

En 1830, une personne mangeait 5 kg de sucre par an. En 2000, elle en consommait 70 kg...

# In cancer

personne et par an en 1830, 70 kilos par personne et par an en 2000. Et, quand on sait que les tumeurs se nourrissent de sucre, ça pousse à réfléchir. ■

«Anticancer - Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles», David Servan-Schreiber

## «Mieux vaut arrêter de fumer»

Oncologue au CHUV, à Lausanne, le Dr Khalil Zaman donne son avis sur les théories alimentaires de David Servan-Schreiber.

■ **Le Dr Servan-Schreiber prétend qu'il y a des aliments anticancer. Qu'en pensez-vous?**

Aucune étude n'a jamais démontré, par exemple, que le thé vert, le jus de grenade ou les oméga 3 avaient un impact réel sur le cancer. Si on veut agir pour sa santé, mieux vaut arrêter de fumer!

■ **L'alimentation n'a donc aucun effet sur ces maladies?**

Ce serait faux de le dire. On sait, par exemple, que l'alcool peut avoir une influence sur le cancer du pancréas, qu'il y a davantage de cancers de l'œsophage dans les pays où l'on consomme beaucoup de produits fumés ou encore que, dans les pays au «régime méditerranéen», les gens ont moins de tumeurs malignes que chez nous...

■ **Préconisez-vous des régimes particuliers aux personnes qui ont eu un cancer?**

Non, si ce n'est de manger équilibré, en privilégiant surtout les fruits et les légumes, en limitant la consommation de viande. Plus on mange varié, plus on diversifie les toxines et plus on facilite leur élimination.

■ **Allez-vous lire «Anticancer», de David Servan-Schreiber?**

Ce livre fait partie de ceux que les médecins achètent et mettent dans un coin pour le jour où ils auront du temps. Mais je pense qu'il contient des choses intéressantes même s'il y a aussi de la provocation.

### Herbes et épices

Curry, thym, romarin, ail...



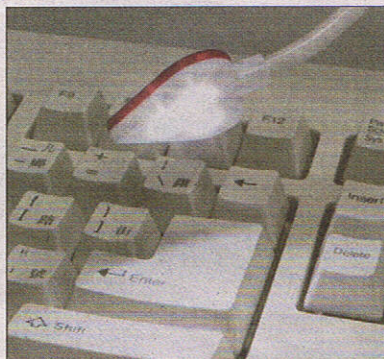
Sylvie Dessert et Sylvie Malo

## TECHNO

# Quel amour, cette loupiote

avis aux jolis cœurs: nous vous avons déniché une minilampe LED USB qui éclaire le clavier de votre ordinateur en affichant un très romantique «I Love You». Impec' pour donner une touche glamour à vos roucoulaudes sur MSN...

M. P.



▲ **Lampe LED USB «I Love You» de Brande**

## MODE

# Aller simple pour Heidiland

Le ciel helvétique compte une nouvelle compagnie aérienne: heidi.airlines. C'est en tout cas l'idée avancée par l'équipe de Heidi.com pour leur collection hiver 2007-2008. «Chaque saison, on choisit un thème, qu'on décline sur toute la ligne», raconte Willi, un des deux responsables du label. Au total, un choix de 14 produits, qu'on peut trouver dans différents coloris avec, sur chacun, un logo rappelant une compagnie aérienne. Comme, par exemple, un masque à gaz, un gilet de sauvetage ou encore une étiquette pour bagages. ■ M. B.



David Houncheinger

▲ **Collection hiver 2007-2008 de Heidi.com, 59 fr. (pull à longues manches), 139 fr. (jaquette avec fermeture Eclair)**

■ [www.heidi.com](http://www.heidi.com)

## SNACK

# Un air d'océan

Ils semblent tout droit sortis de l'océan, ces petits snacks en forme de fruits de mer. On reconnaît des étoiles de mer, des calamars et d'autres mollusques étranges... Côté goût, en se concentrant bien, on perçoit le sel marin. Pour ceux qui aiment faire trempette, il y a des petits dips tout aussi exotiques et bien visqueux pour y plonger les bestioles. ■ P. B.

► **Snacks aux fruits de mer, 2 fr. 80 Deep, 35 centimes (1)**

Les objets numérotés ont été trouvés: 1 Uchitomi, Lausanne, 021 312 40 01

