



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Survivre à un cancer de la prostate

Une étude récente indique que la majorité des hommes touchés par un cancer de la prostate ont plus de risques de mourir d'autres maladies chroniques que de ce cancer. Ces résultats suggèrent que l'adoption de saines habitudes de vie destinées à contrer le développement de ces maladies revêt une importance capitale pour la survie de ces patients.

Dans les pays occidentaux (Amérique, Europe de l'Ouest), un homme sur six sera touché par un cancer de la prostate, ce qui en fait le cancer le plus fréquemment diagnostiqué dans ces populations. Ces diagnostics font de plus en plus souvent appel à la mesure du PSA, une protéine dont les niveaux dans le sang deviennent plus élevés en cas de croissance anormale de la prostate.

CANCER FRÉQUENT

Cette procédure de dépistage permet aux oncologues de suivre l'évolution de la tumeur et d'intervenir rapidement pour restreindre sa croissance. Le test PSA est très sensible et permet aussi la

détection de cancers peu invasifs, qui évoluent très lentement et ne mettent généralement pas la vie de la personne en danger. En conséquence, même si l'incidence du cancer de la prostate a augmenté depuis la mise en place de ces programmes de dépistage, la mortalité associée à ces cancers est demeurée stable. Ainsi, les données compilées auprès des patients diagnostiqués avec un cancer de la prostate au cours des années 2001-2007 indiquent que 80 % de ces hommes avaient un cancer localisé, peu invasif et un risque relativement réduit (8 %) de mourir des conséquences de cette maladie dans la décennie qui suivait le diagnostic. En d'autres mots, si le test PSA a permis de détecter plusieurs cas supplémentaires de cancer de prostate, ces cancers sont dans plusieurs cas peu menaçants et ne représentent pas une cause majeure de mortalité à court terme.

Un homme sur six sera touché par un cancer de la prostate

traitements ont des effets secondaires majeurs qui peuvent diminuer considérablement la qualité de vie, sans pour autant augmenter significativement la survie des patients. L'application de ces traitements pose donc un dilemme, autant pour les médecins que pour les patients.

TRAITEMENT COMPLEXE

Plusieurs options sont disponibles pour traiter les cancers de la prostate de stades avancés, qui menacent la vie du patient. Par contre, lorsqu'ils sont appliqués aux cancers présentant un faible risque de mortalité, les études indiquent que ces traitements ont des effets secondaires majeurs qui peuvent diminuer considérablement la qualité de vie, sans pour autant augmenter significativement la survie des patients. L'application de ces traitements pose donc un dilemme, autant pour les médecins que pour les patients.

Il est aussi important de considérer que la majorité des patients diagnostiqués avec ces cancers peu invasifs sont des hommes âgés de plus de 65 ans, qui sont également à risque de développer d'au-



PHOTO FOTOLIA

■ Une saine alimentation est une des armes incontournables contribuant à une meilleure qualité de vie pour les hommes atteints d'un cancer de la prostate peu invasif.

tres maladies chroniques associées au vieillissement (maladies du cœur, diabète). Compte tenu de la lente progression de ces cancers, ces maladies chroniques peuvent donc représenter à court terme un risque plus grand de mortalité que le cancer en tant que tel.

APPROCHE GLOBALE

Et il semble que cela soit effectivement le cas: après avoir examiné les dossiers de près de 700 000 patients suédois et américains atteints de la maladie entre 1961 et 2008, des chercheurs ont noté que seulement 35% des hommes suédois et 16% des Américains étaient décédés des suites du cancer de la prostate. Autrement dit, même après un diagnostic de cancer, les hommes ont plus de risque de mourir d'autres maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires, que de ce cancer!

En plus de suivre les recommandations

de leur oncologue, les hommes atteints d'un cancer de la prostate peu invasif peuvent également retirer des bénéfices considérables en adoptant une approche globale, qui cible l'ensemble du mode de vie de façon à réduire le risque de ces maladies chroniques. Le cancer de la prostate est un de ceux qui sont modulés par le mode de vie, comme l'indique la variation de l'incidence dans les migrations de population. En ce sens, l'arrêt du tabagisme, une saine alimentation, le maintien d'un poids normal et une activité physique régulière doivent être considérés comme des armes incontournables pour augmenter autant la qualité que l'espérance de vie des patients.

① Epstein MM et al. Temporal trends in cause of death among swedish and US men with prostate cancer. J. Natl Cancer Inst., publié en ligne le 25 juillet 2012

RECETTE ANTICANCER

PÂTES AU MISO, AUX LÉGUMES ET AU SÉSAME

4 portions

600 g	(3 tasses) de pâtes au goût, cuites
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
150 g	(2/3 tasse) de petits bouquets de brocoli
200 g	(2 tasses) de champignons, émincés
70 g	(1/3 tasse) de carottes, en fines rondelles
125 ml	(1/2 tasse) de bouillon de poulet corsé
2 c. à s.	de miso non dilué
1 c. à café	(1 c. à thé) de gingembre frais, râpé
150 g	(1 tasse) de tomates mûres, en dés
120 g	(2/3 tasse) de courgettes vertes, en dés
2	oignons verts, émincés
3 c. à c.	(3 c. à thé) de graines de sésame, grillées
4 c. à s.	de coriandre fraîche, hachée
4 c. à c.	(4 c. à thé) de graines de lin, broyées

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Cuire les brocolis, les champignons et les carottes à feu moyen-vif.
2. Ajouter le bouillon et le miso. Porter à ébullition. Ajouter les pâtes, le gingembre, les tomates, les courgettes, les oignons verts et les graines de sésame. Laisser mijoter doucement jusqu'à évaporation presque complète du liquide.
3. Ajouter la coriandre et les graines de lin, rectifier l'assaisonnement et servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES
DIFFICULTÉ : MOYEN

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

Tiré du livre :

