



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Hausse du cancer de la thyroïde

**L**e cancer de la thyroïde représente le type de cancer endocrinien dont l'incidence augmente le plus rapidement chez les jeunes adultes au Canada. Coup d'œil sur cette maladie mystérieuse.

### UNE GLANDE ESSENTIELLE

La thyroïde est une glande en forme de papillon située à la base du cou, tout juste sous le larynx et en avant de la trachée. Cette glande joue un rôle capital dans le fonctionnement du corps humain en produisant la thyroxine (T4) et la tri-iodothyronine (T3), deux hormones qui exercent un contrôle très strict sur le métabolisme des aliments ainsi que sur le maintien de la température corporelle. L'importance

de ces hormones est bien illustrée par les symptômes associés à une perte de fonctionnement de la thyroïde (hypothyroïdie). Les personnes qui en sont affectées sont constamment fatiguées, ont froid même lorsqu'il fait chaud et engraisent subitement, même

**Cette glande joue un rôle crucial pour le corps**

sans modifications majeures dans leur alimentation. Fort heureusement, cette carence en hormone thyroïdienne peut être facilement corrigée par la prise quotidienne d'un comprimé d'hormone T4. Cependant, d'autres maladies touchant la thyroïde ont des conséquences beaucoup plus sérieuses; c'est notamment le cas du cancer de cette glande.

### CANCER DE LA THYROÏDE

Le cancer de la thyroïde est une maladie relativement rare, représentant environ 1 % de tous les cancers détectés à l'échelle mondiale. Les femmes sont cependant beaucoup plus souvent touchées par cette maladie (près de 80 % des cas) : au Canada, on estime que 3700 femmes ont été touchées par un cancer de la thyroïde en 2009, ce qui en fait la 5<sup>e</sup> principale cause de cancer dans ce segment de population.

Les facteurs responsables du développement de cette maladie demeurent encore largement inconnus. Cependant, comme plusieurs autres types de cancers, il existe des différences considérables dans l'incidence du cancer de la thyroïde selon les régions du monde, ce qui suggère une possible influence du mode de vie dans la progression de cette maladie. Par exemple, alors que les femmes vivant en Chine ont une des plus faibles incidences de cancer de la thyroïde au monde (moins de 2 par 100 000 habitants), celles vivant en Amérique sont beaucoup plus affectées par cette maladie (16 cas par 100 000 habitants, soit 8 fois plus).

### UNE EXPANSION SUBITE

Un autre indice de l'influence du mode de vie provient d'une étude récente réalisée par une équipe de chercheurs américains<sup>(1)</sup>. Après avoir examiné en détail les dossiers médicaux de 48 403 personnes diagnostiquées avec un cancer de la thyroïde pendant la période comprise entre



PHOTO ISTOCK

■ La baisse de consommation de légumes pourrait avoir contribué à la hausse des cancers de la thyroïde, selon une étude effectuée sur des Américains.

1980 et 2005, les chercheurs ont observé que l'incidence de ce cancer avait progressé de façon étonnante entre 1992 et 2005, atteignant près de 100 % d'augmentation chez les femmes d'origine caucasienne. Même si la majorité de cette augmentation est liée à une meilleure détection de petites tumeurs grâce à l'amélioration des technologies de détection (échographie, cytoponction, scintigraphie), l'incidence de tumeurs avancées facilement détectables en clinique (>2 cm) est également en forte hausse au cours de cette période. Ces observations suggèrent donc que des modifications au mode de vie survenues au cours des dernières années, par exemple dans les habitudes alimentaires, pourraient également contribuer au développement de ce cancer. Parmi ces facteurs nutritionnels, les données actuellement disponibles suggèrent que la consommation abondante de

légumes réduit de 20 % le risque de cancer de la thyroïde<sup>(2)</sup>. Malheureusement, les dernières statistiques indiquent que la consommation de légumes a diminué de 10 % au cours de la dernière décennie et il est possible que cette diminution contribue à augmenter le risque de divers cancers, comme celui de la thyroïde.

Un autre bon exemple de l'importance de manger ses légumes !

(1) Enewold et al. *Rising thyroid cancer incidence in the United States by demographic and tumor characteristics, 1980-2005*. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2009 ; 18 : 784-91.

(2) Dal Maso et al. *Risk factors for thyroid cancer : an epidemiological review focused on nutritional factors*. *Cancer Causes Control.* 2009 ; 20 : 75-86.

## RECETTE ANTICANCER

### TERRINE DU POTAGER

1 tasse	de lentilles vertes sèches, lavées et égouttées (200 g)
2 tasses	d'eau froide (500 ml)
1	poireau
1/2 tasse	de carottes, en rondelles (100 g)
1	oignon, en gros cubes
3 c. à s.	d'huile d'olive
1/3 tasse	de haricots de soja non salés, concassés (75 g)
1 c. à s.	de basilic séché
2 c. à s.	de cassonade ou de sucre roux
	Sel et poivre du moulin
2	œufs
3/4 tasse	de germe de blé (75 g)
1/2 tasse	de farine de blé (75 g)
3 c. à s.	de persil frais, haché
1 c. à s.	d'ail, haché

- Mettre les lentilles dans une casserole avec l'eau et un peu de sel. Couvrir, porter à ébullition et cuire à feu doux 30 minutes.
- Fendre le poireau sur la longueur et le laver en frottant minutieusement l'intérieur des feuilles. Hacher grossièrement.
- À l'aide du robot culinaire, hacher finement les carottes, les oignons et les poireaux.
- Dans un grand bol, mélanger les lentilles, l'huile d'olive, les légumes, les haricots de soja, le basilic et la cassonade. Saler, poivrer et bien mélanger.
- Dans un autre bol, mélanger les œufs, le germe de blé, la farine, le persil et l'ail. Incorporer le tout dans le premier bol et bien mélanger.
- Verser dans un moule de 23 x 13 cm (9 x 5 po) et cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 40 minutes. Laisser refroidir avant de servir.

8 À 12 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 HEURES

DIFFICULTÉ : DIFFICILE

Christophe Alary



Tiré du livre :