

# Cancer : le rôle protecteur des fibres confirmé

Par *mogirard*

Créé le 22/02/2017 - 13:42

## Cancer : le rôle protecteur des fibres confirmé

Mercredi, 22/02/2017 - 12:42 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

1 avis :



[zoom](#)

Des chercheurs de l'école médicale de Harvard, dirigés par le docteur Raaj Mehta, ont montré qu'un régime riche en fibres et en farine complète peut influencer le risque de cancer lié à une bactérie intestinale, le *Fusobacterium nucleatum*. Le *Fusobacterium nucleatum* est une bactérie inflammatoire, connue pour jouer un rôle important dans l'apparition du cancer colorectal, en supprimant la réponse immunitaire dirigée contre les cellules tumorales du côlon.

En décortiquant les régimes de de 137.217 personnes sur une trentaine d'années et en examinant 1000 échantillons de tumeurs colorectales et leur niveau de *Fusobacterium nucleatum*, les chercheurs de Harvard ont constaté que les individus adoptant un régime riches en céréales complètes et en fibres diminuaient le risque de développer un cancer colorectal, contenant la fameuse bactérie. En revanche, les tumeurs non porteuses de la bactérie n'ont pas modifié leur comportement et le risque de développer un cancer n'a pas été diminué.

Ces recherches montrent que, au-delà de cette bactérie en particulier, les choix alimentaires que nous faisons peuvent augmenter ou diminuer le risque de cancer en modifiant le microbiote par la présence de certaines bactéries. D'après les nouvelles recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), dévoilées mardi 24 janvier, les Français devraient, outre les cinq fruits et légumes par jour, manger plus de légumineuses riches en fibres (lentilles, fèves, pois chiches, etc.) et de céréales

complètes, et réduire drastiquement leur consommation de charcuteries (25g par jour maximum) et de boissons sucrées.

Le cancer colorectal touche 43.000 personnes et est à l'origine de plus de 17.500 décès chaque année en France. Il s'agit du deuxième cancer le plus meurtrier et du 3e cancer le plus fréquent. Pourtant, s'il est détecté tôt, le cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[JAMA](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 310
- **Publié dans :** [Biologie & Biochimie](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Biologie & Biochimie](#) [cancer](#) [côlor](#)[fibre](#) [fruits](#) [immunité](#) [intestin](#) [légumes](#) [sucres](#)

---

URL source: <https://www.rtflash.fr/cancer-role-protecteur-fibres-confirme/article>