



pour la vie

INFORMATION
& PRÉVENTION

Alimentation et cancer

G R A N D P U B L I C

Alimentation et cancer

Existe-t-il des relations entre alimentation et cancer ?

La communauté médicale et scientifique avance aujourd'hui à petits pas, en raison des difficultés d'évaluer avec précision les conséquences des habitudes alimentaires.

Deux certitudes, cependant :

- > quelles que soient les pratiques alimentaires, elles ont, en France, une influence relativement faible sur le développement des cancers par rapport à des carcinogènes* puissants tels que le tabac ou la consommation élevée d'alcool ;
- > la consommation élevée de fruits et de légumes entraîne une réduction du risque de développer un cancer.

Un lien direct ?

Des équilibres alimentaires différents peuvent avoir des conséquences favorables ou "freinantes" dans le développement de certains cancers. Toutefois, il n'y a pas pour le moment d'éléments précis indiquant qu'un aliment donné, couramment consommé dans les pays économiquement développés, peut être un carcinogène* en soi-même, comme le sont le tabac, l'amiante ou les radiations.

* cf glossaire p.10

Des exceptions sont bien connues :

- > la contamination des céréales par l'aflatoxine (toxine produite par une bactérie) dans les pays tropicaux et son rôle dans le développement des cancers du foie ;
- > les aliments contenant beaucoup de nitrosamines* (poissons salés [méthode chinoise de conservation] ou ragoûts en Afrique du Nord) entraînant des cancers du naso-pharynx* ;

Dans les deux cas, ces carcinogènes* d'origine alimentaire interagissent avec un virus (HBV pour le foie, EBV pour le naso-pharynx).

Consommez des légumes et des fruits !

Des études menées depuis plus de 50 ans démontrent que les sujets consommant davantage de fruits, de légumes, de poissons, et, dans une moindre mesure, de céréales, développent moins de cancers des voies digestives (bouche, œsophage, estomac, côlon) ou respiratoires (bronches et poumon) et du pancréas.

Modérez la consommation de sel, d'aliments salés et de graisses animales.

En effet, le sel, consommé avec excès, joue un rôle dans le développement des cancers de l'estomac. Comment ? En causant des dommages sur la muqueuse gastrique, il favoriserait la transformation cancéreuse des cellules. De plus, la conservation des aliments par le salage entraîne la formation de carcinogènes* (nitrosamines*).

* cf glossaire p.10

ALIMENTS DÉCONSEILLÉS**ALIMENTS CONSEILLÉS****Cancer des voies aérodigestives supérieures
(bouche, pharynx* et œsophage)**

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• alcool (si consommation régulière supérieure à 2 ou 3 verres de vin/jour) | <ul style="list-style-type: none">• fruits, légumes |
|---|---|

Cancer de l'estomac

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• sel et aliments conservés par salaison (viande, poisson et légumes) | <ul style="list-style-type: none">• fruits et légumes |
|---|---|

Cancer du côlon-rectum ⁽¹⁾

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• viandes (consommation élevée) | <ul style="list-style-type: none">• légumes |
|---|---|

(1) : il est par ailleurs conseillé d'avoir une activité physique régulière.

Cancer du pancréas

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• pas de facteurs alimentaires de risque actuellement connus | <ul style="list-style-type: none">• légumes, fruits |
|--|---|

Cancer du poumon

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• pas de facteurs alimentaires de risque actuellement connus | <ul style="list-style-type: none">• légumes, fruits |
|--|---|

Cancer du sein

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• alcool, excès de poids | <ul style="list-style-type: none">• probablement légumes et fruits |
|--|--|

Cancer de l'endomètre

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• obésité | <ul style="list-style-type: none">• pas de facteurs alimentaires de protection clairement identifiés |
|---|--|

Prévenir l'excès de poids

L'excès de poids (et plus précisément l'excès de graisses) constitue un facteur de risque non négligeable. Ainsi, la fréquence du cancer de l'endomètre (corps de l'utérus) à tout âge, de même que la fréquence du cancer du sein après la ménopause, sont augmentées quand il y a excès de poids.

