

Cancer colorectal : seules les fibres végétales protègent !

Par *mogirard*

Créé le 25/11/2011 - 05:20

Cancer colorectal : seules les fibres végétales protègent !

Vendredi, 25/11/2011 - 04:20 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

1 avis :



[zoom](#)

L'activité du Docteur Burkitt ne se limita pas, et de loin, à la description du lymphome qui porte son nom. Il s'intéressa aussi à la nutrition. Dans les années 70, il remarqua que les populations rurales africaines présentaient un faible taux de cancers colorectaux et il émit alors l'hypothèse que leur alimentation très riche en fibres les protégeait. Mais, alors que de très nombreuses études épidémiologiques ont été menées par la suite, les résultats étaient toujours peu significatifs et ne permettaient pas d'éliminer la possibilité d'un biais lié à la consommation de folates. L'hypothèse connut toutefois un regain d'intérêt lors de la publication en 2003 de l'étude EPIC (***European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition***) qui incluait un grand nombre de patients et notait une baisse linéaire du risque de cancer colorectal avec l'augmentation de la consommation de fibres. Depuis, d'autres études de grande envergure ont été publiées et permettent la réalisation d'une méta-analyse ayant une puissance statistique suffisante pour conclure.

Au total, 25 études prospectives observationnelles ont été examinées. L'analyse démontre une association inverse entre la quantité de fibres alimentaires consommées et le risque de cancer colorectal, la réduction du risque atteignant 10 % pour une consommation quotidienne de 10 g de fibres, tous types de fibres confondus (Risque Relatif RR 0,90 ; intervalle de confiance à 95 % 0,86 à 0,94). La même

association est retrouvée pour la consommation de fibres de céréales (0,90 ; 0,83 à 0,97). Avec les graines de céréales complètes, la réduction atteint presque 20 % pour une consommation de 90 g par jour (0,83 ; 0,78 à 0,89). En revanche, il n'est pas retrouvé de diminution significative du risque avec les fibres de fruits (0,93 ; 0,82 à 1,05), non plus que les fibres de légumes (0,98 ; 0,91 à 1,06) ou de légumineuses (0,62 ; 0,27 à 1,42).

Remarquons au passage que l'augmentation de la consommation de fibres alimentaires et de graines non raffinées n'est pas seulement conseillée pour la prévention du cancer colorectal. Selon d'autres travaux, elle serait associée aussi à une réduction du risque de pathologies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de surpoids et d'obésité, et peut-être de la mortalité globale.

[JIM](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 141
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [cancer colorectal](#) [Docteur Burkitt](#) [fibres alimentaires](#) [fibres végétales](#) [folates](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/cancer-colorectal-seules-fibres-vegetales-protectent/article>