



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le soja pour lutter contre le cancer du sein

La consommation de produits à base de soja, comme le tofu ou la soupe miso, a été à maintes reprises associée à une réduction du risque de cancer du sein. À l'inverse, des données obtenues en laboratoire suggèrent que les femmes touchées par ce cancer devraient éviter ces produits. Comment s'y retrouver face à ces résultats contradictoires ?

LES ISOFLAVONES DU SOJA

Les produits à base de soja sont des aliments exemplaires dont le potentiel demeure encore largement inexploité dans nos sociétés. En plus de leur richesse en protéines, en acides gras essentiels, en vitamines et minéraux ainsi qu'en fibres alimentaires, le soja est un des seuls aliments à contenir un groupe de polyphénols appelés isoflavones.

Une caractéristique intéressante des isoflavones est leur ressemblance frappante avec les œstrogènes, les hormones sexuelles féminines, d'où leur appellation de phytoestrogènes. Ces œstrogènes jouent un rôle central dans le déclenchement du cancer du sein : en effet, lorsque le niveau de ces hormones est trop élevé, il y a stimulation excessive de la croissance des glandes mammaires, augmentant du même coup le risque de cancer. Puisque les phytoestrogènes ressemblent beaucoup aux œstrogènes, elles empêchent ces hormones d'interagir efficacement avec les cellules du sein, résultant en une baisse du risque de cancer.

En ce sens, plusieurs études ont suggéré que la consommation régulière d'aliments à base de soja, comme les fèves nature (édamame), le tofu ou encore la soupe miso diminue considérablement le risque d'être affecté par un cancer du sein. Cet effet préventif serait d'autant plus prononcé que la consommation de soja débute en bas âge, avant la hausse marquée des taux d'œstrogènes qui accompagne la puberté.

CONTROVERSE

En dépit des observations étayant un rôle bénéfique du soja dans la prévention du cancer du sein, certaines études réalisées sur des cellules isolées de tumeurs mammaires ou encore en utilisant des animaux de laboratoire ont à l'inverse montré que les isoflavones pouvaient au contraire stimuler la croissance de ces cellules. Ces données suggèrent donc que le soja pourrait ne pas présenter les mêmes effets bénéfiques chez les femmes ayant déjà été touchées par un cancer du sein et même entraîner des effets néfastes en favorisant la croissance de cellules cancéreuses résiduelles ayant survécu aux traitements. En se basant sur ces observations, il est généralement conseillé aux survivantes d'un cancer du sein de faire preuve d'une extrême modération dans leur consommation de soja et même, dans certains cas, d'éviter complètement ces aliments.

Toutefois, cette recommandation reste à être clairement démontrée à l'aide d'études sur la consommation de soja chez des populations de femmes ayant été touchées par le cancer du sein.



■ Consommer des produits à base de soja, comme le tofu, diminue le risque d'être affectée par un cancer du sein.

ÉTUDES RASSURANTES

Deux études parues coup sur coup en 2009 suggèrent que les dangers attribués au soja étaient injustifiés et que ces aliments pourraient bien au contraire réduire le risque de récurrences chez les survivantes d'un cancer du sein.

Par exemple, une étude réalisée auprès de près de 2000 femmes ayant combattu ce cancer et qui étaient traitées par le tamoxifène indique que la consommation de soja entraîne une diminution de 60 % du risque de récurrence du cancer⁽¹⁾. Ces résultats encourageants ont été confirmés par une étude chinoise de plus grande envergure, à laquelle ont participé plus de 5000 survivantes du cancer du sein⁽²⁾.

Dans cette étude, les chercheurs ont observé que les femmes qui consommaient des quantités modérées de soja (environ 10 g de protéines par jour)

voyaient leur risque de récurrence ainsi que la mortalité liée au cancer du sein diminuer de 30 %, qu'elles soient traitées ou non par le tamoxifène. C'est là une réduction très significative.

Il semble donc que la consommation de soja soit sans danger pour les femmes qui ont survécu à un cancer du sein et que cet aliment pourrait même avoir des effets extrêmement positifs sur la survie de ces femmes en diminuant le risque de récurrence.

(1) Guha et coll. Soy isoflavones and risk of cancer recurrence in a cohort of breast cancer survivors : The Life After Cancer Epidemiology study. *Breast Cancer Res. Treat.*, 2009;118: 395-405.

(2) Shu et coll. Soy food intake and breast cancer survival. *JAMA*, 2009;302:2437-43.

RECETTE ANTICANCER

POUDING AU CHOCOLAT AMER ET AU TOFU SOYEUX

375 g (2 1/2 tasses) de tofu soyeux aux amandes

300 g (10 oz) de chocolat noir 70 %

Petits fruits des champs au goût

1. Passer le tofu au mélangeur environ 30 secondes, jusqu'à consistance onctueuse.
2. Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
3. À l'aide du mélangeur, battre le tofu et le chocolat 1 minute à petite vitesse.
4. Verser le pouding dans 4 ramequins et servir avec les petits fruits des champs.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

Éric Harvey, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale, à Québec



Tiré du livre :