

stress

vaccins

AMIANTE

mode de vie

pollution

VIANDE ROUGE

rayonnements ionisants

alcool

bienfaits des

environnement

prédispositions

POLLUTION

tabac

risques sanitaires

fruits et légumes...

génétiques

OBÉSITÉ



CANCER CERTITUDES ET IDÉES FAUSSES



Tabac, alcool, obésité, alimentation, pollutions... Deux rapports, *Les causes du cancer en France* et *Alimentation, nutrition, activité physique et prévention du cancer : une perspective mondiale*, viennent d'analyser les causes de cancer en France et dans le monde. L'occasion de faire le point sur les facteurs de risques et de prendre, en ce début d'année, de bonnes résolutions pour les limiter.

Le rapport *Les causes du cancer en France**, rendu public en septembre 2007, s'ouvre sur un constat saisissant. Malgré les spectaculaires avancées dans la connaissance de cette maladie complexe aux facteurs multiples, seuls 42 % des cancers ont pour l'instant des causes scientifiquement avérées. Deuxième constat chiffré : le cancer est aujourd'hui, en France, la première cause de mortalité chez les hommes et la deuxième chez les femmes. Troisième constat, et c'est là la bonne nouvelle, grâce aux progrès accomplis depuis une quinzaine d'années par la science, plus d'un cancer sur deux se guérit.

Des conclusions déjà débattues
« Dans un souci de rigueur scientifique, nous avons fait le choix de ne prendre en compte que les facteurs avérés en excluant ceux qui sont seulement suspectés », indique en préambule le professeur Maurice Tubiana, coresponsable du groupe de travail ayant rédigé ce rapport. Il aura fallu plus de deux ans de travail pour collecter l'ensemble des données et analyser les évolutions de la mortalité et de l'incidence de tous les grands cancers depuis 1950. « Même si certains jugent que l'impact de l'alimentation et de l'environnement est largement sous-évalué au regard de la réalité d'aujourd'hui, ce rapport, dont la réactualisation se fera tous les cinq ans, a néanmoins le grand mérite d'être le premier à analyser scientifiquement les causes du cancer en France. En parallèle, il

faudra approfondir les études internationales sur la pollution de l'air et améliorer nos connaissances sur la portée de nuisances liées à notre environnement et à nos modes de vie », précise le professeur Albert Hirsch, vice-président de la Ligue contre le cancer.

L'obésité, fléau des temps modernes

Les rapports sur les causes de cancer se suivent mais ne se ressemblent pas totalement. La preuve avec l'imposant rapport scientifique dévoilé en novembre par le World Cancer Research Fund (WCRF) et intitulé *Alimentation, nutrition, activité physique et prévention du cancer : une perspective mondiale*. Ce rapport dénonce l'implication de plus en plus indiscutable de l'obésité dans le déclenchement de plusieurs types de cancers sur laquelle le rapport français insiste également. En effet, les graisses en excédent favorisent les dérèglements hormonaux, particulièrement les œstrogènes ou les hormones dites de croissance. Au terme de cinq ans d'analyse de la littérature scientifique existante ayant permis de sélectionner 7 000 études « convaincantes ou probables », un groupe composé de 21 experts internationaux a ainsi pu émettre une série de

recommandations. Pour garantir sa mise à jour continue, une équipe indépendante de chercheurs procédera chaque année à une évaluation des nouvelles études.

Prévention collective, changement individuel

Au-delà de petites différences – le rapport français n'accepte que les causes certaines, celui du WCRF les causes probables –, ces rapports adressent un double message aux décideurs : doter la recherche de nouveaux moyens pour combler les déficits de connaissance et engager des programmes de prévention volontaristes pour limiter l'impact des facteurs individuels (tabac, alcool, obésité, etc.). Ainsi, depuis la période 1985-1990, le combat antitabac a permis d'abaisser de 20 % la mortalité par cancer du poumon.

Mais au-delà de ces actions collectives pour lesquelles la Ligue contre le cancer continuera de prendre toute sa part, chacun peut agir dès aujourd'hui pour limiter ses propres facteurs de risque. ■

42 %

des cancers ont pour l'instant des causes scientifiquement avérées.