Une hypothèse pourrait apporter des éléments d'explication à ce constat : au moment de la ménopause, les ovaires cessent de produire des estrogènes*. Mais ils continuent cependant de créer des hormones, les androgènes (également produites par les glandes surrénales*), susceptibles de se transformer en estrogènes dans le tissu adipeux*.

Cette transformation (androgènes-estrogènes) se produit dans le tissu adipeux (tissu graisseux), sous l'effet d'enzymes, les aromatasés ; plus une femme possède de tissus adipeux, plus elle augmente légèrement le risque de développer un cancer du sein ou de l'endomètre, deux cancers dont on sait qu'ils sont très dépendants des estrogènes.

Heureusement, même si des problèmes de poids apparaissent fréquemment à la ménopause, il reste possible de prévenir les excès. Avoir une alimentation équilibrée, mais aussi entreprendre des exercices physiques réguliers, permet de lutter contre l'excès pondéral.

Un excès de poids a également été récemment incriminé comme facteur favorisant la survenue d'une certaine forme (adénocarcinome) de cancer de l'œsophage. L'obésité favorise en effet la remontée d'acide gastrique dans l'œsophage dont la muqueuse n'est pas faite pour recevoir un tel liquide, très agressif. A la longue, ce reflux acide peut favoriser la transformation cancéreuse de cellules de la muqueuse oesophagienne.

* cf glossaire p.10

Le bêta-carotène protège-t-il du cancer ?



Le bêta-carotène est naturellement présent dans certains aliments (les carottes, notamment). Il est également vendu dans des compléments en vitamines. Pendant des années, on a cru trouver dans le bêta-carotène un moyen de se prémunir contre le cancer du poumon. Mais aucune des études menées sur des populations ayant consommé du bêta-carotène en complément alimentaire n'a pu mettre en évidence un tel bénéfice.

La consommation de bêta-carotène à dose élevée n'est donc pas en mesure de modérer l'incidence du tabac sur le développement d'un cancer du poumon. Au contraire, 2 études randomisées⁽¹⁾ ont été menées sur 55 000 volontaires, l'une aux Etats-Unis (pendant 4 ans) et l'autre en Finlande (pendant 7 ans). Elles ont montré que les fumeurs prenant du bêta-carotène à dose élevée avaient entre 18 % et 28 % de risques supplémentaires de développer un cancer du poumon par rapport aux fumeurs n'en prenant pas.

Recherche : état des lieux

Etudiés dès le début du XX^{ème} siècle, les liens éventuels entre alimentation et facteurs de risque de cancers font l'objet de recherches plus poussées depuis le milieu des années 70.

* cf glossaire p.10

(1) Une étude randomisée est une étude comparant deux séries de sujets volontaires possédant des caractéristiques similaires et assignés par le hasard à un groupe "traitement à étudier" ou à un groupe "traitement avec placebo", c'est-à-dire une pilule ne contenant pas de médicaments.

Historique

1930 > des souris...

La communauté médicale et scientifique s'est intéressée, dès l'entre-deux-guerres, aux relations entre alimentation et développement de cancers. Les études étaient alors réalisées sur des rongeurs.

Déjà, deux constats s'imposaient : l'état nutritionnel des souris a une incidence sur la prolifération des cellules cancéreuses, avec une forte prépondérance chez les souris obèses.

... En 1933 > des hommes

En 1933, un chercheur américain constate, au cours de la première enquête d'épidémiologie clinique sur des êtres humains, un taux plus élevé de cancers chez les sujets sous-alimentés en fruits et en légumes et qui consomment beaucoup d'alcool.

1950 - 1970 > statu quo

Jusqu'au milieu des années 70, la recherche contre le cancer s'intéresse très peu aux facteurs alimentaires. Pour les chercheurs, c'est la grande période de découverte des carcinogènes chimiques.

1979 > le renouveau

La multiplication des études épidémiologiques, sur des échantillons importants de personnes et dans toutes les régions du globe, a mis en avant une répartition géographique hétérogène entre les différents cancers.

