

Votre VIE

FAMILLE
DES ACTIVITÉS
PARASCOLAIRES
BIENVENUES
PAGE 40

PRÉVENTION DU CANCER

Pour éviter le cancer du côlon : les aliments plutôt que les suppléments

En dépit du rôle bien connu du folate (vitamine B9) d'origine alimentaire dans la prévention de plusieurs types de cancer, des études scientifiques récentes indiquent que des suppléments contenant de fortes doses de cette vitamine peuvent, au contraire, accélérer le développement de lésions précancéreuses et ainsi favoriser l'apparition d'un cancer.

Encore une preuve que l'excès n'est pas mieux que la carence, en santé comme dans la vie en général.

Deuxième cause de mortalité par cancer au Canada, le cancer du côlon en est un qui évolue lentement, sans symptômes apparents, généralement à partir d'une lésion précancéreuse appelée polype adénomateux, ou adénome. Cette progression des adénomes en cancer est fortement influencée par le mode de vie, en particulier les habitudes alimentaires. Ainsi, on estime qu'une alimentation riche en fruits et en légumes additionnée

d'une consommation modérée de viandes rouges ainsi qu'avec un exercice physique régulier pourrait prévenir jusqu'à 75 % des cancers du côlon.

Plusieurs études ont suggéré que le folate joue un rôle important dans l'effet protecteur des fruits et légumes contre le développement du cancer du côlon. En effet, le folate est essentiel au maintien de l'intégrité du matériel génétique, de sorte qu'une alimentation faible en folate augmenterait significati-

vement le risque de cancer. Ces observations ont soulevé l'hypothèse que la prise de suppléments de folate pourrait prévenir le développement du cancer colorectal, en particulier chez les personnes à risque, c'est-à-dire celles qui ont des lésions précancéreuses.

UN EXCÈS POTENTIELLEMENT DANGEREUX

Pour examiner si de fortes concentrations de folate pouvaient empêcher la progression des adénomes colorectaux en cancer, une équipe de chercheurs menée par le Dr Bernard

Cole¹ a examiné la réapparition de ces adénomes chez 1021 patients (hommes et femmes) à qui on avait enlevé un adénome par chirurgie au cours de l'année précédente.

Ces personnes ont été séparées en deux groupes, l'un d'entre eux recevant une dose quotidienne de 1 mg d'acide folique et l'autre, un placebo. La réapparition d'adénomes chez les patients a été par la suite examinée par deux colonoscopies, 3 ans et 6 ans après le début de l'étude.

Les résultats obtenus sont surprenants :



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les légumes verts ainsi que les légumineuses sont d'excellentes sources de folate.

les personnes ayant consommé les suppléments d'acide folique pendant 6 ans avaient 67 % plus de risques d'être affectés par des adénomes de stade avancé et 100 % plus de risque de souffrir de 3 adénomes ou plus que les personnes du groupe contrôle. Encore plus préoccupant, le risque d'être touché par d'autres cancers était aussi significativement augmenté chez les consommateurs de suppléments de folate.

En d'autres mots, de grandes quantités de folate ne préviennent pas la réapparition de ces lésions précancéreuses. Au contraire, elles pourraient même favoriser leur progression et mener au développement du cancer.

Ces observations sont très importantes, car on estime que de 35 à 50 % des Nord-Américains âgés de plus de 50 ans présentent des adénomes précancéreux. Selon les résultats de cette étude, la prise de suppléments contenant des niveaux élevés de folate pourrait donc augmenter chez ces patients leur risque de développer un cancer du côlon.

LA MEILLEURE SOURCE DE FOLATE

Contrairement aux suppléments de folate, il n'y a aucune ambiguïté sur l'importance du folate d'origine alimentaire dans la prévention du cancer et dans le maintien d'une bonne santé en général.

Les légumes verts ainsi que les légumineuses sont d'excellentes sources de folate, et la consommation régulière de ces aliments permet d'atteindre des

niveaux sanguins de folate adéquats, sans nécessiter la prise de suppléments. Ceci est d'autant plus facile qu'avec les mesures de fortification de plusieurs aliments (céréales, pâtes alimentaires, etc.) mises en place depuis 1998, la quantité de folate consommée a considérablement augmenté.

D'ailleurs, l'incidence de maladies comme l'anencéphalie et le spina-bifida, qui sont causées par une carence en folate pendant le premier mois de grossesse, ont diminué de 50 % depuis l'implantation de ce programme en 1998².

À moins d'un avis médical contraire (pour les femmes enceintes, par exemple), la prise de suppléments ou de multivitamines contenant de grandes quantités de folate n'est donc pas nécessaire et, à la lumière des résultats discutés précédemment, devrait même être déconseillée.

En plus de leur contenu en folate et autres vitamines, les fruits et légumes contiennent également des centaines de molécules anticancéreuses qui contribuent activement à prévenir le développement du cancer, et ce, sans causer d'effets secondaires. Aucun comprimé de vitamines ne pourra remplacer les bienfaits d'une bonne alimentation sur la prévention des maladies!

■ ¹ Cole *et al.* JAMA 2007; 297: 2351-2359.

■ ² De Wals *et al.* New England Journal of Medicine 2007; 357: 135-142.



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

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

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