*Rapport à l'instigation de l'Académie nationale de médecine, l'Académie des sciences, l'Institut de France, le Centre international de recherche sur le cancer de Lyon, la Fédération nationale des centres de lutte contre le cancer, avec le concours de l'Institut national du cancer et de l'Institut national de veille sanitaire.

ENVIRONNEMENT VERS UNE



LE GRENELLE DE L'ENVIRONNEMENT : UN TOURNANT ?

Dominique Maraninchi, président du groupe de travail santé et président de l'Institut national du cancer (INCa).

« La nouvelle attitude de gestion prévisionnelle des risques ne pourra pas être le seul fait des pouvoirs publics, des industriels et des associations. Il faut absolument que la veille scientifique aille de paire avec la politique industrielle. Pour ne pas revivre des fiascos

sanitaires comme celui de l'amiante, il nous faut également changer d'attitude dans l'observation et l'évaluation de phénomènes de santé. Au premier chef, il faut protéger les populations les plus vulnérables, à commencer par les enfants qui sont exposés dès leur plus jeune âge à un environnement de plus en plus agressif. Il faut aussi veiller à préserver la qualité environnementale des lieux de

vie des personnes malades ou âgées. Il est intolérable que les expositions professionnelles augmentent autant les risques cancérigènes de millions de travailleurs. Désormais, le principe de précaution doit prévaloir en toutes circonstances. Soutenue par le président de la République, la phase 1 du Grenelle s'est achevée sur des engagements forts. Je suis convaincu qu'ils se traduiront en actes. »

SANTÉ « VERTE » ?

Populations regroupées dans les villes, multiplication des sources de pollutions... En accéléré, la planète connaît des bouleversements majeurs qui menacent la santé de ses habitants.

En quelques dizaines d'années, les conditions d'exposition des habitants aux polluants ont complètement changé. Or, si leur identification n'est déjà pas évidente, leur quantification relève parfois du casse-tête... Souvent longues et difficiles, les études épidémiologiques donnent des résultats sur lesquelles existent des controverses. Le rapport *Les causes du cancer en France*, après une étude scientifique approfondie, considère que « la proportion de cancers liés à la pollution de l'eau, de l'air et de l'alimentation est faible en France – de l'ordre de 0,2 % pouvant atteindre 0,8 % si les effets de la pollution atmosphérique étaient confirmés –, ce chiffre étant identique à celui observé en Suède ou en Finlande et voisin de celui rapporté en Grande-Bretagne ». « Je suis très dubitative sur ces résultats à mon avis très sous-estimés. Laisser supposer que ce lien de causalité est aussi faible me paraît parfaitement contre-productif », rétorque Corinne Lepage, ex-ministre de l'Environnement, aujourd'hui avocate spécialiste des droits de l'environnement et présidente de CAP 21, un club de réflexion

fondé en 1996 devenu un mouvement politique, désormais unit au Modem.

Devenir consom'acteurs

Pour préserver la qualité de l'air en zones urbaines, la solution – évidente dans son principe, pas forcément dans sa mise en œuvre –, serait de réduire l'émission et la dispersion des polluants connus pour leur caractère nocif en fixant de nouveaux objectifs quantifiés sur le taux de particules dangereuses. Pour promouvoir les modes de transports moins polluants, le groupe de travail santé du Grenelle de l'environnement a d'ailleurs demandé qu'un Plan santé transport soit intégré au Plan national santé environnement 2 (PNSE) dont la mission sera d'assurer la cohérence globale des mesures prises. Par ailleurs, les produits contenant des substances dangereuses dont plus d'une centaine sont déjà reconnues comme cancérigènes devraient être progressivement interdits. Un effort collectif de développement d'écoproduits est donc indispensable, notamment pour les produits de grande consommation.



AGIR AU QUOTIDIEN

Air intérieur : pour réduire la pollution intérieure souvent supérieure à celle de l'air extérieur, il est conseillé d'aérer matin et soir toutes les pièces de la maison pendant un quart d'heure, même en cas de pics de pollution.

