



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## LA CAUSE DES CANCERS

# Notre façon de vivre plutôt que l'hérédité

**O**n perçoit trop souvent le cancer comme une maladie inévitable, acquise par l'hérédité et contre laquelle on ne peut rien faire. Cette perception est fautive, car les études récentes indiquent que le cancer est beaucoup plus une question d'habitudes de vie que de facteurs héréditaires.

La faible contribution de l'hérédité au développement du cancer est bien illustrée par une étude portant sur près de 45 000 paires de jumeaux scandinaves, composée d'une proportion équivalente de vrais jumeaux (*identiques*) et de faux jumeaux (*non identiques*)<sup>1</sup>. Si le risque de cancer était dû à des gènes transmis par l'hérédité, les vrais jumeaux, possédant les mêmes gènes, devraient être beaucoup plus susceptibles d'être touchés par la maladie que faux. Ce n'est pas ce qui a été observé: lorsqu'un des jumeaux était atteint d'un cancer au cours de l'étude, l'autre développait le même cancer dans moins de 15 % des cas. Autrement dit, même s'il existe une certaine proportion de cancers qui sont transmissibles par l'hérédité (environ 15 %), ce sont surtout des facteurs non héréditaires qui influent d'une façon marquante sur l'apparition de la maladie.

De la même façon, le développement simultané de leucémies chez les vrais jumeaux est un phénomène relativement rare. En effet, en dépit de la présence des mêmes anomalies génétiques chez les deux enfants, seulement 5 % des paires de jumeaux sont simultanément touchés par la maladie<sup>2</sup>.

### L'IMPACT DE L'ADOPTION

Des chercheurs danois ont comparé les risques de cancers chez des enfants adoptés à celui de leurs parents adoptifs ainsi qu'à celui de leurs parents biologiques<sup>3</sup>. L'incidence de cancers chez ces enfants est davantage similaire à celle de leurs parents adoptifs qu'à celle de leurs parents biologiques. Les enfants dont les parents adoptifs sont décédés prématurément du cancer courent 5 fois plus de risques de mourir jeunes d'un cancer à leur tour, alors que les enfants dont les

parents biologiques sont décédés prématurément d'un cancer n'ont pas de risque accru de cancer!

En d'autres mots, les habitudes qui ont été acquises par la vie en commun avec les parents adoptifs (alimentation, exercice physique, tabagisme) ont une influence beaucoup plus grande sur le risque de cancer que les gènes hérités des parents biologiques de ces enfants.

### DES GÈNES MODULÉS PAR LA VIE

Même dans les cas où certains gènes défectueux sont transmis par l'hérédité, il semble que le risque de cancer soit grandement influencé par le mode de vie. Ceci est bien illustré par les résultats d'une étude portant sur le risque de can-



PHOTO LE JOURNAL

■ Une étude menée dans les pays scandinaves a montré que le développement simultané de leucémies chez les vrais jumeaux est un phénomène relativement rare.

cer de femmes porteuses de rares versions défectueuses des gènes BRCA1 et BRCA2, deux gènes qui sont reconnus pour augmenter significativement le risque de cancer du sein<sup>4</sup>. Les chercheurs ont observé que le risque de développer un cancer du sein précoce (avant l'âge de 50 ans) chez les femmes porteuses de ces gènes défectueux a triplé entre celles nées avant 1940 et celles qui sont nées après 1940, passant de 24 % à 67 %. Selon les auteurs de l'étude, les modifications importantes au mode de vie qui sont survenues depuis la Deuxième Guerre mondiale (diminution de l'activité physique, industrialisation de la nourriture, augmentation de l'obésité) pourraient jouer un rôle dans cette hausse de risque.

### CHANGER SA FAÇON DE VIVRE

L'ensemble de ces observations indique que les habitudes de vie jouent un rôle prédominant dans le risque de cancer, plus important que les facteurs transmissibles par l'hérédité. Même dans les cas où on a affaire à des gènes défectueux, comme pour les femmes porteuses de mutations dans les gènes BRCA1 et BRCA2, la hausse de risques dus à la présence de ces gènes peut être grandement atténuée par l'adoption des bonnes habitudes de vie, notamment

en termes d'alimentation et d'exercice physique régulier.

Ceci souligne à quel point il faut cesser de considérer le cancer comme une maladie héréditaire contre laquelle on ne peut rien faire. Cette approche fataliste est non seulement fautive, mais elle est également démoralisante, car elle ne fait qu'entretenir la peur et le désespoir sans apporter quoi que ce soit de bénéfique dans notre combat contre cette maladie.

Il faut plutôt voir le cancer tel qu'il est, c'est-à-dire une maladie chronique directement associée à notre mode de vie, et réagir en modifiant nos habitudes de façon à combattre activement le développement de la maladie.

En ce sens, ne pas fumer, manger en abondance une variété de produits d'origine végétale et faire régulièrement de l'exercice sont autant d'actions qui permettent de prévenir concrètement le cancer. À nous d'agir!

<sup>1</sup> Lichtenstein *et al.* *New Engl. J. Med* 2000; 343: 78-85.

<sup>2</sup> Buckley *et al.* *Med. Pediatr. Oncol.* 1996; 26: 223-229

<sup>3</sup> Sorensen *et al.* *New Engl. J. Med* 1988; 318: 727-732

<sup>4</sup> King *et al.* *Science* 2003; 302: 643-646.

## RECETTE ANTICANCER

### ROULEAUX DE PRINTEMPS

	Un filet d'huile d'olive
150 g	(1 1/2 tasse) de chanterelles ou d'enokis, émincés
80 g	(2/3 tasse) de poivrons rouges, émincés
80 g	(1 tasse) de germes de haricots de soja
2	oignons verts, émincés
15 g	(1/2 tasse) de menthe fraîche, hachée
15 g	(1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée
5 ml	(1 c. à thé) d'huile de sésame
	Sel et poivre du moulin
4	feuilles de riz
4	brins de ciboulette fraîche

1. Chauffer l'huile dans une poêle. Cuire les champignons et les poivrons à feu vif en prenant soin de les garder croquants. Utiliser les enokis crus.

2. Dans un bol, mélanger tous les autres ingrédients sauf les feuilles de riz et la ciboulette, et laisser reposer 30 min à température ambiante.

3. Tremper les feuilles de riz dans un grand bol d'eau tiède environ 1 min pour les ramollir.

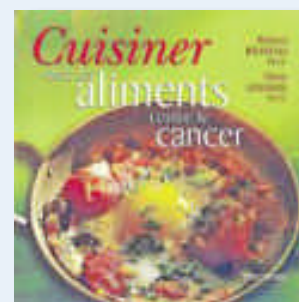
4. Étaler les feuilles de riz sur un plan de travail et bien les éponger.

5. Mettre un peu de farce au centre de chaque feuille, rabattre les côtés et rouler en serrant bien.

6. Attacher les rouleaux avec les brins de ciboulette.

PRÉPARATION : 45 MIN  
DIFFICULTÉ : MOYENNE

DONNE 4 PORTIONS



Tiré du livre: