



Manger des noix POUR PRÉVENIR LE CANCER DU PANCRÉAS

La très grande majorité des cancers du pancréas sont incurables et la prévention demeure la seule approche valable pour lutter contre cette maladie. En ce sens, des résultats récents indiquent que le simple fait de consommer régulièrement des noix pourrait réduire significativement le risque d'être touché par ce cancer mortel.

Des autopsies réalisées sur des personnes décédées de causes autres que du cancer révèlent que 75 % de la population possèdent des lésions précancéreuses au niveau du pancréas ⁽¹⁾. Cette proportion est beaucoup plus élevée que l'incidence du cancer du pancréas détectée en clinique (1,5 %), ce qui signifie que même si nous sommes à haut risque d'être touchés par cette maladie, nos systèmes de défense parviennent la plupart du temps à maintenir ces tumeurs microscopiques dans un état latent et inoffensif.

Cette protection naturelle est importante, car lorsqu'il parvient à atteindre un stade avancé, le cancer du pancréas est une maladie foudroyante qui ne laisse que peu de chances aux personnes touchées. Dans la plupart des cas, la progression de ce cancer ne s'accompagne d'aucun symptôme et lorsque les premiers signes apparaissent (jaunisse, amaigrissement, fatigue, douleurs à l'abdomen ou au dos), il est souvent déjà trop tard: le cancer a déjà commencé à se répandre dans les tissus environnants sous forme de métastases et est inopérable. Le fardeau associé au cancer du pancréas donne froid dans le dos: moins de 5 % de l'ensemble des patients sont vivants cinq ans après

le diagnostic et parmi les malades dont la tumeur ne peut être opérée, la moitié d'entre eux sont morts dans les six mois qui suivent le diagnostic.

MIEUX VAUT PRÉVENIR

La forte mortalité associée au cancer du pancréas fait en sorte que la prévention est la seule véritable approche pour réduire significativement l'impact destructeur de cette maladie. Le facteur de risque le mieux caractérisé est sans doute le tabagisme, les fumeurs d'un paquet par jour ayant environ 3 fois plus de risque d'être touchés par le cancer du pancréas.

Plusieurs observations suggèrent que les personnes obèses présentent aussi un risque accru de développer un cancer du pancréas. Le surpoids mène très souvent à une résistance à l'insuline, c'est-à-dire que les organes du corps ne répondent pas au signal de cette hormone et ne parviennent plus à capter adéquatement le sucre présent dans le sang. L'excès de sucre et d'insuline qui en découle peut alors évoluer en diabète de type 2, créant du même coup des conditions inflammatoires propices à la progression du cancer.

Autrement dit, la fumée de cigarette, tout comme les déséquilibres métaboliques associés à

l'obésité, déstabilisent nos mécanismes internes de défense et permettent aux nombreuses tumeurs microscopiques qui se forment spontanément dans le pancréas de poursuivre leur développement à l'intérieur de cet organe.

NOIX À LA RESCOUSSE

En plus d'exercer de multiples effets positifs sur la santé cardiovasculaire en raison de leur contenu en gras polyinsaturés et en fibres, la recherche des dernières années

75 680 femmes pendant 30 ans, ils ont observé que celles qui mangeaient une portion de noix (28 g) deux fois par semaine avaient 35 % moins de risque d'être touchées par ce cancer que celles qui n'en mangeaient jamais ⁽²⁾.

Ces observations illustrent encore une fois à quel point de petites modifications au mode de vie, très faciles à adopter, peuvent avoir des répercussions extraordinaires sur la santé, même pour des maladies aussi terribles que le cancer du pancréas.

Le fardeau associé au cancer du pancréas donne froid dans le dos: moins de 5 % de l'ensemble des patients sont vivants cinq ans après le diagnostic

indique que les noix pourraient également améliorer la sensibilité à l'insuline et diminuer le risque de diabète de type 2.

Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'Université Harvard, cet impact positif des noix pourrait se traduire par une réduction significative du risque de cancer du pancréas: en examinant les habitudes alimentaires de

⁽¹⁾ Cubilla AL et Fitzgerald PJ. Morphological lesions associated with human primary invasive nonendocrine pancreas cancer. *Cancer Res.* 1976; 36: 2690-8.

⁽²⁾ Bao Y et coll. Nut consumption and risk of pancreatic cancer in women. *Br. J. Cancer* 2013; 109: 2911-6.

**Richard
Béliveau**
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