Transports : la voiture étant la première cause de pollution atmosphérique dans les grandes agglomérations, il est préférable d'éviter de l'utiliser pour de courts trajets, le premier kilomètre polluant deux fois plus. Sachant que c'est dans son véhicule que l'on est le plus exposé à la pollution, il est judicieux d'aérer l'habitacle régulièrement.

EN SAVOIR +

Air, pollution et cancer, éditions médicales Bash, 2006. Pour télécharger le livret : www.bash-edit.com

A minima, obligation devrait être faite aux fabricants de préciser lisiblement la composition chimique de leurs produits. « Pour être cohérent dans cet effort collectif, il faudra que chacun puisse disposer d'informations pertinentes et fiables. Les consommateurs pourront alors devenir des "consom'acteurs" et changer leurs comportements d'achats. Si l'on arrêta d'acheter des voitures consommant beaucoup de CO₂, les constructeurs automobiles proposeraient rapidement des véhicules moins polluants à la vente », conclut Corinne Lepage. ■

MODES DE VIE

LES NOUVEAUX MALADES DE LA SÉDENTARITÉ

Excès de poids, manque d'exercice physique, alimentation trop riche sont directement responsables d'un nombre grandissant de maladies chroniques et de cancers.



20 ANS DE PRÉVENTION

Vingt ans après la création d'Epidaure à Montpellier, un service du centre de lutte contre le cancer unique en son genre, Hélène Sancho-Garnier* et son équipe pluridisciplinaire témoignent de leur expérience sur la mise en œuvre de programmes de prévention. Plusieurs dizaines de milliers d'enfants et d'adolescents ont fréquenté Epidaure et suivi ses programmes. Bien mieux qu'un argumentaire théorique sur la nécessité des actions de prévention, ce livre rend hommage à tous ces parcours individuels.

*Hélène Sancho-Garnier est l'auteur de *Au-delà de l'information, la prévention*, Springer 2007.

Comme dans tous les pays industrialisés, le poids moyen des Français est en constante augmentation depuis 1980. Alimentation trop riche en calories, manque d'exercice physique... Les déterminants individuels et sociétaux favorisant le développement de l'obésité sont désormais clairement identifiés. De même, il est aujourd'hui scientifiquement prouvé que la surcharge pondérale et l'obésité accroissent le risque de développer un cancer des intestins, du sein ou du pancréas. Selon le rapport *Les causes du cancer en France*, l'excès de poids serait même la troisième cause de risques de cancers en France. Mais malgré ces observations scientifiques, la grande majorité de l'opinion reste encore persuadée que le cancer s'apparente à une fatalité. Selon une

étude récente*, la prévention serait vécue par les Français comme une contrainte, 14 % seulement d'entre eux déclarant adopter des comportements de prévention.

La piste nutritionnelle

La relation entre santé et alimentation fait l'objet de nombreuses études... et de nombreux débats. Auteur du livre *Anticancer : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles*, le Dr David Servan-Schreiber serait parvenu à convaincre plusieurs oncologues de renom du bien-fondé du volet alimentation de sa méthode. Au même moment, le rapport du World Cancer Research Fund (WCRF) établissait le lien fort de causalité entre l'alimentation et certains cancers, tandis que le rapport *Les causes du cancer en France*



BON À SAVOIR

Faites des enfants tôt et allaitez-les le plus longtemps possible !

L'âge de plus en plus tardif de la première grossesse serait un facteur important de l'augmentation de la fréquence des cancers du sein. Donc, plus c'est tôt, mieux c'est ! On sait en effet qu'une première grossesse avant 25 ans réduit le risque d'environ 50 %.

L'environnement hormonal qui se produit pendant cette période de gestation a pour effet de terminer la maturation des cellules du sein qui deviennent alors moins sensibles aux carcinogènes. L'allaitement protégerait l'enfant et la mère d'exposition à un risque de cancer.

