

## Relation entre consommation de fruits et légumes et risque de survenue de cancers

La consommation de fruits et de légumes est de façon générale associée à une alimentation saine susceptible de protéger de la survenue du cancer et d'autres maladies. Les fruits et les légumes sont riches en composés (antioxydants, vitamines, polyphénols,...) dont certains peuvent présenter une activité anticancéreuse. Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé et du Programme National Nutrition Santé (PNNS) sont de consommer 5 fruits et légumes par jour.

Une étude récente réalisée dans le cadre d'EPIC a contribué à relativiser les effets bénéfiques potentiels de la consommation en fruits et légumes. De façon plus précise, cette étude s'est focalisée sur l'association entre la consommation de fruits et légumes et le risque de survenue d'un cancer quelle que soit sa localisation. Si elle démontre un lien significatif entre consommation d'une grande quantité de fruits et légumes et diminution du risque, la réduction paraît modérée : 3 à 4 % par tranche de 100 g/j supplémentaires.

Les résultats de cette étude soulèvent plusieurs questions :

- Est-ce que la consommation de fruits et de légumes réduit vraiment le risque de cancer ?
- Est-ce vrai pour tous les cancers ou seulement certains ?
- Cette consommation a-t-elle une influence sur la gravité et le pronostic du cancer ?
- Le bénéfice éventuel est-il important ?
- Certains fruits ou légumes sont-ils plus protecteurs que d'autres ?

La cohorte E3N a permis d'apporter des éléments de réponses à ces interrogations en tirant parti des caractéristiques (caractère prospectif, très bonne qualité des réponses des participantes, suivi long, bonne puissance statistique,...). Une étude E3N s'est focalisée sur la relation entre la consommation de légumes et de fruits et le risque de survenue de cancer, globalement mais également par sous-groupes distincts soit : les cancers diagnostiqués à un stade très précoce, les cancers très avancés, les cancers liés au tabac, les cancers liés à la consommation d'alcool.

### Concernant le risque « tous cancers » :

- manger plus de 592 g/j de fruits et légumes par rapport à moins de 316 g/j est associé à une diminution de risque de 8 % ;
- manger plus de 215 g/j de légumes cuits par rapport à moins de 86 g/j est associé à une diminution de risque de 11 % ;
- les consommations de légumes crus ou de fruits ne sont pas associées à une diminution de risque de cancer.

### Concernant le risque de cancers diagnostiqués à un stade très précoce, ou cancers *in situ* :

- La consommation de fruits ou de légumes n'est pas associée à une diminution du risque.

### Concernant le risque associé aux cancers avancés :

- manger plus de 592 g/j de fruits et légumes par rapport à moins de 316 g/j est associé à une diminution de risque de cancers avancés de 22 % ;
- manger plus de 215 g/j de légumes cuits par rapport à moins de 86 g/j est associé à une diminution de risque de cancers avancés de 23 %.

### Concernant le risque des cancers colorectaux :

- manger plus de 215 g/j de légumes cuits par rapport à moins de 86 g/j est associé à une diminution de risque de cancers colorectaux de 23 %.

**Concernant le risque de cancer du sein :**

- manger plus de 592 g de fruits et légumes par rapport à moins de 316 g/j est associé à une diminution de risque de cancers du sein de 11 %. Et l'on constate que les femmes présentant les plus faibles consommations sont les plus à risque.

**Concernant les risques des cancers liés au tabac (poumon, colorectal, ovaires, ORL, digestifs, urologiques) :**

- La consommation de légumes cuits réduit le risque de 21 % chez les femmes qui n'ont jamais fumé ;
- Chez celles qui fument ou ont fumé, la consommation de légumes n'a pas d'impact et seule la consommation de fruits le risque d'environ 15-20 %.

**Concernant les cancers liés à l'alcool (sein, colorectal, digestifs, ORL) :**

- manger plus de 592 g/j de fruits et légumes par rapport à moins de 316 g/j est associé à une diminution de risque de cancers liés à l'alcool de 13 % ;
- manger plus de 215 g/j de légumes cuits par rapport à moins de 86 g/j est associé à une diminution de risque de cancers liés à l'alcool de 11% ;
- manger plus de 321 g/j de fruits par rapport à moins de 125 g/j est associé à une diminution de risque de cancers liés à l'alcool de 9 % ;

Cette étude E3N permet d'affiner notre perception du rôle protecteur de la consommation de fruits et de légumes. La consommation de fruits et légumes est inversement associée au risque de cancer, mais cette association varie selon le type et la gravité du cancer.

La consommation de fruits et légumes n'est pas associée au risque de cancers in situ. Une hypothèse quant à l'origine de cette observation pourrait être que l'absence d'association résulte d'un sur-diagnostic de ces cancers chez les femmes soucieuses de leur santé et donc consommatrices de fruits et légumes ;

En revanche, consommer au moins 600 g de fruits et légumes ou environ 200 g de légumes cuits par jour diminuerait de près d'un quart le risque de cancers de très mauvais pronostic diagnostiqués au stade 4 ou métastatique

La consommation de légumes ne semble pas diminuer le risque de cancers liés au tabac chez les fumeurs

Pour conclure, chez la femme, la consommation d'au moins 600 g de fruits et légumes, mais surtout celle d'au moins 200-220 g de légumes cuits par jour est associée à une diminution importante du risque de cancers fréquents, ce message de santé publique doit donc être maintenu comme un moyen simple de réduire le risque et la gravité des cancers