

Dr Richard Béliveau *Un auteur, la science et un dessin*

REPOUSSER LE CANCER

PAR JOSÉE DESCÔTEAUX

IL SE FAUFILOIT ENTRE LES CÔNES ORANGÉS ET LES MARTEAUX-PIQUEURS AU MOMENT OÙ UN OUVRIER LUI FIT SIGNE. L'HOMME LUI TEND LA MAIN, APRÈS L'AVOIR NETTOYÉE TANT BIEN QUE MAL SUR SON PANTALON DÉJÀ SOUILLÉ, VISIBLEMENT ÉMU DE SE TROUVER FACE À FACE AVEC LE SCIENTIFIQUE À QUI IL SOUHAITAIT EXPRIMER SA RECONNAISSANCE. SES MOTS RÉSONNENT ENCORE DANS L'ESPRIT DU DOCTEUR : « JE N'AI PAS FAIT DE BIO OU DE CHIMIE MAIS J'AI LU VOTRE LIVRE DE A À Z. VOUS NE PRENEZ PAS LES GENS POUR DES CONS... »

Voilà : sans l'avoir demandé, il a acquis un statut de vedette. Son nom suscite peut-être encore des interrogations mais il suffit d'évoquer le livre *Cuisiner avec les aliments contre le cancer* dont il est l'auteur, ou l'émission *Kampaï* qu'il anime avec Mitsou Gélinas, ou entendre le gentil sobriquet de docteur anti-cancer pour qu'aussitôt on reconnaisse le Dr Richard Béliveau.

On le réclame sur toutes les tribunes de santé touchant le cancer. Avec raison : l'homme est bardé de diplômes et il poursuit inlassablement ses recherches scientifiques. « Plus jeune, j'ai beaucoup voyagé. J'étais très intéressé par l'égyptologie et mon frère m'avait convaincu d'étudier en sciences », relate le docteur en biochimie, directeur du laboratoire de médecine moléculaire et chercheur au service de neurochirurgie de l'Hôpital Notre-Dame (CHUM). Les tumeurs cérébrales constituent sa spécialisation.

Richard Béliveau, âgé de 56 ans, est originaire de Trois-Rivières. Il a d'abord étudié en biologie moléculaire à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), après quoi il a obtenu, en 1980, son doctorat en biochimie de l'Université Laval. Il a effectué peu après un stage postdoctoral à l'Université Cornell de New York.

Pourquoi un scientifique si passionné pour la recherche s'est-il lancé dans la rédaction d'ouvrages grand public en plus de participer à autant de tribunes ? « Ce qui m'a amené à écrire ? Je donnais au début des années 2000 des conférences pour la Société canadienne du cancer et quand arrivait la période de questions, 19 sur 20 por-



Une bonne
hygiène
de vie rend
heureux.

© Marcel La Haye

PRÉVENTION DU CANCER Cinq règles de base.

- 1 Ne pas fumer.
- 2 Maintenir un poids santé, c'est-à-dire un indice de masse corporelle (IMC) qui se chiffre entre 19 et 25 (les deux tiers des Canadiens affichent un IMC de plus de 25).
- 3 S'offrir 30 minutes d'exercice par jour.
- 4 Éviter la malbouffe et les aliments transformés.
- 5 Consommer des fruits et légumes en abondance (entre cinq et sept portions par jour).

taient sur la prévention du cancer alors que je n'en parlais qu'environ cinq minutes pendant ma conférence, raconte-t-il. J'ai réalisé que les gens voulaient en savoir plus sur la prévention. Sans compter, enchaîne-t-il, que le plus souvent l'information publiée sur le cancer provient de revues scientifiques peu accessibles aux néophytes. »

Le professeur Béliveau a donc mis à profit ses talents de vulgarisateur. Son premier ouvrage, traduit en 27 langues, s'est vendu à 240 000 exemplaires dans 32 pays.

« C'est un livre de responsabilisation. Il faut arrêter d'être victime... Je crois en la sensibilisation et en l'intelligence des lecteurs. Je veux les libérer du stress causé par le fait de ne pas comprendre », ajoute-t-il.

RECHERCHE

L'ignorance est source d'angoisse, et le fait de ne pas reconnaître les bienfaits de la prévention pèse lourdement sur le système de santé, souligne le Dr Béliveau. 80 % des hospitalisations sont liées aux maladies chroniques alors qu'on peut prévenir ces maladies dans plus de 70 % des cas...