Le stress

D'après les études, le stress psychologique (deuil, accident, etc.) ne semble pas augmenter les risques de cancer. Statistiquement, le rôle du stress au travail n'a pas non plus été mis en évidence.

Les traitements hormonaux substitutifs

Compte tenu de l'augmentation des risques désormais avérés (2 % des décès par cancers chez les femmes), il faut limiter la fréquence et la durée (pas plus de cinq ans) de ces traitements.

considère que cet impact reste pour la France relativement modeste (de l'ordre de 4 % ou 5 %). « *Même si nous savons qu'en matière de prévention, l'information ne suffit pas à elle seule, il est fondamental de marteler encore et encore des messages simples comme la nécessité de manger plus de fruits et de légumes et de limiter la consommation de viande rouge et de sucre raffiné. Un régime alimentaire équilibré, c'est moins de surpoids et donc moins de risques de cancers* », conclut Hélène Sancho-Garnier, épidémiologiste et directeur scientifique d'Epidaure (voir encadré p. 14), centre spécialisé dans la prévention et la modification des comportements à risques. ■

*Les Français face à la prévention, enquête Research International/Sanofi-Aventis/ octobre 2007.



BANCO !

Dès l'arrêt de la cigarette, le risque statistique du cancer du poumon diminue, y compris chez les fumeurs âgés. Outre ces bénéfices sur la santé, le sevrage permet aux moins fortunés de se libérer du stress lié au coût financier de leur dépendance et de faire jusqu'à 2 000 euros d'économie par an pour les gros fumeurs.

L'ALCOOL ET LES FEMMES

L'alcool serait à l'origine de près de 10 % des cancers du sein chez les femmes – avant comme après la ménopause –, un chiffre largement sous-estimé jusqu'alors. Il est donc conseillé aux femmes de ne pas boire plus d'un verre de vin par jour (10 à 15 g d'éthanol) contre deux verres de vin par jour chez l'homme. « *Zéro alcool pendant la grossesse* », c'est en tout cas le message diffusé depuis le 2 octobre sur chaque bouteille d'alcool afin de prévenir les femmes enceintes des risques encourus par leur bébé.



L'alcool et le tabac sont deux facteurs de risque très importants contre lesquels la Ligue mène un combat quotidien.

TABAC, ALCOOL : LE BINÔME INFERNAL

Comme dans tous les pays industriels et dans la grande majorité des pays en voie de développement, le tabac reste en France la principale cause de cancer, loin devant l'alcool.

La fumée du tabac contient de nombreuses substances toxiques ou irritantes responsables des cancers des tissus avec lesquels elles entrent en contact. Les études épidémiologiques ont également démontré leur rôle sur les cancers du col utérin et certaines leucémies. On sait aussi qu'entre le début du tabagisme et l'émergence de cancers, les délais peuvent parfois être très longs et que, s'il est maximal pour les cigarettes, le risque de cancer existe aussi dans les mêmes proportions pour la pipe et le cigare, le narguilé (chicha), ou même en fumant du cannabis.

Un changement de culture

Il aura fallu attendre 2003 et le Plan cancer pour que des mesures coercitives (augmentation des prix, interdiction de fumer dans les lieux publics) soient enfin prises en France sur le tabac. On en voit aujourd'hui les premiers effets. On commence aussi à mieux

comprendre le tabagisme passif. Même s'il reste surtout un facteur de mortalité cardio-vasculaire, il est en effet désormais prouvé que le tabagisme passif augmente le risque de cancer du poumon de 20 % à 30 % chez les personnes vivant avec un fumeur. « *Risque invisible et différé, l'exposition au tabagisme passif n'est pas tolérable car le tabac est un poison cancérigène également toxique pour le cœur et les vaisseaux* », martèle le professeur Albert Hirsch, vice-président de la Ligue contre le cancer. Après l'interdiction en France de fumer sur les lieux de travail puis dans les lieux publics, les restaurants, tabacs et bars seront à leur tour concernés à partir du 1^{er} janvier 2008. Selon un récent sondage de TNS Sofres*, les Français dans leur grande majorité déclarent ne pas vouloir changer pour autant leurs habitudes de fréquentation. ■

*Sondage réalisé en septembre 2007 pour la Confédération des buralistes.



