

Folates alimentaires

Les folates sont des composés qui appartiennent à la famille des vitamines B. On sait aujourd'hui que les folates, en particulier les vitamines B6 et B12, sont essentiels pour la synthèse, la maintenance et l'expression de l'ADN qui constitue notre patrimoine génétique. Une carence en ces vitamines pourrait engendrer des perturbations de processus biologiques liées au développement de certains cancers. A l'inverse, une consommation importante de folates serait associée à un effet protecteur vis-à-vis, notamment, du cancer du pancréas.

Dans notre alimentation, plusieurs types d'aliments différents peuvent constituer des sources de folates importantes : les légumes à feuilles vertes (par exemple les épinards, le cresson, la mâche, la laitue), les légumineuses, les abats (foie de volaille, foie de veau, le jaune d'œuf et, dans certains pays, des farines supplémentées.

Une étude E3N a été mise sur pied afin d'évaluer les liens potentiels entre la consommation de folates et le risque de cancer du sein.

Près de 63 000 femmes ménopausées, sans cancer, et ayant répondu au questionnaire relatif à l'alimentation (questionnaire de 1993) ont été suivies entre 1993 et 2002.

Les niveaux de consommation en folates de ces femmes ont permis de les classer en cinq groupes. Le niveau de consommation le plus faible se situe aux alentours de 300 microgrammes/jour, le plus important à environ 500 microgrammes/jour.

Au cours du suivi, 1 812 femmes ont développé un cancer du sein. Le croisement de ces données permet de mettre en évidence que la fréquence d'apparition du cancer du sein est moins importante dans le groupe des femmes dont la consommation de folates est la plus élevée. De façon plus précise, l'analyse poussée des données épidémiologiques a permis de déterminer que le risque de cancer du sein est inférieur de 22 % chez les femmes caractérisées par le niveau de consommation de folates le plus important.

Les chercheurs se sont également intéressés à la vitamine B12. Cette4 vitamine joue un rôle important dans le métabolisme cellulaire et notamment dans la synthèse de l'ADN. Il apparaît que l'effet protecteur des folates vis-à-vis des cancers du sein est plus important chez les femmes qui présentent également les niveaux de consommation de vitamine B12 les plus élevés.

En conclusion, cette étude E3N a mis en évidence une diminution du risque de cancer du sein chez les femmes ménopausées présentant une alimentation riche en folates. Cette diminution peut être modifiée par la consommation de vitamine B12. La relation entre consommation de vitamines B et cancer du sein peut être étudiée de façon plus précise grâce à l'analyse de marqueurs biologiques retrouvés dans le sang. Une étude de ce type est aujourd'hui en cours dans le cadre d'E3N, elle repose sur le dosage des vitamines B dans le sérum des femmes E3N ayant accepté de donner un échantillon de sang. L'impact éventuel de polymorphismes génétiques sur le lien entre vitamines B et risque de cancer du sein est également étudié.