

Les protéines animales AUGMENTENT LE RISQUE DE CANCER

Les résultats d'une étude récente montrent que les personnes de 50 à 65 ans qui mangent beaucoup de protéines d'origine animale (viandes, produits laitiers) ont quatre fois plus de risque de mourir des suites d'un cancer.

Les protéines alimentaires sont absolument essentielles à la croissance du corps pendant l'enfance et l'adolescence. Cet impact est en grande partie dû à une hausse importante d'une hormone appelée IGF-1 (*Insulin-like Growth Factor 1*) qui agit sur l'ensemble des cellules de l'organisme, en particulier celles des muscles et des os, pour permettre leur croissance optimale.

L'IGF-1 n'a cependant pas que des côtés positifs: quand on parvient à l'âge adulte, l'action de cette hormone

endommage l'ADN des cellules, accélère le vieillissement et peut aussi favoriser le cancer en stimulant la prolifération des cellules précancéreuses et en empêchant leur élimination par le processus d'apoptose. Les personnes qui présentent des quantités élevées d'IGF-1 dans le sang sont donc à plus haut risque de développer une panoplie de maladies chroniques, tandis que, à l'inverse, une réduction de cette hormone est associée à une diminution du stress oxydatif et inflammatoire, une meilleure sensibilité à l'insuline et une espérance de vie plus longue.

PLUS DE PROTÉINES ANIMALES, PLUS DE CANCERS

Comme la quantité d'IGF-1 dans le sang est étroitement associée à l'ingestion de protéines, une équipe de chercheurs américains a examiné si un apport alimentaire élevé en protéines pouvait être corrélé avec une hausse de l'incidence de cancer et une diminution de l'espérance de vie¹. En analysant les habitudes alimentaires de 6381 personnes sur une période de 18 ans, ils ont observé que les personnes de 50 à 65 ans qui man-

geaient le plus de protéines animales (20% ou plus des calories quotidiennes) avaient un risque de mort prématurée 75% plus élevé que celles qui n'en mangeaient que très peu (moins de 10% des calories). Cet impact négatif est particulièrement frappant pour le cancer, avec une multiplication par

Cet impact négatif est particulièrement frappant pour le cancer, avec une multiplication par quatre du risque de décéder de cette maladie chez les grands consommateurs de protéines.

quatre du risque de décéder de cette maladie chez les grands consommateurs de protéines. Une analyse plus poussée a révélé que la hausse de l'IGF-1 dans le sang de ces personnes est probablement responsable des effets néfastes associés à la surconsommation de protéines.

Il est toutefois important de noter que l'effet négatif associé à la consommation de protéines n'est observé que pour les protéines d'origine animale (viandes, œufs et produits laitiers), tandis que les protéines provenant des végétaux, noix, graines ou légumineuses ne provoquent aucun effet néfaste sur la santé. Ces observations pourraient donc

expliquer, au moins en partie, la hausse de mortalité observée chez les personnes qui consomment de grandes quantités d'aliments riches en protéines animales, par exemple les viandes rouges.

UNE QUESTION D'ÂGE

Un autre aspect très intéressant de l'étude est que l'effet négatif des protéines animales semble restreint aux personnes de 50 à 65 ans et disparaît complètement à des âges plus avancés. Chez les personnes de 65 ans et plus, la consommation élevée de protéines est au contraire associée à une réduction de 28% du risque de mortalité, conséquence d'une baisse significative des décès causés par le

cancer.

Il est probable que cet effet protecteur observé chez les personnes âgées soit dû au fait que les taux d'IGF-1 diminuent naturellement avec le vieillissement, un phénomène qui est responsable de la baisse du tonus musculaire souvent observée chez les vieillards. La consommation élevée de protéines par ces personnes permet donc de contrebalancer cette perte et d'améliorer l'état de santé général.

Mais quel que soit l'âge, il est évident qu'il faut réduire notre apport alimentaire en protéines d'origine animale et opter plutôt pour une alimentation riche en végétaux comme les fruits, légumes, noix, céréales, graines et légumineuses.

En plus de contenir suffisamment de protéines pour combler nos besoins, ces aliments sont des sources importantes de plusieurs molécules protectrices qui maintiennent les lésions précancéreuses dans un état latent et inoffensif.

¹Levine ME et coll. Low protein intake is associated with a major reduction in IGF-1, cancer, and overall mortality in the 65 and younger but not older population. *Cell Metabolism*, 2014; 19: 407-17.



PHOTO FOTOLIA

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