ENFANTS ET ADOS

Selon une étude américaine*, les bébés des fumeurs naissent avec un niveau de cotinine (sous-produit de la nicotine) cinq fois plus élevé que celui des bébés de parents non fumeurs. Au-delà des risques physiologiques encourus, l'image des parents fumeurs augmente le risque que l'enfant devienne fumeur à son tour. Présentés en octobre 2007, des travaux du département de psychologie de l'université Rabelais et du CHRU de Tours viennent de montrer que seuls 25 % de lycéens dont les deux parents sont non fumeurs deviennent accros à la nicotine contre plus de 65 % pour ceux dont les parents fument.

*Archives of Disease in Childhood, journal officiel du Royal College of Paediatrics and Child Health, paru en novembre 2007.

DÉPISTAGE, PRÉDISPOSITION

VERS UNE MÉDECINE PRÉDICTIVE ?

Le succès croissant des campagnes de dépistage et la généralisation des examens de contrôle ont un effet paradoxal : ils gonflent les chiffres des cas diagnostiqués mais accroissent sensiblement la qualité de vie et les chances de guérison des malades.



RAYONS ULTRAVIOLETS

Évalués à 1 % des décès pour les deux sexes, les cancers de la peau ont pour cause une surexposition aux rayons UV du soleil. Ils sont en augmentation constante au sein de la population. Environ 5 % d'entre eux sont des mélanomes, les seuls susceptibles d'occasionner des décès. Au moindre doute sur l'aspect d'un grain de beauté ou d'une tache suspecte, il ne faut pas hésiter à en parler à son médecin traitant.

Pourquoi aller consulter en l'absence de symptômes si c'est pour vérifier que nous ne sommes pas atteints d'une maladie ? « *Outre qu'il permet de lever les doutes, le dépistage et le diagnostic précoce – qu'il peut éventuellement révéler –, augmentent considérablement les chances de guérison. Plus un malade est dépisté à temps, meilleur sera son pronostic et moins invasif sera son traitement. Pour vérifier que l'on est en bonne santé, il vaut donc mieux affronter ses appréhensions et aller se faire dépister en se conformant aux recommandations sanitaires correspondant à son âge et à son profil* », conseille Elisabeth Mahé-Tissot, déléguée à l'information, à la prévention et au dépistage de la Ligue nationale contre le cancer.

Aujourd'hui, un certain nombre de cancers font l'objet de dépistages organisés. C'est le cas pour le cancer du sein (mammographie), chez toutes les femmes âgées de 50 à 74 ans et pour le cancer colorectal (prise de sang ou coloscopie) pour les hommes et les femmes de la même tranche d'âge. Pour d'autres types de cancers, le dépistage procède d'une démarche individuelle, à l'exemple de celui du col de l'utérus (par frottis) qui devrait être pratiqué systématiquement par les femmes dès l'âge de 25 ans et être poursuivi, même après la ménopause.

Surveiller ses risques

En France, moins de 10 % des cancers sont liés à une prédisposition génétique, les plus connus étant



certains types de cancer du sein et du côlon. Pour vérifier une éventuelle prédisposition génétique, par exemple dans le cas où un même cancer est observé dans une même famille, les personnes « à risque » doivent en parler avec leurs médecins avant de se rendre le cas échéant dans les consultations spécialisées d'onco-génétique. *« Il faut absolument éviter les tests génétiques proposés sur Internet dont*

la fiabilité n'est pas prouvée et qui, hors de tout suivi médical, peuvent avoir des effets dévastateurs », rappelle Elisabeth Mahé-Tissot. Grâce aux progrès de la biologie, les spécialistes du cancer envisagent à terme de pouvoir individualiser la prévention en l'adaptant au profil génétique de chacun. Et réduire plus encore les facteurs de risques individuels. ■

OLIVIER SAUVY

En France, le cancer du sein fait l'objet d'une campagne de dépistage organisé.