

Cancer et alimentation : un lien toujours plus étroit

Par *mogirard*

Créé le 03/05/2013 - 00:00

Edito : Cancer et alimentation : un lien toujours plus étroit

Jeudi, 02/05/2013 - 23:00 [0 commentaire](#)

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

-
- [Tweeter](#)
-
-

3 avis :



[zoom](#)

Le cancer est devenu la première cause de décès au niveau mondial avec environ 8 millions de morts par an (pour 12,5 millions de nouveaux cas par an), soit un décès sur six sur la planète. Selon le Centre international de recherche sur le cancer, le nombre de décès pourrait plus que doubler et atteindre 17 millions en 2030.

En dépit des progrès médicaux considérables accomplis depuis 30 ans, le cancer reste également un enjeu majeur de santé publique dans notre Pays.

En 2010, 320 000 nouveaux cas de cancers ont été enregistrés en France et 146 500 personnes sont décédées des suites de cette maladie. Il faut cependant souligner que, pour la première fois, le taux de survie à cinq ans, tous cancers confondus, est passé en France au-dessus des 50 % puisqu'il atteint à présent 53 %.

Une récente étude publiée en janvier 2013 et intitulée " [Survie des personnes atteintes de cancer en France de 89 à 2007](#) confirme la baisse globale de la mortalité par cancer dans notre Pays et l'amélioration de la survie nette à cinq ans pour la plupart des cancers étudiés.

Cette diminution tendancielle globale de la mortalité par cancer est également confirmée par les données de l'Institut national du cancer montrant que, si l'incidence des cancers a augmenté de 75 % depuis 1980 (passant de 57 à 100 cas pour 100 000 personnes), principalement sous l'effet du vieillissement de notre population, le taux de mortalité, si l'on tient compte de l'évolution démographique, a diminué lui de 19 %, passant de 19,8 à 16 décès pour 100 000 personnes ([Voir Institut National du Cancer](#)).

Ces différentes études montrent en outre que cette diminution globale de la mortalité réelle par cancer est ancienne puisqu'elle remonte à 1950 pour les femmes et à 1986 pour les hommes.

Cette tendance est également observée au niveau européen et en Mars 2012 une étude internationale réalisée par le Centre Hospitalier Universitaire de Lausanne a montré que la mortalité globale par cancer (à l'exception notable des cancers du pancréas et du poumon) avait régressé en un an de 10 % pour les hommes et de 7 % pour les femmes.

En septembre 2010, le Centre national britannique de recherche sur le cancer a également publié une vaste étude qui prévoit un recul global de la mortalité par cancer en Grande-Bretagne de 17 % d'ici 2030 et, selon la plupart des épidémiologistes, une diminution similaire de la mortalité par cancer est très probable en France.

A la lumière de tous ces travaux et études scientifiques, il est frappant de constater que la mortalité par cancer ne cesse de diminuer dans les pays développés alors que son incidence ne cesse d'augmenter.

Cette évolution montre à quel point les progrès scientifiques et médicaux dans la lutte contre le cancer ont été importants depuis une trentaine d'années et ont permis de faire baisser de manière significative et globale la mortalité par cancer dans tous les pays développés et notamment aux États-Unis et en Europe.

Quant à l'augmentation globale de l'incidence du cancer constatée aussi bien au niveau mondial qu'au niveau européen national, elle s'explique par l'addition de trois facteurs principaux. En premier lieu, le vieillissement général de la population. Il faut en effet rappeler que deux cancers sur trois surviennent après 65 ans et il est donc logique que le nombre de cancers augmente, à population constante si cette population vieillit.

Le second facteur est lié aux progrès considérables accomplis en matière de dépistage. De nombreux cancers aujourd'hui détectés précocement ne l'étaient pas il y a 40 ou 50 ans et ce phénomène explique en partie l'augmentation du nombre de cancers constatés.

Enfin, le troisième facteur concerne l'impact de l'environnement. On sait par exemple aujourd'hui que les particules fines émises par l'industrie, le chauffage et les transports sont probablement responsables de plusieurs dizaines de milliers de morts par an en France et ont certainement un impact en matière de cancers, même si celui-ci est difficile à évaluer.

Il est également probable que l'exposition, même à faible concentration, à certaines substances chimiques pendant des durées très longues, soit susceptible d'augmenter le risque de cancer, même si ce risque varie selon les individus en fonction de leur profil génétique.

Devons-nous pour autant considérer que l'augmentation de l'incidence des cancers est une fatalité contre laquelle nous ne pouvons pas grand-chose ? Certainement pas, car cela ne correspond pas à la réalité comme l'ont montré de nombreux travaux scientifiques rigoureux.

Même si le rôle de la génétique et celui de l'environnement ne sont pas contestables, il est aujourd'hui

démontré que nos comportements et choix personnels restent décisifs en matière de prévention du cancer.

L'OMS, comme le Centre international contre le cancer ou l'Institut national du cancer considèrent en effet qu'au moins la moitié des cancers pourraient être évités ou retardés en adoptant un mode de vie plus sain et notamment en modifiant notre régime alimentaire.

