

Chapitre 6

Hormones et nutrition

Dr Zeynep Madak-Erdogan, gynécologue et Dr Stephen Hammes, endocrinologue

Université de Rochester Medical Center, Rochester, NY



Question fréquente : la diététique peut-elle exercer une influence sur les hormones ?

Par exemple, le soja contient des phytoœstrogènes, or les apports d'œstrogène sont déconseillés pour la LAM. En fait, comme pour tout, c'est la quantité qui fait le poison. Avec une consommation raisonnable de soja, il n'y a aucun risque d'aggraver la maladie. Mais bien sûr, en cas de doute, il vaut mieux consulter son médecin. Les aliments à base de soja ne sont pas réglementés par la FDA. Les quantités de phytoœstrogènes contenus par les aliments à base de soja peuvent donc varier.

Ovariectomie et hystérectomie.

Seule l'ovariectomie provoque une ménopause.

Cette opération peut se révéler utile lorsque l'on est près de la ménopause ou que l'on ne veut plus avoir d'enfants. Car elle diminue effectivement le risque de cancer en stoppant la production d'hormones.

Hypothyroïdie

L'hypothyroïdie, assez fréquente, semble protéger de certains cancers, mais ce n'est pas sûr.

Cancer du sein

Le cancer du sein est lié à l'œstrogène. L'accroissement de la masse corporelle (poids) augmente le risque de cancer du sein. L'exercice, une fois de plus, est profitable. Il est donc impératif de rester en forme !!

Bénéfice de l'exercice physique

Le bénéfice d'une activité physique régulière est énorme, on se sent mieux, on conserve un poids idéal, l'exercice aide à garder un équilibre psychologique. En outre, l'exercice réduit aussi l'inflammation, un problème typiquement lié à la destruction des poumons par la LAM.

Doser les niveaux d'hormones ?

Faudrait-il tester nos niveaux d'hormones, notamment l'œstrogène et la progestérone ? Non, cela n'en vaut pas la peine, sauf en cas de problèmes.

Certaines personnes prennent un peu de progestérone pour dormir. Il vaudrait mieux, bien entendu, ne rien prendre, ou alors en prendre aussi peu que possible. En parler à son médecin.

Rôle de l'utérus

L'utérus est-il à l'origine de la LAM ? L'hypothèse semble réaliste, mais n'a pas encore été prouvée scientifiquement. L'origine de ces cellules musculaires lisses est en fait encore inconnue. Et l'on ignore quel rôle exact jouent les hormones, telles que la progestérone et l'œstrogène.

Allaitement

Il est vrai que l'allaitement stimule dans une certaine mesure la production d'hormones. Mais des études ont montré que cet accroissement était sans commune mesure avec celui provoqué par une grossesse. Il est admis que l'allaitement ne pose aucun problème de santé en soi, mais qu'il faudrait éviter d'allaiter en étant sous sirolimus, pour ne pas transmettre ce médicament au bébé.

Rapamune et graisses

La rapamune provoque elle une dyslipidémie ? La dyslipidémie se caractérise par un taux élevé de lipides, c'est-à-dire de graisse dans le sang. La rapamune en effet, dérègle les triglycérides, il en résulte une augmentation du cholestérol. Il faut donc souvent prendre des statines, qui sont aussi des anti-inflammatoires.

Attention donc au régime alimentaire. Il faut aussi veiller à avoir suffisamment de mouvement.

En cas de prédiabète, veiller à adapter le régime et surtout, une fois de plus, pratiquer l'exercice physique, c'est beaucoup plus important et efficace que les médicaments.

Épices et assaisonnement

Quel est le rôle des épices, et de l'assaisonnement ? Les sensibilités peuvent être très variables. Il faudrait toujours demander à des invités ce qui ne leur convient pas.

Chyle et régime alimentaire

Faut-il éviter la graisse ? Selon de Dr Hammes, il n'y a pas vraiment eu d'études pour cela. Il recommande simplement la modération, plutôt que la diète stricte.

[Mais hors conférence, nous avons rencontré une jeune patiente canadienne, à qui, lorsqu'elle était hospitalisée, l'on soutirait jusqu'à 4 litres de chyle par jour ! Elle a été mise sous régime sans graisse, et s'en porte beaucoup mieux].

Pour le Dr Hammes, l'évaluation du bénéfice-risque est une question personnelle. Mais si l'on consomme peu de graisse, il faut plus de sucres et de carbohydrates.

Il existe aussi de bonnes graisses, par exemple dans les amandes et le saumon.

Il faut une nutrition personnalisée. Nous sommes tous différents, en fonction de notre poids, de notre âge et de nos caractéristiques personnelles. Le régime méditerranéen semble être le meilleur pour rester en bonne santé Manger de tout, mais avec modération.

Il en est de même dans le domaine de l'exercice physique : il faut faire ce que l'on aime, avoir du plaisir.

Sur les questions d'alimentation, voir aussi site web FLAM (onglet MEMBRES >> DIÉTÉTIQUE)

Vitamines

Avec une alimentation équilibrée, il n'est en principe pas nécessaire de prendre des compléments alimentaires. Éviter le ginseng (bien qu'il semble que la plante n'exerce pas d'action œstrogénique, on recommande la prudence aux patientes ayant des troubles hormonodépendants). En revanche, les compléments *Centrum* sont bien dosés et réguliers.

Contraception

Le stérilet est la meilleure option, sans hormones.