



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Cancer de la prostate : le surpoids diminue les chances de survie

L'embonpoint et l'obésité sont des causes majeures de plusieurs maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète et plusieurs types de cancers.

Des données récentes indiquent également que les hommes souffrant de surpoids sont beaucoup plus à risque de succomber à un cancer de la prostate.

OBÉSITÉ ET CANCER

La découverte d'un lien étroit entre le surpoids et le risque de développer plusieurs types de cancers représente l'une des percées les plus importantes des dernières années en oncologie. Rappelons qu'une personne est considérée comme obèse lorsque son indice de masse corporelle (IMC), calculé en divisant son poids (en kg) par sa taille (en mètre) au carré est égal ou supérieur à 30.

Lorsque l'IMC est compris entre 25 et 30 kg/m², on parle d'embonpoint.

Plusieurs études ont montré hors de tout doute que le surplus de

gras corporel était associé à une hausse importante du risque d'être touché par au moins 7 types de cancers : œsophage, pancréas, côlon, sein (femmes ménopausées), endomètre (muqueuse de l'utérus), rein et vésicule biliaire.

Mais cette augmentation du risque de cancer n'est pas seulement observée chez les personnes obèses (IMC supérieur à 30). En effet, les personnes qui font de l'embonpoint (IMC situé entre 25 et 30) voient également leur risque de cancer augmenter significativement. En conséquence, pour réduire autant que possible la fréquence de ces cancers, le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) recommande dans son dernier rapport de demeurer le plus mince possible, avec un indice de masse corporelle situé aux environs de 23, et d'éviter autant que possible d'accumuler les kilos en vieillissant.

Il vaut vraiment la peine de suivre cette recommandation car le potentiel de prévention du cancer par le maintien d'un poids normal est tout à fait extraordinaire : selon les experts du FMRC, la réduction du poids moyen de la population pourrait réduire du tiers le nombre de nouveaux cancers.

PRENDRE DE GROS RISQUES

En plus d'augmenter le risque de développer plusieurs types de cancers, certaines observations indiquent que le surpoids pourrait également diminuer les chances de survivre à certains cancers, notamment celui de la prostate.

Une étude réalisée par le groupe du Dr Michael Pollak, du département d'oncologie de l'Hôpital général juif de Montréal, en collaboration avec une équipe de l'Université Harvard, vient de confirmer cette association (1). Dans cette étude



PHOTO LE JOURNAL

■ Les hommes souffrant de surpoids sont beaucoup plus à risque de succomber à un cancer de la prostate.

réalisée auprès de 2546 hommes ayant un diagnostic de cancer de la prostate, les chercheurs ont observé que les individus qui souffraient d'embonpoint (IMC situé entre 25 et 29) couraient 50 % plus de risque d'en mourir que les hommes minces (IMC inférieur à 25).

Pour les hommes obèses, l'augmentation du risque est dramatique : ils ont 170 % plus de risque de succomber à ce cancer.

L'impact négatif du surpoids sur les chances de survie à la suite de l'apparition d'un cancer de la prostate est d'autant plus grave s'il est accompagné de taux élevés d'insuline dans le sang, une situation qui est malheureusement courante chez les personnes qui font de l'embonpoint ou qui sont obèses.

Ainsi, les chercheurs ont observé que celles qui présentaient un IMC supérieur à 25 et qui avaient un niveau élevé d'insuline couraient 4 fois plus de risques de succomber à ce cancer que celles qui étaient minces et dont l'insuline dans le

sang était normale.

Alors que l'excès de poids est encore aujourd'hui trop souvent considéré seulement sous un angle esthétique, les observations de l'équipe du Dr Pollak viennent nous rappeler à quel point le surpoids constitue une grave menace pour la santé.

En Amérique du Nord, 1 homme sur 6 sera touché par un cancer de la prostate au cours de sa vie, et cette maladie représente la deuxième cause de mortalité due au cancer chez les hommes occidentaux avec près de 10000 décès par année au Canada.

Compte tenu de l'impact extrêmement négatif du surpoids sur les probabilités de survivre à ce cancer, il n'y a aucun doute que le maintien d'un poids corporel normal devrait constituer un objectif primordial dans notre lutte face à cette maladie.

(1) Ma et al. «Lancet Oncology», publié en ligne au www.thelancet.com/oncology, le 6 octobre 2008

RECETTE ANTICANCER

BISCUITS SABLÉS À L'AVOINE ET AU GINGEMBRE

70 g	(3/4 tasse) de flocons d'avoine
240 g	(1 tasse) de beurre
240 g	(1 tasse) de cassonade ou de sucre roux
1	c. à café de gingembre moulu
225 g	(1 tasse) de farine tout usage non blanchie
30 à 60 g	(1/2 à 1 tasse) de gingembre cristallisé, haché finement

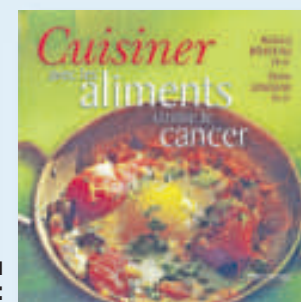
1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Hacher les flocons d'avoine à l'aide du robot culinaire et réserver.
3. Mélanger le beurre et la cassonade jusqu'à ce que la texture soit légère.
4. Ajouter le gingembre moulu, les flocons d'avoine, la farine et le gingembre cristallisé.
5. Avec les mains, tasser la préparation dans un grand moule à gâteau rectangulaire de 30 x 25 cm (12 x 10 po).
6. À l'aide d'un couteau, faire des incisions en forme de carrés, de losanges, de triangles ou de rectangles à la surface de la pâte.
7. Cuire au four de 30 à 35 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
8. Découper les biscuits le long des lignes d'incision pendant qu'ils sont encore chauds. Laisser refroidir complètement avant de servir.

PRÉPARATION: 1 HEURE 15 MIN

DIFFICULTÉ : MOYEN

DONNE 24 BISCUITS

Susan Sylvester, enseignante à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre: