

Mode de vie et prévention des cancers : les phyto-œstrogènes

Les phyto-œstrogènes sont des composés d'origine végétal dont la structure chimique est relativement proche des celles des hormones œstrogènes synthétisées par l'organisme. Cette analogie structurale fait que ces composés peuvent exercer une activité œstrogénique faible. Les phyto-œstrogènes représentent une douzaine de molécules appartenant à la grande famille des polyphénols retrouvés dans les fruits et légumes. On distingue trois groupes de phyto-œstrogènes présents dans l'alimentation : les isoflavones, les lignanes et les coumestranes. Les isoflavones sont retrouvées en abondance dans le soja et ses dérivés ainsi que dans des compléments alimentaires spécifiques. On retrouve des lignanes en proportions variables dans les fruits et légumes, le thé, les céréales, le café,... Un coumestran, le coumestrol, est retrouvé dans des légumineuses et le brocoli. Les effets des phyto-œstrogènes sur la santé humaine ont fait l'objet de nombreuses études notamment concernant les cancers hormono-dépendants (sein, ovaire, endomètre, prostate,). Des études épidémiologiques réalisées en Asie, où leur consommation est très importante et quasi-quotidienne, ont montré un risque de cancers hormono-dépendants réduits (comparativement aux pays occidentaux). De plus, il a été constaté que les migrants, qui quittent les pays asiatiques pour s'installer en Europe ou en Amérique du nord, présentent une augmentation du risque de survenue de ces cancers. Dans l'alimentation des pays occidentaux, la principale source de phyto-œstrogènes est constituée par les lignanes.

L'incidence du cancer du sein post-ménopausique en fonction de l'exposition aux phyto-œstrogènes a fait l'objet d'études E3N (de 1993 à 2005). Chez les femmes de la cohorte l'apport moyen journalier en phyto-œstrogènes est relativement faible : environ 1 mg/jour (pour comparaison, chez les femmes des pays asiatiques il se situe dans une fourchette de 10 à 30 mg/jour). Par ailleurs, cet apport est issu à 97 % de lignanes. Chez les consommatrices de compléments alimentaires au soja, l'apport de phyto-œstrogènes est en moyenne de 35 mg/jour.

Une réduction du risque, plus particulièrement pour les cancers hormono-sensibles RE+/RP+, a pu être observée chez les femmes consommant les quantités de lignanes les plus importantes. Toutefois, il apparaît peu probable que cette diminution du risque soit un effet direct des lignanes, leur activité cellulaire et leur apport restant globalement faibles. Un fort taux de lignanes doit plutôt être considéré comme un marqueur témoignant d'une alimentation saine. Concernant d'autres cancers (sein pré-ménopausique, endomètre, ovaire), aucune modification du risque n'a pu être mise en évidence. On doit toutefois considérer ces résultats à l'aune des limites des études ayant permis de les obtenir, celles-ci ayant été de courte durée. Une autre étude a été réalisée, entre 2000 et 2005, pour évaluer plus spécifiquement l'impact des compléments alimentaires à base de soja. Aucune augmentation du risque de cancer du sein chez les consommatrices de compléments alimentaires au soja (sur une courte période) n'a pu être mise en évidence. Ces compléments n'ont pas, selon cette étude, d'effets promoteurs marqués sur les tumeurs de cancer du sein. Cette étude souffre toutefois également du laps de temps court (moins de 5 ans) sur lequel elle a été effectuée ; elle sera de nouveau conduite sur une durée plus importante.

Au final, les résultats obtenus grâce à la cohorte E3N paraissent corroborés par les données internationales à savoir : **1)** les évidences de l'effet des phyto-œstrogènes sur le risque de cancer restent faibles ; **2)** un rôle protecteur éventuel du soja pourrait se trouver associé à sa consommation en quantité importante dès l'adolescence et tout au long de la vie, comme c'est le cas dans les pays asiatiques ; **3)** Les lignanes peuvent probablement être considérés comme des marqueurs d'une alimentation saine.

En l'état actuel des connaissances, certaines recommandations peuvent être élaborées concernant la consommation de phyto-œstrogènes et la prévention du cancer. Dans l'alimentation, leur consommation à l'âge adulte n'a probablement pas d'impact sur le risque de cancer du sein. Concernant les compléments alimentaires, il n'existe pas aujourd'hui de résultats prouvant leur effet. On leur préférera, donc, une alimentation équilibrée et diversifiée. De plus, le principe de précaution vis-à-vis de leurs effets potentiels à haute dose fait que leur usage n'est pas recommandé. Pour ce qui est de l'attitude de consommation qui pourrait être adoptée après un cancer du sein : quelques études ont montré une absence de risque associé au soja alimentaire. Ces études ont toutefois été réalisées sur de petites populations de sujets. Il paraît donc préférable de privilégier une consommation raisonnable, c'est-à-dire sans excès. Pour ce qui est des compléments alimentaires, ceux-ci ne sont pas recommandés. Ces éléments étant considérés, on doit également souligner les qualités nutritionnelles du soja consommé en quantités raisonnables, il constitue notamment une source de protéines de qualité non associée à des graisses.