

# PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN

Une nouvelle étude démontre clairement que de simples modifications aux habitudes de vie peuvent réduire de façon spectaculaire le risque de cancer du sein.

En 2007, un rapport du Fonds mondial de recherche contre le cancer (WCRF) proposait 10 grandes recommandations destinées à réduire le fardeau du cancer dans le monde, incluant huit principales modifications au mode de vie qui s'adressent à l'ensemble de la population:

- 1 Demeurer mince autant que possible, avec un indice de masse corporelle situé en deçà de 25.
- 2 Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour.
- 3 Réduire la consommation d'aliments très riches en énergie (la malbouffe, par exemple).
- 4 Consommer en abondance une grande variété de fruits, de légumes, de légumineuses ainsi que d'aliments à base de grains entiers.
- 5 Réduire la consommation de viandes rouges à environ 500 g par semaine et éviter complètement la consommation de charcuteries.
- 6 Limiter la consommation quotidienne d'alcool à deux verres pour les hommes et à un verre pour les femmes.
- 7 Limiter la consommation de sel et de produits conservés dans du sel.
- 8 Ne pas compenser une mauvaise alimentation en utilisant des suppléments.

## IMPACT SUR LE CANCER DU SEIN

L'impact concret de ces huit recommandations sur l'incidence de cancer du sein a récemment été évalué en analysant les habitudes de vie de 1946 femmes espagnoles, la moitié d'entre elles étant atteintes de ce cancer tandis que l'autre moitié était en bonne santé<sup>(1)</sup>.

Le verdict est sans appel: les femmes qui adhèrent à six recommandations et plus ont trois fois moins de risque de développer un cancer du sein que celles qui suivent moins de trois recommandations, cette hausse atteignant même presque quatre fois pour les femmes ménopausées. Ces hausses de risque sont particulièrement prononcées pour les recommandations qui touchent à l'alimentation et à la consommation d'alcool.

Ainsi les femmes qui mangent et boivent régulièrement des aliments riches en énergie (malbouffe, boissons gazeuses) sont 100 % plus à risque de cancer. La hausse atteint 150 % chez celles qui ne consomment pas suffisamment de végétaux. La consommation de plus d'un verre d'alcool par jour est



PHOTO FOTOLIA

quant à elle associée à une hausse de 50 % du risque de cancer du sein.

## MAUVAISES HABITUDES

Ces observations montrent encore une fois que la forte incidence du cancer du sein dans notre société est en grande partie causée

tant plus grave qu'à peine le quart des femmes mangent le strict minimum de cinq portions quotidiennes de fruits et de légumes, ce qui les prive d'une précieuse source de molécules anti-inflammatoire et anticancéreuse. Augmenter la part des végétaux dans l'alimentation

Malheureusement, la consommation d'alcool par les femmes a beaucoup augmenté au cours des dernières années, en particulier chez les jeunes. Près de la moitié des femmes âgées de 18 à 24 ans prennent une cuite (4 verres ou plus en une seule soirée) au moins une fois par mois, ce qui les expose à des quantités beaucoup trop élevées d'acétaldéhyde, le métabolite toxique de l'éthanol responsable des mutations cancérogéniques. La limite d'une seule consommation par jour est importante, idéalement sous forme de vin rouge en raison des effets positifs de cette forme d'alcool sur d'autres types de cancers (foie, côlon, bouche).

La prévention du cancer du sein n'est pas un concept abstrait ou théorique: il existe vraiment des habitudes de vie qui peuvent fortement moduler le risque d'être touchée par cette maladie et avoir ainsi des répercussions extraordinaires sur la qualité et l'espérance de vie.

**Augmenter la part des végétaux dans l'alimentation tout en diminuant celle de la malbouffe ne peut donc qu'avoir des répercussions extraordinaires sur la prévention du cancer du sein**

par des habitudes de vie qui favorisent le développement de cette maladie. Mauvaises habitudes alimentaires, tout d'abord, avec une consommation excessive d'aliments transformés, surchargés de sucre et de gras, qui dérèglent le métabolisme et créent des conditions inflammatoires qui favorisent la progression du cancer. L'impact négatif de cette malbouffe est d'au-

tant en diminuant celle de la malbouffe ne peut donc qu'avoir des répercussions extraordinaires sur la prévention du cancer du sein.

L'étude confirme aussi l'impact très négatif de la consommation d'alcool sur la santé des seins. On sait depuis longtemps que toute forme d'alcool, même en quantité modérée, représente un important facteur de risque de cancer du sein.

<sup>(1)</sup> Castelló A et coll. Lower Breast Cancer Risk among Women following the World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research Lifestyle Recommendations: EpiGEICAM Case-Control Study. PLoS One 2015; 10: e0126096.

Richard  
Béliveau

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



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.