous arrive 109
S'occuper de soi, éviter le regard des autres 110
Des antidépresseurs le moins longtemps possible 111
Se méfier des traitements contre l'hypertension artérielle 111

CHAPITRE 8 : LES 9 AUTRES CAUSES DE CANCER DU SEIN 113

1 Génétique avec 2 gènes BRCA 1 et BRCA 2 113

2 L'épigénétique surtout avec le tabac 114

3 Hormones des œstro-progestatifs des pilules aux Traitements Hormonaux Substitutifs (THS) de la ménopause 116

4 Autres médicaments à action immunodépressive ou hormonale 120

5 Une nutrition désastreuse 122

6 Les excès radiologiques 123

7 Virus oncogènes ? 124

8 Modes de vie : alcools forts + « no sport » 125

9 Isolement social ou médicalisation mondaine 129

CHAPITRE 9 : LES 10 CONSEILS DE PRÉVENTION 131

1 Une grossesse avant 30 ans 131
Une démonstration d'expression génétique au niveau des seins 131
Les religieuses font plus de cancer du sein 132

2 L'allaitement maternel au moins 6 mois selon les conseils de l'OMS 133

3 Pas d'intoxication respiratoire au tabac ou haschich 134

4 Faire du sport au moins 2 fois par semaine pour éviter le surpoids 134

5 L'affectivité est un grand facteur de résistance aux stress et n'est jamais assez prise en compte 134

6 Pas d'hormones exogènes sans indication médicale réelle 135

7 Une alimentation à forte orientation végétale, plus végétarienne que végétalienne 135

8 Un seul produit laitier par jour 136

9 Prendre le soleil pour fabriquer assez de vitamine D, car elle protège du cancer du sein 137

10 Pour en finir avec les conseils, voici ceux du *Wall Street Journal* pour prévenir le cancer du sein 139

CHAPITRE 10 : LA PLACE DU STRESS DANS LE QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DES RISQUES DE CANCER DU SEIN ET DE RÉCIDIVES 141

A. Antécédents personnels mammaires 143

B. Antécédents familiaux 144

C. Nombre d'enfants sur 5 points 144

D. Allaitement maternel sur 10 points 144

E. Fausse(s) couche(s) naturelle(s) ou provoquées sur 5 points 145

F. Comportement alimentaire et surpoids éventuel sur 10 points 145

G. Tabagisme et autres addictions 146

H. Consommation d'hormones 146

I. Anomalies à la mammographie ou à l'échographie 147

J. Activité physique sur 5 points 148

K. Cancer de la prostate de l'homme avec lequel vous vivez 148

L. Cadre de vie 149

M. Consommation de médicaments hyperprolactinémiants 149

N. État psychologique et social 149

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 151

TABLE DES MATIÈRES 153

ANNEXE : OFFRIR À UNE AMIE QUI SE POSE DES QUESTIONS 161