



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Cancer du sein: le rôle crucial du mode de vie

Une importante étude réalisée auprès de 31000 femmes américaines confirme l'impact majeur du mode de vie sur le risque de cancer du sein après la ménopause. Le cancer est vraiment une maladie chronique dont on peut prévenir le développement avec des changements simples à notre mode de vie.

Au Canada, tout comme dans l'ensemble des pays occidentaux, une femme sur neuf verra sa vie bouleversée par un diagnostic de cancer du sein.

CANCER POSTMÉNOPAUSE

Bien que les femmes plus jeunes ne soient pas épargnées par la maladie, ce cancer frappe particulièrement les femmes après la ménopause, avec une incidence de deux à trois fois plus élevée qu'avant l'âge de 50 ans.

INCIDENCE DU CANCER DU SEIN SELON L'ÂGE

Âge	Incidence
40-50	13 femmes sur 1000
50-60	23 femmes sur 1000
60-70	29 femmes sur 1000
70-80	31 femmes sur 1000

SOURCE: AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (HTTP://WWW.PHAC-ASPC.GC.CA)

Cette forte augmentation des cancers du sein n'est cependant pas observée dans d'autres régions du monde, notamment en Asie. Au Japon, par exemple, la mortalité associée au cancer du sein n'augmente pratiquement pas en fonction de l'âge, de sorte que, même à un âge avancé (75 ans et plus), ces femmes sont cinq fois moins touchées par ce cancer que les femmes occidentales. Leur taux de cancer est multiplié par quatre lorsqu'elles migrent en Occident, indiquant ainsi que les trois quarts des cancers du sein seraient associés au mode de vie. La hausse de l'incidence de cancer du sein observée après la ménopause n'est donc pas une conséquence inévitable du vieillissement ou de l'hérédité, mais plutôt une maladie dont le développement semble fortement influencé par le mode de vie en Occident.

MODE DE VIE ANTICANCER

En 2007, un rapport du Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) proposait 10 grandes recommandations destinées à réduire le fardeau du cancer dans le monde, incluant 6 comportements qui s'adressent à l'ensemble de la population⁽¹⁾:

1. Demeurer mince autant que possible, avec un indice de masse corporelle situé en deçà de 23.
2. Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour.
3. Éviter les boissons gazeuses et réduire



PHOTO FOTOLIA

Le mode de vie peut réduire de 60 % l'incidence du cancer du sein.

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.

IMPACT SUR LE CANCER DU SEIN

L'impact concret de ces six recommandations sur le risque de cancer du sein a été récemment mesuré auprès de 30 797 femmes ménopausées âgées de 50 à 76 ans⁽²⁾. Après avoir analysé en détail pendant 10 ans les habitudes alimentaires, le poids corporel et le niveau d'activité physique des femmes qui participaient à l'étude, les chercheurs ont observé que l'adhésion aux recommandations du FMRC était associée à des réductions tout à fait remarquables du risque de cancer du sein. Par exemple, limiter la consommation d'alcool à un seul verre est associé à une réduction de 37% du risque de cancer, une alimentation riche en végétaux diminue ce risque de 21%, alors que

le maintien d'un poids corporel normal est associé à une réduction de 13%. Plus important encore, l'impact de ces bonnes habitudes est additif, car les femmes qui se conformaient à trois recommandations et plus voyaient leur risque de cancer du sein diminuer de 60% !

Ces observations confirment l'immense potentiel de simples modifications au mode de vie sur le risque de cancer du sein. Et ces réductions remarquables du risque de cancer peuvent même être encore améliorées par l'inclusion de certains aliments comme le soja, les légumes crucifères et les poissons gras, eux aussi clairement associés à une réduction du risque de ce cancer. Par exemple, une analyse récente de plusieurs recherches publiées indique que la consommation hebdomadaire d'une à deux portions de poissons gras riches en oméga-3 est associée à une réduction de 14% du risque de cancer du sein⁽²⁾. Face à un fléau aussi redoutable, qu'attendons-nous donc pour faire de la prévention notre priorité?

⁽¹⁾ Hastert TA et coll. Adherence to WCRF/AICR cancer prevention recommendations and risk of post-menopausal breast cancer. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev., publié en ligne le 18 juin 2013.

⁽²⁾ Zheng J-S et coll. Intake of fish and marine n-3 polyunsaturated fatty acids and risk of breast cancer: meta-analysis of data from 21 independent prospective cohort studies. BMJ 2013; 346: f3706.

RECETTE ANTICANCER

TIAN AUX LÉGUMES À LA MÉDITERRANÉENNE

Le tian est un plat en terre cuite d'origine provençale. Ce mot a donné son nom à ce mets savoureux qui peut être cuit indifféremment dans n'importe quel moule assez profond pouvant aller au four.

Ce tian aux légumes est particulièrement recommandé avec les poissons et les viandes.

4 portions

1	oignon moyen, en rondelles
1	courgette moyenne, en tranches
1	bouquet de basilic frais, haché
1	petite aubergine, en tranches
2	tomates italiennes, coupées en deux
150 ml	(2/3 tasse) d'huile d'olive
	Sel et poivre du moulin

1. Badigeonner un plat à gratin d'huile d'olive. Mettre les oignons dans le plat. Saler et poivrer au goût.
2. Couvrir avec les courgettes et arroser avec 2 1/2 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
3. Couvrir avec le basilic et arroser avec 2 1/2 c. à soupe d'huile d'olive.
4. Couvrir avec les aubergines et arroser avec 2 1/2 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
5. Couvrir avec les tomates et arroser avec 2 1/2 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
6. Cuire au four à 135 °C (275 °F) pendant 2 h.

TEMPS DE PRÉPARATION: 2 H 15

DIFFICULTÉ: FACILE

PHILIPPE CASTEL, ÉLU CHEF SANTÉ DE L'ANNÉE 2004 PAR SES PAIRS

Tiré du livre :