Trois cancers non liés aux substances les plus étudiées à cette époque, et qui varient énormément d'un pays à l'autre, suscitent l'intérêt des chercheurs : ceux du côlon, du sein et de l'estomac.

On recherche alors d'autres causes potentielles, parmi lesquelles les habitudes alimentaires.

Quelques idées reçues

>>> Les légumes crus protègent mieux contre le cancer que les légumes cuits.

Faux. La cuisson fait effectivement perdre aux légumes une partie des nutriments qu'ils contiennent. Mais la cuisson permet l'absorption de certaines de ces substances, qui se digèrent mieux. Résultat : les minéraux et vitamines sont mieux assimilés par l'organisme. Donc, il faut consommer des légumes, soit cuits, soit crus.

>>> Certains aliments provoquent le cancer.

Faux. Il n'existe pas, dans nos pays, d'aliment qui puisse être directement incriminé dans la survenue d'un cancer. Par contre, une consommation excessive de viande (cancer de l'intestin), de sel (cancer de l'estomac) ou d'alcool (cancers O.R.L., de l'estomac, du sein) est susceptible d'en favoriser la survenue.

>>> Les compléments alimentaires et les vitamines renforcent la protection de l'organisme contre le cancer.

Faux. Aucune étude n'a pu démontrer clairement et définitivement un effet de ces compléments sur la prévention des cancers, **sauf dans des cas très particuliers de populations gravement carencées (notamment dans les pays en développement)**. Toutefois, des recherches à grande échelle sont en cours dont les résultats sont attendus dans les années à venir. Une alimentation équilibrée et variée apporte les quantités de vitamines et de micronutriments nécessaires à notre bonne santé. Il est inutile de se supplémenter avec des préparations pharmaceutiques diverses.

L'alcool, premier facteur alimentaire de risque

La consommation d'alcool constitue le principal facteur alimentaire de risque de cancer en France, ainsi que dans beaucoup d'autres pays. Il est mis en cause notamment dans les cancers de l'œsophage et du pharynx, en particulier lorsqu'il est associé au tabac, mais aussi dans les cancers du foie et les cancers du sein. En France, aujourd'hui, 7 % à 10 % des cancers seraient associés à un excès de boissons alcoolisées, avec une incidence* parmi les plus élevées d'Europe pour les cancers de l'œsophage et du pharynx. Il semblerait pourtant que les Français soient sur la bonne voie : depuis une vingtaine d'années, la fréquence des cancers des voies digestives supérieures diminue proportionnellement à la baisse des consommations excessives d'alcool.

Rappelons que l'Organisation mondiale de la santé (O.M.S.) recommande des seuils de consommation à ne pas franchir : 21 consommations alcoolisées par semaine chez l'homme, 14 chez la femme (une consommation alcoolisée = la quantité servie dans un bar, comme un ballon de vin, 25 cl de bière...).

* cf glossaire p.10

Le saviez-vous ?



- > En adoptant une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, poisson, et en luttant contre l'excès de poids, on fait d'une pierre deux coups : on favorise la diminution des facteurs de risque de cancer et on prévient les accidents cardio-vasculaires.
- > Depuis quelques années, la Ligue contre le cancer diffuse un calendrier qui propose 12 recettes originales à base de fruits ou de légumes, accompagnées de conseils "nutrition", de conseils "forme" et d'informations pour concilier le plaisir de manger et la bonne santé.
Pour vous le procurer, contacter votre Comité Départemental.

Brochure réalisée avec la collaboration du Pr Elio Riboli, Centre International de Recherche sur le Cancer, Lyon et du Pr Hélène Sancho-Garnier, Ligue contre le cancer. Mise à jour avril 2006.

Glossaire

Carcinogène (ou cancérogène) :

qui peut provoquer ou favoriser l'apparition d'un cancer (ex. virus, substance, radiation cancérogènes).

Estrogènes :

hormones secrétées par l'ovaire qui assurent la formation, le maintien et le fonctionnement des organes génitaux et des seins, chez la femme.

