

Saint-Étienne

Journée de la santé : « Le cancer se combat déjà dans l'assiette »

Dans le cadre de la troisième édition de la Journée de la santé organisée par notre quotidien, qui s'est déroulée dans les salons du stade Geoffroy-Guichard, de nombreux intervenants ont proposé des conférences de grande qualité. Comme la diététicienne de la Ligue contre le cancer de la Loire.



Romane Beraud, diététicienne de la Ligue contre le Cancer (LCR).

Photo Charly Jurine

En matière de prévention du cancer, il faut user de tout et n'abuser de rien, comme le dit l'adage. Plus précisément, il faut savoir tenir compte des conseils. Dont ceux prodigués par Romane Beraud, la diététicienne du comité départemental de la Loire de la Ligue contre le cancer.

Ce samedi dans le cadre de la 3^e édition de la Journée de la Santé organisée par notre journal, elle est intervenue sur un sujet qui concerne l'ensemble de la population. Si la prévention du cancer passe par l'assiette, autant s'astreindre à quelques principes de base :

« Celle d'une bonne hygiène de vie et tendre vers une alimentation la plus saine possible. » Dans un échange « interactif » avec un auditoire attentif, elle a d'abord lancé : « Manger équilibré ça vous fait penser à quoi ? » En scannant un QR code chacun a pu

s'exprimer. La variété, les légumes et les fruits ont raflé la mise, mais la notion de plaisir est demeurée une constante. Pas question de sevrage dans les préconisations de la diététicienne, mais un précieux dosage dans l'équilibre alimentaire. Dans la courbe des repères, elle a insisté sur la prépondérance des féculents en suggérant d'en manger tous les jours.

« En France, on ne mange pas assez de fibres. Il faudrait en consommer presque deux fois plus par jour »

Et de tordre le cou aux idées reçues : ce qui fait grossir, c'est comment l'on prépare des pâtes carbonara par exemple, mais ce ne sont pas les pâtes en elles-mêmes. Dans les aliments à bannir ou réduire : les produits sucrés qui n'apportent rien à l'organisme, tout comme l'alcool. « Rien de bon, devrions-nous dire. » Sinon

d'engendrer du surpoids. Romane Beraud a mentionné qu'il ne fallait pas dépasser un verre de jus de fruits par jour et qu'il était meilleur de manger les fruits « crus ». « Même les boissons 100 % pur jus qui contiennent trop de fructose ».

« Les fibres ont un réel impact sur les cancers digestifs, ce sont des facteurs protecteurs. Cependant on consomme trop de choses blanches, trop raffinées. En France, chaque individu mange 10 à 12 grammes de fibre par jour alors que la recommandation est de 25 grammes. Il faut modifier ses habitudes de nutrition. »

« Le canard est une viande blanche »

Pains aux céréales, seigle, farine semi-complète ou complète, légumes secs (pois chiche, haricots rouges, pois carrés, un produit céréalier à chaque repas - pâtes, riz, pain, biscottes complètes - sont à introduire de façon un peu plus

régulière selon la diététicienne.

Afin de conserver la salle attentive, elle a abordé le sujet des viandes rouges et de la charcuterie, qui augmentent le risque de cancer du côlon. Nonobstant sa couleur (rouge), le canard font partie des viandes blanches. La consommation de poisson, de l'huile de colza ou d'olives est conseillée dans la mise en place de ces bonnes pratiques. Une bonne alimentation va également de pair avec une vie moins sédentaire, ce qui dans une société de plus en plus orientée vers le tertiaire constitue un autre défi pour passer moins de temps assis devant un écran. Dans cette intervention de Romane Beraud, les participants ont retenu

« qu'il n'y avait pas de sevrage, mais quelques pratiques de bons usages. » Et grâce à ces recommandations alimentaires, au pays de la bonne chère, personne n'est resté sur sa faim.

● **Lionel Lopes-Quintas**

Olivier Goy : « Plus la maladie m'abîme et plus je me sens fort »

« C'est un pied de nez à la maladie. Je me sens invincible. » Olivier Goy, grand témoin de cette troisième édition de la santé, a pris les tripes de l'assistance (plus de 140 personnes dans la salle de conférences) pour évoquer la SLA (Sclérose latérale amyotrophique) appelée la maladie de Charcot. Privé de la parole, dans un corps qui l'emprisonne un peu plus chaque jour, il s'exprime grâce à l'intelligence artificielle qui lui redonne une voix. Cet ingénieur dans la Tech a brutalement basculé dans le monde des malades en 2020 à l'issue d'une partie de tennis lors de laquelle il s'est aperçu qu'il avait du mal à tenir sa raquette. Un revers terrible pour ce chef d'entreprise inspirant. Du séisme de l'annonce du diagnostic, passé l'effroi il a fait face à son destin. « Je ne voulais pas être

spectateur de ma propre fin. On peut toujours contrôler la maladie par la manière dont on y répond. » Avant pour lui, la maladie de Charcot, se résumait au « Ice Bucket Challenge », guère plus.

« On peut vivre avec la maladie de Charcot et vivre heureux »

Il n'y a aucun traitement curatif pour la SLA et elle enferme les personnes. Pri-sonniers en pleine conscience de leur corps, comme lorsque l'on s'enfonce dans les sables mouvants. « Il n'y a que le cerveau et les yeux qui continuent à fonctionner. C'est une bénédiction et une épreuve. Cette lucidité permet d'être acteur de ma vie. Je suis conscient de chaque étape de la dégradation physique. » Comme le journaliste



Comme lors d'une partie de tennis, notre consœur Muriel Catalano a échangé avec Olivier Goy grâce à l'aide de l'intelligence artificielle. Photo Lionel Lopes-Quintas

Charles Biétry. La salle est en apoplexie mais Olivier Goy lui redonne du souffle. « La vie est belle » ajoute-t-il, pour ceux qui oseraient en douter. « La maladie m'a ouvert les yeux. J'ai abandonné certains plaisirs et je l'ai accepté. J'ai cependant refusé de dépri-

mer, c'était tomber malade une deuxième fois. » Il se sait condamné mais s'exprime pour d'autres. « Mon témoignage se veut une source de réconfort pour beaucoup. J'ai conscience d'être un privilégié. J'ai des moyens qui me permettent de m'organiser.

Cette épreuve, je me bats aussi pour eux. Je me réveille chaque matin avec la volonté de vivre intensément. » Il concède que dans ce quotidien qui n'a rien d'ordinaire : « L'étape la plus difficile a été la perte de ma voix. Moi qui aimais échanger, plaisanter. Mais la maladie n'a pas modifié ma raison d'être. On peut faire face à la SLA avec dignité. Oui on peut vivre avec la maladie de Charcot et vivre heureux » Les présents dans la salle ont néanmoins eu du mal à se relever.

● **Lionel Lopes-Quintas**

C'est par une ultime pirouette qu'Olivier Goy a terminé son allocution : « Foncez acheter le livre » : *Invincible*, coécrit avec Anne Fulda aux éditions de l'Observatoire (22 euros) dont l'intégralité des droits d'auteur est reversée à l'Institut du Cerveau (ICM).

LO14 - V1

3^e édition **journée de la santé**

Organisé par **LA TRIBUNE** Le Progrès **ebro** LOCAL

En partenariat avec **CHU** **CLINIQUE** **Remy Santé** Hôpital privé de la Loire **ELSAN** CLINIQUE GUYMONT **DÉPISTAGE DES CANCERS** Centre de soins de proximité **O&E** **Groupama** **mutuel** **WELFARE** **chapolis** **GIBAUD**

Merci à nos partenaires