Une étude réalisée par le Vanderbilt-Ingram Cancer Center en Chine et publiée en avril 2012 a montré que les femmes consommant le plus de légumes crucifères (appartenant à la famille du chou) réduisent leurs risques de cancer du sein ([Voir Vanderbilt University](#)).

Réalisée sur 4 886 femmes suivies de 2002 à 2006, cette étude montre que ce risque est réduit de 62 % pour les femmes qui mangent le plus de crucifères. Cet effet protecteur s'étend également aux femmes déjà malades qui voient leur risque de récurrence réduit de 35 %.

Les légumes crucifères contiennent des substances chimiques spécifiques et notamment les isothiocyanates et les indoles qui semblent avoir un effet protecteur contre certains types de cancer.

Le sulforaphane, particulièrement présent dans le brocoli réduit le processus inflammatoire en agissant sur l'enzyme COX2 et exerce un effet protecteur contre certains cancers ([Voir Institut National du Cancer](#)).

Mais le sulforaphane agit également par une autre voie nutriginétique très intéressante, la méthylation de l'ADN qui joue un rôle majeur dans le mode d'expression des gènes ([Voir Science Daily](#)).

Une autre étude réalisée par la même Université Vanderbilt sur 70 000 femmes chinoises suivies pendant 11 ans et publiée en octobre 2012 montre que la consommation régulière de thé vert est associée à une réduction du risque global de cancer digestif de 17 % ([Voir AJCN](#)).

Il faut aussi souligner les bienfaits du régime méditerranéen en matière de cancer, comme l'a récemment montré une équipe de recherche espagnole, sur un groupe de patients originaires de 10 pays européens.

Les scientifiques Espagnols ont suivi pendant neuf ans 485 000 patients, hommes et femmes, âgés de 35 à 70 ans et ont décortiqué leurs habitudes alimentaires : consommation de fruits et légumes, de protéines animales, de graisse, de sucre et de produits laitiers. Résultat : l'adoption de ce type de régime réduit de 33 % le risque de cancer de l'estomac. ([Voir NCBI](#)).

En juillet 2008, une vaste étude réalisée sur plus de 26 000 personnes en Grèce et publiée dans le Journal britannique du cancer a montré pour sa part que l'adoption d'un régime alimentaire de type méditerranéen (peu de viande rouge, beaucoup de fruits et légumes, des céréales, de l'huile d'olive et un peu de vin) réduit de 12 % les risques de cancer ([Voir Nature](#)).

Une autre étude publiée en novembre 2010 mérite d'être citée : elle a évalué l'impact d'un régime semi-végétarien, pesco-végétarien, ovo-lacto-végétarien ou végétalien sur le risque de cancer comparativement à un régime omnivore ([Voir NCBI](#)).

Ce travail a décortiqué pendant neuf ans les habitudes alimentaires de plus de 69 000 adventistes américains, un mouvement religieux et a étudié les cas de cancer survenus pendant ce temps dans ce groupe (2 939 cas de cancers).

L'étude montre que ces adventistes pratiquant un régime végétarien ont un risque global de cancer diminué de 16 % par rapport à la population générale. La protection semble accrue pour les femmes avec

une diminution du risque pouvant atteindre 34 %. Plus spécifiquement, un régime ovo-lacto-végétarien semble particulièrement protecteur face aux cancers gastro-intestinaux (25 % moins de risque). Ces résultats confirment donc de précédentes études.

Une autre étude publiée en mars 2009 et réalisée par des chercheurs de l'Université d'Oxford, sous la direction du Professeur Timothy Key, a passé au crible les comportements alimentaires de 63 500 hommes et femmes britanniques depuis les années 1990.

Ce travail a montré une réduction globale du risque de cancer de 11 % chez les personnes ne consommant pas de viande ([Voir AJCN](#)).

Ces différentes études confirment donc le rôle déterminant de nos habitudes et de nos choix alimentaires en matière de prévention et de protection contre le cancer. Pour autant, rien n'est simple dans ce type de prévention, pourquoi ?

Parce qu'on sait à présent, grâce aux récentes avancées de la génétique et de la génomique, que les risques pour une personne donnée de développer tel ou tel cancer ne dépendent pas seulement de son génome mais sont également liés de manière importante à son mode de vie qui va permettre ou au contraire empêcher l'expression de certains gènes favorisant l'apparition d'un cancer.

L'intrication de ces différents facteurs est telle que la plupart de ces scientifiques sont d'accord pour affirmer aujourd'hui qu'il n'est pas possible de se prémunir complètement du cancer en optant pour un mode de vie sain et une alimentation équilibrée.

Néanmoins, un consensus se dégage au sein de la communauté scientifique pour reconnaître l'importance, jusqu'à présent sous-estimée, de nos choix de vie en matière de risque de cancer.