Glandes surrénales :

chacune des deux glandes endocrines (glandes qui déversent le produit de leur sécrétion -hormone- directement dans le sang), situées au-dessus des reins.

Incidence :

nombre de nouveaux cas d'une maladie dans une population, pendant un temps donné.

Naso-pharynx :

partie supérieure du pharynx située au-dessus du niveau du palais.

Nitrosamines :

Le nitrite (sel d'acide nitreux) de sodium est utilisé pour conserver les aliments en empêchant le développement des bactéries. Dans l'intestin, les nitrites sont transformés en nitrosamines.

Pharynx :

carrefour aérodigestif musculo-membraneux en forme d'entonnoir situé au-dessus de l'œsophage et du larynx, communiquant en avant avec la bouche, en haut avec les fosses nasales, et recevant latéralement les trompes auditives.

Tissus adipeux :

tissus qui renferment de la graisse.

Le cancer

Le cancer se caractérise par un développement anarchique et ininterrompu de cellules "anormales" dans l'organisme qui aboutit à la formation d'une tumeur ou "grosseur". Cette population de cellules agresse et détruit l'organe dans lequel elle est implantée et peut migrer dans d'autres parties du corps (on parle alors de métastases). Si la prolifération n'est pas stoppée, le cancer se généralise plus ou moins rapidement.

Quelques chiffres

- En France, le cancer est la seconde cause de mortalité après les maladies cardio-vasculaires et plus de 150 000 décès lui sont imputables chaque année. C'est la première cause de décès prématuré (avant 65 ans) et la première cause de mortalité chez l'homme.
- Environ 270 000 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués chaque année.
- Actuellement, un cancer sur deux en moyenne (toutes localisations confondues) peut être guéri.

Le cancer n'est pas contagieux. Le cancer n'est pas héréditaire, sauf dans de très rares cas, mais il existe des terrains (prédispositions familiales) qui fragilisent le sujet vis-à-vis des facteurs toxiques, notamment ceux liés au mode de vie, qui peuvent le favoriser. Environ 70 % des cancers (plus de 85 % des cancers du poumon) sont attribuables à des modes de vie et aux comportements. La prévention et le dépistage sont donc essentiels.

Le rôle du médecin

Le médecin généraliste a un rôle fondamental dans les stratégies de prévention et de dépistage. N'hésitez pas à le consulter. Il est là pour vous informer sur les facteurs de risque, les moyens de dépistage et de prévention. En général, plus un cancer sera décelé tôt, plus vite il sera soigné et aura des chances de guérir.

Prévention et dépistage

La prévention des cancers tend à diminuer ou supprimer l'exposition à des "facteurs de risque". Les actions de prévention ont souvent un caractère éducatif et collectif comme par exemple la lutte contre le tabagisme, l'alcoolisme, l'exposition solaire, les expositions professionnelles...

Le dépistage consiste à détecter des lésions précancéreuses ou cancéreuses à un stade très précoce, avant même que le patient n'en ressente les premiers symptômes. Par exemple, le cancer du sein peut être dépisté au moyen d'examens tels que la mammographie ; le cancer du col de l'utérus par le frottis cervical... Plus le diagnostic est précoce, moins les traitements sont lourds et plus les chances de guérison sont grandes.

Les connaissances s'améliorent en permanence, il faut donc s'informer régulièrement auprès d'un médecin, en consultant des brochures, le site www.ligue-cancer.net ou Cancer Info Service, sur les facteurs de risque, les examens à pratiquer, les signes d'alarme qui peuvent révéler la maladie.

Les signes d'alarme

1. La peau : apparition ou modification de forme, de couleur, d'épaisseur d'un grain de beauté ou d'une tache ocrée.
2. Changements dans le fonctionnement des intestins (constipation, diarrhée) ou de la vessie (fréquente envie d'uriner).
3. Persistance d'une voix enrouée ou de toux.
4. Troubles permanents pour avaler de la nourriture.
5. Une enflure ou une boule non douloureuse et qui ne disparaît pas (dans le sein, au cou, dans l'aîne, dans les testicules).
6. Apparition de sang dans les urines, les selles, en dehors des règles chez les femmes.
7. Perte de poids, anémie, fatigue inhabituelle.