Prévenir le cancer est au cœur du travail de la Chaire en prévention et traitement du cancer de l'UQAM que dirige le Dr Béliveau. Plusieurs observations ont notamment permis de confirmer que le mode de vie joue un rôle déterminant dans le développement des maladies chroniques et du cancer. « L'être humain développe des tumeurs de façon aléatoire et spontanée et c'est notre mode de vie qui crée un environnement propice à ce développement », expli-

que le chercheur en précisant que son laboratoire compte parmi les plus avancés dans le domaine de la recherche en prévention du cancer. Des oncologues suédois l'ont même consulté pour l'élaboration de leur programme de prévention du cancer.

L'équipe du Dr Béliveau travaille aussi sur le traitement de la maladie. Les chercheurs ont d'ailleurs découvert récemment un peptide, dérivé d'une protéine, qui possède la capacité de franchir la barrière protectrice du système nerveux central.

« Mais cette barrière empêche aussi les médicaments d'atteindre le cerveau. Le peptide que nous avons découvert sert de cheval de Troie pour amener les médicaments au système nerveux central, explique le chercheur. Nous sommes actuellement en essais cliniques aux États-Unis pour des tumeurs au cerveau », mentionne le titulaire de la Chaire, en soulignant qu'il s'agit là d'une découverte majeure pour la guérison des affections du cerveau.

Le lien entre les cellules cancéreuses, l'angiogenèse et le système de coagulation fait présentement l'objet d'un projet de recherche mené par le Dr Béliveau. Son équipe s'affaire aussi à déterminer la contribution des cellules souches à la progression des tumeurs cérébrales.

BIEN VIVRE

En plus des cinq règles de base qui pourront diminuer les risques d'un diagnostic de cancer, le Dr Béliveau prône ses « petits trucs alimentaires » dont le cumul améliore grandement notre régime : remplacer le pain blanc par du pain de blé entier (question de mieux contrôler sa glycémie), troquer les corps gras (tel le beurre) pour de l'huile d'olive, bannir les boissons gazeuses, apprivoiser les légumineuses et se lancer à la succulente découverte des cuisines du monde. « Elles sont toutes "santé" », ajoute le Dr Béliveau. Il poursuit en soulignant que nul ne devrait percevoir ces changements comme des restrictions ou des contraintes... le plongeon doit être goûté dans le plaisir !

Richard Béliveau voit sa croisade pour la prévention comme une cause humanitaire. Il déplore que malgré les efforts pour « sauver le système de santé public, nous sommes en train de le détruire... », en l'engorgeant avec des soins et des hospitalisations qui pourraient être évités si l'on s'occupait davantage de sa santé.

En dépit de ces périodes de désenchantement, il compte poursuivre sa mission tout en pratiquant lui-même ce qu'il prêche. Déjà, à l'âge de 11 ans, il apprenait à prendre soin de son corps en pratiquant les arts martiaux et aujourd'hui, il joue au tennis et s'offre une alimentation riche et équilibrée. Et il se réjouit de mentionner que les ados, souvent associés aux mauvaises habitudes de vie, écoutent très attentivement ses conseils pendant ses tournées dans les écoles. « Une bonne hygiène de vie rend heureux », soutient-il. Tout comme l'a sans doute découvert l'ouvrier à qui il a serré la pince dans la rue... 🍌

Découvrir les cuisines du monde car elles sont toutes "santé".

UN HORAIRE BIEN REMPLI

Auteur de *Les aliments contre le cancer* (2005), puis de *Cuisiner avec les aliments contre le cancer* (2006), le Dr Béliveau a lancé, en janvier dernier, *La santé par le plaisir de bien manger*. Le célèbre docteur coanime l'émission *Kampaï*, anime une capsule hebdomadaire à RDI et signe une chronique dans *Le Journal de Montréal*. Et il trouve le temps de donner trois à quatre conférences par semaine ! Le Dr Béliveau est également professeur titulaire de biochimie à l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Il affirme consacrer 90 % de son temps à la recherche, notamment comme titulaire de la Chaire en prévention et traitement du cancer de l'UQAM et de la Chaire Claude-Bertrand en neurochirurgie de l'Université de Montréal.