Pourtant, une idée reçue tenace continue à être largement répandue dans l'opinion publique. Il s'agit de l'idée selon laquelle le cancer serait essentiellement provoqué par des facteurs extérieurs à notre volonté et à nos choix, facteurs génétiques d'une part et facteurs environnementaux d'autre part.

Il faut le rappeler avec force : cette idée n'est pas exacte, comme le montre un nombre croissant de travaux scientifiques rigoureux. Par exemple, de nombreuses personnes continuent à croire qu'un fumeur vivant à la campagne dans un environnement non pollué a moins de risques de développer un cancer du poumon qu'un non-fumeur vivant en ville dans une zone exposée à la pollution atmosphérique.

Cette conviction est fautive, comme l'ont montré plusieurs études scientifiques et le tabac est un facteur de risque bien plus grand que la pollution en matière de cancer.

Il en va de même pour l'alimentation : sans nier bien évidemment l'impact que peut avoir la consommation à long terme d'aliments et de produits contenant certaines substances chimiques, qu'il s'agisse de conservateurs ou de résidus de pesticides, il n'en demeure pas moins vrai que l'adoption d'une alimentation équilibrée et saine, limitant la consommation de graisses saturées, de sucre et de protéines animales et favorisant les fibres ainsi que les fruits et légumes frais, permet de réduire sensiblement les risques de cancer, même dans le cadre de la consommation d'aliments essentiellement issus d'un mode de production industrielle.

Alors pourquoi ces idées reçues sont-elles si tenaces ? Pour une raison assez simple. Il est plus facile et plus « confortable », face à une maladie comme le cancer, qui continue à inspirer une grande crainte, de croire que ce fléau relève essentiellement de la fatalité et de causes externes sur lesquelles nous n'avons pas de prise.

Mais nous savons à présent que cette conviction ne correspond pas à la réalité. Il est en effet établi qu'il serait très probablement possible d'éviter plus de la moitié des cancers en adoptant quelques règles simples de vie : ne pas fumer, limiter strictement sa consommation d'alcool, avoir une activité physique régulière et opter pour une alimentation de type méditerranéenne.

Il faut enfin tordre le cou à l'idée simpliste du déterminisme génétique qui voudrait que certaines personnes, en raison de leurs gènes, ne puissent pas échapper aux cancers.

Des études scientifiques passionnantes et concordantes ont montré depuis une dizaine d'années qu'un changement de mode de vie et de comportement alimentaire pouvait modifier de manière profonde et durable les modes d'expression de nos gènes.

Une nouvelle discipline, la nutriginomique, montre qu'une alimentation saine, privilégiant certains aliments, peut, dans un très grand nombre de cas, empêcher l'expression de gènes favorisant le cancer. Il n'y a donc aucun déterminisme rigide et absolu de nature génétique même si, bien sûr, il n'est pas contestable que certaines personnes ont la chance de posséder un génome qui va les rendre particulièrement résistantes aux cancers, y compris lorsqu'elles adoptent des comportements à risque.

En s'appuyant sur ces nouvelles connaissances scientifiques et sur ces découvertes récentes des mécanismes biologiques et cellulaires fondamentaux par lesquels l'environnement va profondément influencer l'expression de notre génome, il serait donc très utile et sans doute très efficace, en termes de prévention, de mettre en place dès le plus jeune âge une véritable éducation sanitaire axée notamment sur la connaissance des règles nutritionnelles et diététiques.

C'est en effet dès l'enfance que nous devons intégrer et intérioriser les règles simples de « bonne conduite » alimentaire qui permettront de prévenir l'apparition de la majorité des cancers ou d'en retarder considérablement la survenue.

Paradoxalement, à mesure que la science progresse et que la médecine comprend de mieux en mieux cette maladie redoutable et complexe, nous découvrons à quel point cette science et cette médecine ne sont pas suffisantes pour venir à bout de ce fléau.

Tant que nous n'aurons pas compris que nous sommes nous-mêmes nos premiers médecins et que nos choix de vie constituent notre meilleure protection contre cette maladie redoutée, nous ne gagnerons pas la bataille contre le cancer. Mais rien n'est plus difficile à modifier que les habitudes sociales et culturelles qui existent depuis des siècles.

L'État, en étroite coopération avec les acteurs médico-sociaux et associatifs, devrait s'atteler sans tarder à cette tâche difficile d'éducation qui prendra une génération mais aura, j'en suis convaincu, des effets considérables et décisifs, en synergie avec les progrès médicaux, dans la lutte contre le cancer.

René TRÉGOUËT

Sénateur Honoraire

Fondateur du Groupe de Prospective du Sénat

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations** : 1278
- **Publié dans** : [Médecine](#)
- **Partager** :
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#) [alimentation](#) [aliments](#) [antioxydants](#) [cancer](#) [cellules](#) [composants](#) [décès](#) [enzymes](#) [fruits](#) [incidence](#)
[légumes](#) [maladie](#) [médecine](#) [mortalité](#) [nourriture](#) [produits](#) [protéines](#) [santé](#) [tumeurs](#) [viandes](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/cancer-et-alimentation-lien-toujours-plus-etroit/article>