

Cancer de la prostate: ATTENTION AUX SUPPLÉMENTS DE VITAMINE E ET DE SÉLÉNIUM

Plusieurs personnes consomment régulièrement des suppléments de vitamines dans l'espoir de réduire le risque de cancer. Il s'agit d'une stratégie dangereuse, car ces suppléments sont totalement inefficaces et certains d'entre eux peuvent même augmenter le risque de la maladie.

La recherche des dernières années a maintenant clairement établi que la consommation abondante d'aliments d'origine végétale est associée à une réduction importante du risque d'être touché par plusieurs types de cancers. Les végétaux sont une source abondante de composés phytochimiques, de vitamines, d'antioxydants et de fibres qui, collectivement, créent un climat inhospitalier pour les cellules cancéreuses et les maintiennent dans un état latent et inoffensif.

AUCUN IMPACT

Au lieu de modifier les habitudes alimentaires pour faire une plus grande place aux fruits et aux légumes, plusieurs personnes ont plutôt le réflexe de chercher à profiter des bienfaits de ces aliments en consommant des vitamines ou des antioxydants sous forme de suppléments. Une idée qui peut sembler très attrayante à première vue, mais qui ne correspond aucunement à la réalité scientifique: un nombre impressionnant d'études ont en effet montré hors de tout doute que l'ensemble des suppléments qui sont actuellement proposés n'a aucun impact positif sur la santé, qu'il s'agisse du développement du cancer, des maladies cardiovasculaires ou de l'espérance de vie. Non seulement ces suppléments sont inefficaces, mais plusieurs études révèlent que la consommation de certains d'entre eux peut même être néfaste pour la santé. En ce sens, de fortes quantités de vitamine E semblent particulièrement nocives, puisque ces suppléments provoquent une augmentation marquée du risque de cancer du poumon (chez les fumeurs) et une hausse significative du risque de mort prématurée.

HAUSSE

Le cancer de la prostate est un bon exemple des dangers associés aux suppléments de vi-

tamine E. En 2001, des essais cliniques à grande échelle ont été entrepris pour déterminer si l'administration de suppléments de sélénium (0,2 mg par jour) et de vitamine E (400 UI par jour) pouvait réduire l'incidence de cancer de la prostate. Ces essais ont cependant dû être interrompus avant la date prévue puisque le sélénium ne présentait aucun effet protecteur et que les hommes traités à la vitamine E voyaient leur risque de cancer de la prostate augmenter de 17% (1).

Pour mieux comprendre ce phénomène, des chercheurs ont déterminé si la hausse du risque de cancer pouvait être liée à la quantité de sélénium présente naturellement chez ces hommes. Ils ont observé que chez les personnes qui ont de faibles taux de cet oligoélément, la prise de suppléments de vitamine E augmente dramatiquement (63%) le risque de cancer de la prostate, cette hausse atteignant même 111% pour les formes les plus agressives de la maladie

(2). Ils ont aussi observé que les suppléments de sélénium n'avaient aucun effet protecteur chez les hommes qui présentaient une carence de cet élément et devenaient toxiques chez ceux qui possédaient des taux élevés de sélénium, avec une hausse de 91% du risque de cancer. En d'autres mots, il n'y a aucun bénéfice associé à la consommation de suppléments de sélénium et de vitamine E et ces produits peuvent même promouvoir le cancer de la prostate chez une proportion significative des hommes.

ÉQUILIBRE

Ces observations s'ajoutent à une longue liste d'études récentes qui montrent sans équivoque que les suppléments ne préviennent pas le cancer. Des doses massives de vitamines ou d'antioxydants

peuvent paradoxalement favoriser le développement de cette maladie en interférant avec le fonctionnement normal de l'organisme, notamment les systèmes impliqués dans l'élimination des tumeurs naissantes. Ces suppléments sont donc des produits dépourvus d'utilité, qui peuvent même parfois s'avérer dangereux, et qu'on ne peut que fortement déconseiller.

⁽¹⁾ Klein EA et coll. Vitamin E and the risk of prostate cancer: the Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT). JAMA. 2011;306(14):1549-1556.

⁽²⁾ Kristal AR et coll. Baseline selenium status and effects of selenium and vitamin E supplementation on prostate cancer risk. J Natl Cancer Inst., publié en ligne le 22 février 2014.

Il n'y a aucun bénéfice associé à la consommation de suppléments de sélénium et de vitamine E et ces produits peuvent même promouvoir le cancer de la prostate



PHOTO FOTOLIA

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

