

## CANCER DU SEIN : 32 000 DÉCÈS PAR AN ÉVITABLES

BRUXELLES | (AFP) Près de 32 000 décès dus à un cancer du sein pourraient être évités chaque année en Europe si les meilleures pratiques en matière de mammographie étaient appliquées, selon la Commission européenne, qui a publié vendredi de nouvelles lignes directrices sur la qualité du dépistage.

Élaborées par le Réseau européen sur le cancer du sein avec le concours de 200 spécialistes, les lignes directrices recensent les meilleures techniques de dépistage développées dans 18 pays de l'UE, mais aussi en Norvège, en Suisse, en Israël, au Canada et aux États-Unis.

Pour Bruxelles, ces lignes directrices,

qui en sont à leur 4<sup>e</sup> édition, doivent servir de référence dans l'ensemble de l'UE pour élever la qualité du dépistage.

«Les éditions précédentes des lignes directrices ont eu un retentissement considérable, mais l'Europe doit combattre cette maladie avec plus de vigueur encore. J'invite dès lors l'ensemble des autorités et

des praticiens à utiliser ces lignes directrices comme un outil de référence», a déclaré le commissaire européen à la Santé, Markos Kyprianou.

En Europe, le cancer du sein représente 26,5% des nouveaux cancers diagnostiqués et à est l'origine de 17,5% des décès dus à un cancer, souligne la Commission.

# SANTÉ

## PRÉVENTION DU CANCER

# Le cancer du pancréas, foudroyant

**Le pancréas est une glande située derrière l'estomac qui fabrique des enzymes essentielles à la digestion des aliments ainsi que l'insuline, l'hormone responsable du maintien du taux de sucre sanguin à des valeurs normales.**

L'apparition d'un cancer de cette glande importante a donc des répercussions catastrophiques sur la santé et mène presque inexorablement au décès des personnes atteintes.

### À la vitesse de l'éclair

Même s'il ne représente que 2 % des nouveaux cas de cancer diagnostiqués chaque année au Canada, le cancer du pancréas constitue tout de même la cinquième cause de mortalité par cancer avec 3300 décès, tout juste derrière ceux causés par le cancer de la prostate (4300).

Le cancer du pancréas est dévastateur car il évolue la plupart du temps en silence, sans provoquer de troubles

particuliers qui inciteraient les personnes atteintes à consulter leur médecin.

Lorsque les premiers symptômes apparaissent (jaunisse, amaigrissement, fatigue, douleur à l'abdomen ou au dos), il est souvent déjà trop tard car le cancer ne peut être opéré et a commencé à se répandre dans les tissus environnants (foie, ganglions) sous forme de métastases.

En conséquence, moins de 5 % de l'ensemble des patients sont vivants 5 ans après le diagnostic et, parmi les malades dont la tumeur ne peut être opérée, la moitié succombent entre 4 et 5 mois après le diagnostic.

Le cancer du pancréas est véritablement une maladie foudroyante, pratiquement incurable et qui représente probablement le meilleur exemple de toute la puissance destructrice du cancer.

### La meilleure arme : la prévention

Considérant le taux de mortalité effrayant associé au cancer du pancréas, une approche préventive est certainement la meilleure façon de faire face à cette maladie. À l'heure actuelle, un certain nombre de facteurs qui augmentent les risques d'être touché par ce cancer ont été définis et peuvent donc contribuer à réduire l'incidence de la maladie.

Le plus important est sans doute le tabagisme qui, en plus de causer la très grande majorité des cancers du poumon, augmente considérablement le risque de cancer du pancréas.

Des études récentes ont également démontré que la consommation abondante de viandes rouges et de charcuteries augmente également de façon importante la probabilité de développer ce cancer; il semble que cet effet pourrait être causé par la présence de composés cancérigènes formés lors de la cuisson de la viande à haute température, sur



PHOTO D'ARCHIVES

■ La cuisson de la viande à haute température, sur les barbecues par exemple, provoque la formation de composés cancérigènes et il serait préférable d'éviter de consommer trop souvent des aliments carbonisés sur le grill.

les barbecues par exemple.

Il est donc préférable de diminuer la consommation de ces viandes rouges en les remplaçant, par exemple, par de la volaille, et d'éviter de consommer trop souvent des aliments carbonisés par la cuisson sur le grill.

### Acide folique... mais pas en suppléments

Comme c'est le cas dans beaucoup de cancers, on soupçonne depuis longtemps qu'une faible consommation de fruits et de légumes représente également un facteur de risque important de cancer du pancréas.

Une étude récente vient appuyer cette hypothèse et suggère que cet effet protecteur des fruits et des légumes serait principalement lié à leur contenu en acide folique, une molécule très importante pour le maintien de l'intégrité du matériel génétique dans nos cellules.

Dans cette étude, les personnes qui consommaient 5 portions de fruits et légumes par jour – correspondant à un apport

en acide folique d'environ 350 microgrammes – voyaient leur risque d'être touchées par le cancer du pancréas diminuer radicalement, 75 % de moins que chez les personnes ne consommant qu'une à deux portions par jour (moins de 200 microgrammes d'acide folique).

Autre point important noté par les chercheurs de l'étude, cet effet bénéfique de l'acide folique est seulement observé pour la molécule d'origine alimentaire, c'est-à-dire présente naturellement dans les fruits et légumes, alors que l'apport d'acide folique par la prise de suppléments vitaminiques n'a aucun impact sur le risque de cancer du pancréas.

Cette observation est capitale car il y a actuellement trop de gens qui croient pouvoir compenser une alimentation de mauvaise qualité en achetant (souvent à prix d'or!) des multivitamines ou d'autres suppléments alimentaires.

Mais, comme le montrent les résultats de cette étude, les com-

primés ne remplaceront jamais les bienfaits d'une alimentation riche en fruits et légumes dans la prévention du développement du cancer... tout en étant beaucoup plus agréables à consommer!

### Aspects à modifier

En résumé, il est possible de réduire les risques d'être touché par le cancer du pancréas en modifiant un certain nombre d'aspects du mode de vie :

- Cesser de fumer
- Réduire la consommation de charcuteries et de viandes rouges, surtout celle de viandes carbonisées.
- Consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, en particulier ceux qui sont riches en acide folique comme les épinards, les asperges, le brocoli et les oranges.

Les légumineuses constituent également une source exceptionnelle d'acide folique et leur teneur élevée en protéines en fait un remplacement très intéressant pour la confection de plats sans viande.



Dr RICHARD BÉLIVEAU

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.