



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'importance du mode de vie dans la prévention du cancer

En 2007, un rapport du Fonds mondial de recherche contre le cancer énonçait une série de recommandations sur les habitudes de vie, destinées à réduire le risque de cancer. Le bien-fondé de ce rapport vient d'être confirmé par une étude réalisée auprès de 400 000 Européens qui montre une réduction de 20 % du risque de cancer chez les personnes qui adoptent ces recommandations. Prévenir un cancer sur cinq, quel merveilleux potentiel...

TOP 7 ANTICANCER

Le rapport publié par le comité d'experts du Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) proposait 10 grandes recommandations destinées à réduire le fardeau du cancer dans le monde, incluant 7 principales modifications au mode de vie qui s'adressent à l'ensemble de la population⁽¹⁾ :

- 1 Demeurer mince autant que possible, avec un indice de masse corporelle situé entre 21 et 23.
- 2 Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour.
- 3 Éviter les boissons gazeuses et réduire au maximum la consommation d'aliments très riches en énergie contenant de fortes quantités de sucre et de gras (autrement dit, diminuer drastiquement la consommation de la malbouffe).
- 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 2 verres pour les hommes et à un verre pour les femmes.
- 7 Limiter la consommation de produits contenant beaucoup de sel.

IMPACT SUR LE CANCER

L'impact concret de ces 7 recommandations sur le risque de cancer a été récemment mesuré auprès de 386 355 personnes vivant dans 9 pays d'Europe⁽²⁾. Cette étude d'envergure a permis de montrer, de manière prospective, pour la première fois que les personnes dont les habitudes de vie se conforment le plus à ces recommandations (5 aspects ou plus) sont moins à risque de cancer que celles qui n'adoptent pas ce mode de vie (2 aspects ou moins).

Cette réduction du risque est particulièrement prononcée pour les tumeurs du système digestif (40 % de réduction pour les cancers de l'œsophage, de l'estomac et de la bouche et de la gorge et 25 % de réduction pour le cancer du côlon).

La réduction est également importante pour les cancers du sein (16 %), de l'endo-



PHOTO FOTOLIA

■ Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour fait partie des sept grandes recommandations afin de prévenir le cancer.

mètre (23 %) et du rein (30 %). Les cancers du pancréas, de la prostate, des ovaires et de la vessie semblent peu influencés par le mode de vie dans cette cohorte européenne, alors qu'ils l'étaient dans des études sur des populations différentes où l'alimentation est vraiment distincte, en Orient, notamment. Globalement, pour l'ensemble des tumeurs, les chercheurs estiment que l'adhérence aux recommandations du FMRC est associée à une réduction de 20 % du risque d'être touché par un cancer.

PROTECTION MAXIMALE

Prévenir un cancer sur cinq représente sans doute un grand pas en avant dans notre combat face à cette maladie, mais plusieurs observations suggèrent que nous pouvons encore faire mieux.

Par exemple, des études dans d'autres populations, en Orient en particulier, ont clairement démontré que l'incidence des cancers de la prostate et de la vessie (inchangée par les habitudes de vie dans cette étude) est néanmoins fortement réduite (50 %) chez les personnes qui consomment régulièrement des légumes crucifères (choux, choux-fleurs, broco-

lis). Certains aliments peu consommés en Occident, comme le thé vert, le curcuma et le soja, possèdent des propriétés anticancéreuses exceptionnelles démontrées dans d'autres études et leur ajout aux habitudes alimentaires ne peut qu'augmenter la réduction du risque de plusieurs types de cancers, notamment celui de la prostate.

Après arrêter de fumer, qui réduit d'un autre 30 % l'incidence du cancer, l'adoption des recommandations du FMRC, combinée à l'inclusion de certains végétaux possédant les plus fortes propriétés anticancéreuses dans l'alimentation, constitue une stratégie optimale pour réduire le risque de cancer.

⁽¹⁾ Le rapport du FMRC intitulé *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective* peut être téléchargé au : <http://www.dietandcancerreport.org/>

⁽²⁾ Romaguera D et al. Is concordance with World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research guidelines for cancer prevention related to subsequent risk of cancer? Results from the EPIC study. *Am. J. Clin. Nutr.* 2012; 96 : 150-63.

RECETTE ANTICANCER

SALADE DE LÉGUMINEUSES AU CARI VERT

475 g	(2 1/2 tasses) de légumineuses en conserve au goût, rincées et égouttées
75 g	(2/3 tasse) de poivrons multicolores, en dés
2 c. à s.	d'oignons, hachés finement
50 g	(1/4 tasse) de concombre, en dés
1/2	pomme rouge, en dés
1/2 c. à t.	de gingembre frais, râpé
1 c. à s.	de pâte de cari vert
60 ml	(1/4 tasse) de jus de citron, fraîchement pressé
1 c. à s.	de miel
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
	Sel et poivre du moulin

1. Mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive.
2. Saler au goût et ajouter l'huile. Bien mélanger, couvrir et laisser reposer quelques heures dans le réfrigérateur avant de servir.

DONNE 4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

CETTE SALADE EST DÉLICIEUSE TELLE QUELLE, MAIS ELLE PEUT AUSSI SERVIR À FARCIR DES ARTICHAUX.

BENOÎT DUSSAULT, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre :

