



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Prévention du cancer du côlon : l'importance du mode de vie

Deuxième cause de mortalité par cancer au Canada, le cancer colorectal est une maladie étroitement liée au mode de vie des sociétés occidentales. Il est cependant possible de prévenir la grande majorité des cancers du côlon à l'aide de simples modifications de nos habitudes.

Un grand nombre d'études indiquent que le cancer du côlon est directement lié au mode de vie des habitants des pays industrialisés. Cette relation est bien illustrée par la forte incidence de ce cancer dans les pays économiquement développés (Amérique du Nord, Australie et Europe en particulier), les résidents de ces pays étant jusqu'à 25 fois plus touchés que les habitants de certaines régions du monde, notamment d'Afrique. Un autre indice provient d'études récentes portant sur l'incidence du cancer colorectal dans les pays émergents. En 20 ans à peine, c'est-à-dire entre 1983 et 2002, l'incidence du cancer colorectal a augmenté en flèche dans un grand nombre de pays en transition économique, cette augmentation étant corrélée avec l'adoption des habitudes de vie caractéristiques des pays industrialisés (1).

Le cancer du côlon est associé au mode de vie occidental

Un des meilleurs exemples est sans doute celui du Japon, un pays qui a drastiquement modifié son mode de vie depuis la fin de la Deuxième Guerre mondiale : alors que l'incidence du cancer colorectal y était quatre fois plus faible qu'en Occident avant la guerre, l'adoption du mode de vie occidental par les Japonais a provoqué une hausse fulgurante de ce cancer, celui-ci étant maintenant plus fréquent au Japon qu'en Amérique. Dans certaines régions du pays, la mortalité associée au cancer colorectal a augmenté de plus de 90 % en quelques décennies à peine !

ALIMENTATION, OBÉSITÉ ET INACTIVITÉ PHYSIQUE

Trois principaux aspects du mode de vie caractéristique des habitants des pays industrialisés favorisent le développement du cancer colorectal : une mauvaise alimentation, le surplus de poids corporel ainsi que l'inactivité physique. Avec de simples modifications de ces paramètres, on estime que près de 70 % des cancers du côlon pourraient être évités.

■ **PLUS DE VÉGÉTAUX, MOINS DE VIANDES ROUGES.** Les produits végétaux (fruits, légumes, grains entiers) contiennent des fibres, des vitamines ainsi que plusieurs molécules anticancéreuses qui freinent le développement du cancer colorectal.

Une étude récente réalisée auprès de 500 000 Européens indique que les personnes qui consomment en abondance des produits végétaux ont environ 40 % moins de risque d'être touchées par un cancer colorectal (2). Certaines sources riches en composés phytochimiques, notamment le thé vert, réduisent également considérablement le risque de ce cancer (3). Cet effet protecteur est d'au-



■ L'inactivité physique peut favoriser le développement du cancer du côlon.

tant plus accentué que la consommation accrue de végétaux est combinée à une réduction de celle de viandes rouges : en effet, plusieurs études indiquent que les grands mangeurs de viandes, en particulier de viandes cuites à haute température, ont un risque considérablement plus élevé de développer un cancer du côlon (4).

■ **MAINTIEN D'UN POIDS CORPOREL SANTÉ.** L'embonpoint et l'obésité représentent un important facteur de risque de cancer colorectal, les individus obèses ayant environ 50 % plus de risque de développer cette maladie. Cet effet néfaste de l'excès de poids est causé par une hausse marquée du taux d'insuline dans le sang ainsi que par la génération d'une inflammation chronique, deux paramètres qui favorisent la progression des cellules cancéreuses.

■ **ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.** La sédentarité représente un facteur de risque de plusieurs maladies, notamment le cancer colorectal. Un grand nombre d'études indiquent qu'une activité physique régulière réduit de moitié le risque de ce cancer, un effet lié à l'action bénéfique de l'exercice sur les taux sanguins d'insuline ainsi que sur la réduction de l'inflammation.

Les ravages causés par le cancer du côlon représentent un exemple concret de l'impact de notre mode de vie sur le développement du cancer. On peut cependant renverser la vapeur et diminuer de façon spectaculaire l'incidence ainsi que la mortalité associée à cette maladie à l'aide de simples modifications de nos habitudes.

En ce sens, une alimentation plus riche en végétaux, le maintien d'un poids santé ainsi que l'adoption d'un mode de vie plus actif représentent sans aucun doute les meilleurs moyens d'atteindre cet objectif.

(1) Center MM, Jemal A, Ward E. International trends in colorectal cancer incidence rates. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 2009;18:1688-94.

(2) Bingham SA et coll. Dietary fibre in food and protection against colorectal cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): an observational study. *Lancet*, 2003;361:1496-1501.

(3) Yang G, Shu XO, Li H et coll. Prospective cohort study of green tea consumption and colorectal cancer risk in women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 2007;16:1219-23.

(4) Chanlow AT, Giovannucci EL. Primary prevention of colorectal cancer. *Gastroenterology* 2010; 138:2029-43.

RECETTE ANTICANCER

LAIT AUX BLEUETS ET AU GINGEMBRE

Le tofu soyeux a la consistance d'un flan. Il est souvent utilisé pour faire des mayonnaises et des crèmes pauvres en matière grasse. On le trouve dans les supermarchés et les magasins d'aliments naturels ainsi que dans les épiceries asiatiques.

800 ml	(3 1/3 tasses) de lait ou lait de soja nature
110 g	(3/4 tasse) de tofu soyeux
300 g	(2 tasses) de bleuets frais ou congelés
1 c. à s.	de gingembre frais, râpé
60 ml	(1/4 tasse) de sirop d'érable
1	poire, en gros morceaux (facultatif)
2 c. à s.	de germe de blé

1. À l'aide du mélangeur, battre le lait, le tofu, les bleuets, le gingembre et le sirop d'érable jusqu'à consistance homogène en augmentant graduellement la vitesse.
2. Verser dans des verres dont le bord aura été préalablement givré avec du jus de citron et du sucre de canne.
3. Enfiler les morceaux de poire sur 4 brochettes en bois. Tourner les brochettes dans une assiette contenant le germe de blé en enrobant les poires uniformément. Servir chaque verre avec une brochette (facultatif).

4 PORTIONS
■ TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES
■ DIFFICULTÉ : FACILE

STEVE MCCANDLESS, ARTISAN PROPRIÉTAIRE DU CLOCHER PENCHÉ BISTRO, À QUÉBEC



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.