Qu'est-ce que la Ligue nationale contre le cancer ?

Créée en 1918, la Ligue nationale contre le cancer est une association loi 1901 à but non lucratif et reconnue d'utilité publique. Elle est une ONG indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants.

Forte de ses 700 000 adhérents, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux qui ensemble, luttent dans trois directions : la recherche médicale, l'information - la prévention - le dépistage et les actions pour les malades et leurs proches.

• LA RECHERCHE MÉDICALE

La Ligue est le premier financeur associatif de la recherche sur le cancer en France. Cette dernière s'organise autour de différents pôles : la recherche fondamentale, la recherche clinique (amélioration des traitements) et la recherche épidémiologique (étude des facteurs de risque pour l'amélioration des conditions de prévention et de dépistage).

Elle est pilotée en toute indépendance et transparence par un conseil scientifique national et des conseils scientifiques régionaux et départementaux.

En labellisant des équipes rigoureusement sélectionnées pour leur excellence par des commissions d'expertise, la Ligue assure le financement de programmes de recherche et suscite des avancées très importantes dans le traitement et la qualité de vie des malades.

• L'INFORMATION, LA PRÉVENTION ET LE DÉPISTAGE

L'objectif est triple. Sensibiliser chacun au danger de certaines pratiques (consommation de tabac et d'alcool, exposition prolongée au soleil, etc.), alerter sur les facteurs de risque, communiquer sur les avantages du dépistage précoce et informer sur l'identification de certains symptômes.

Pour répondre aux publics concernés, de nombreux moyens de communication sont régulièrement actualisés et disponibles au siège de la Ligue ou auprès des Comités départementaux.

• LES ACTIONS POUR LES PERSONNES MALADES ET LEURS PROCHES

Les Comités de la Ligue apportent leurs soutiens matériel et financier, moral et psychologique aux personnes malades, aux anciens malades et à leurs proches. En organisant, en 1998, en 2000 et en 2004 en présence du Président de la République, les Etats Généraux des malades atteints du cancer et de leur proches, la Ligue a donné une très forte impulsion pour que les malades soient mieux pris en charge.

En leur donnant la parole, la Ligue a mis en lumière, pris en compte et traduit en actes leurs attentes et leurs besoins pour l'amélioration de la qualité des soins et de la qualité de vie.

Pour ce faire des groupes de parole ont été institués afin de répondre à un besoin formulé par les personnes malades et leurs proches. Enfin, pour soutenir et rompre l'isolement de ces derniers, la Ligue leur dédie un espace d'information avec le journal *De proche en proches*.

• AU CŒUR DE LA SOCIÉTÉ

Parce que le cancer est un problème de santé mais aussi une question de société, la Ligue intervient en communiquant activement sur la nécessité de modifier l'image sociale du cancer. Par le biais de son Ecole de formation, la Ligue facilite l'engagement militant en s'appuyant sur des connaissances validées.

C'est aussi parce que la Ligue nationale contre le cancer est un acteur reconnu qu'elle développe, gère et coordonne le numéro de téléphone Cancer Info Service (0810 810 821).

« Contre le cancer,
nous avons tous un rôle à jouer ! »



La Ligue vous aide et vous informe :



CANCER INFO SERVICE
0 810 810 821
PRIX APPEL LOCAL
La vie sur toute la ligne
Un service anonyme ouvert de 8h à 20h du lundi au samedi.

Votre Comité départemental



LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER

14, rue Corvisart - 75013 Paris - Tél. : 01 53 55 24 00

PARTOUT EN FRANCE

0 810 111 101

PRIX APPEL LOCAL

www.ligue-cancer.net

La Ligue tient à votre disposition
les coordonnées des Comités départementaux.

Réalisation graphique : la fabrique 01 42 50 54 54



Recherche
Prévention
Action pour les malades

pour la vie