RTFLASH
Recherche & Technologie

Publié sur ***www.rtflash.fr*** (https://www.rtflash.fr)

Cancer du sein : pas trop de viande rouge?

Par ***mogirard***
Créé le ***08/07/2014 - 14:36***

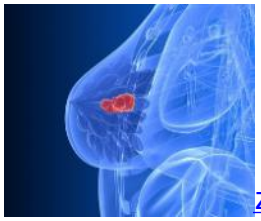
Cancer du sein : pas trop de viande rouge?

Mardi, 08/07/2014 - 13:36 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

1 avis :

zoom

Les chercheurs de la Harvard School of Public Health et de la Shahid Beheshti University (Iran) ont analysé le régime alimentaire en protéines de 88 803 infirmières et leur risque de cancer du sein sur une période de 20 ans. Ils se sont intéressés particulièrement au lien possible entre la consommation totale de viande rouge non traitée et transformée, avant la ménopause, et le risque ultérieur de cancer du sein, tout en prenant en compte les autres sources de protéines (volaille, poissons, ?ufs?).

Au cours de l'étude qui a duré 20 ans, les chercheurs ont enregistré 2.830 cas de cancer du sein et ont constaté une corélation entre une consommation importante de viande rouge et un risque accru (jusqu'à 22 % en plus) de cancer du sein.

L'étude montre en revanche que des apports plus élevés de protéines telles que la volaille, le poisson, les ?ufs, les légumineuses et les noix ne sont pas associés à un risque accru de cancer du sein.

Ces recherches montrent également que la consommation d'une portion de légumineuses (noix, pois, lentilles) chaque jour, à la place d?une portion de viande rouge est associée à une réduction de 15 % du risque de cancer du sein. Quant à la consommation d'une portion de volaille chaque jour, à la place d?une portion de viande rouge, elle permet de réduire de 17% le risque de cancer du sein.

L'étude conclut que les femmes jeunes ont intérêt à remplacer la viande rouge par une combinaison

d?autres sources de protéines. Ce travail rappelle également qu'il existe d'autres facteurs de risque de cancer du sein, tels que la consommation d?alcool et l'obésité.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

BMJ

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 659
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine alimentation alcool cancer cellules fruits légumes protéine tumeur viande volaille

---

URL source: https://www.rtflash.fr/cancer-sein-pas-trop-viande-rouge/article