

L'hyperglycémie AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER

Même sans être diabétiques, plusieurs personnes présentent des taux de sucre sanguin supérieurs à la normale. En plus d'être néfaste pour la santé du cœur, une étude récente suggère que ce «prédiabète» représente aussi un facteur de risque de plusieurs types de cancers.

On n'a qu'à jeter un coup d'œil sur de vieilles photos pour réaliser à quel point nous sommes plus gros aujourd'hui qu'il y a à peine 30 ans. Deux Canadiens sur trois présentent actuellement un indice de masse corporelle supérieur à 25 (embonpoint) ou à 30 (obèse), conséquence directe de la surconsommation d'aliments hypercaloriques et d'une sédentarité sans précédent.

On aborde encore trop souvent cette question du surpoids sous un angle esthétique, comme si la seule conséquence d'être «bien enveloppé» était de présenter une apparence incompatible avec les normes actuelles de beauté. Pourtant, le surpoids est d'abord et avant tout un problème médical: la quantité excessive de gras accumulée dans le tissu adipeux perturbe l'équilibre général du corps, en particulier sa capacité de contrôler adéquatement le taux de sucre dans le sang. En conséquence, un des plus graves dangers du surpoids est de développer un diabète de type 2, une maladie extrême-

ment difficile à traiter et qui est associée à une hausse importante du risque de maladies du cœur, de cancer et de neurodégénérescences. L'importance de maintenir un poids corporel normal n'a donc rien à voir avec l'apparence physique; il s'agit surtout d'un prérequis essentiel à la prévention de plusieurs maladies chroniques graves.

LE DIABÈTE SILENCIEUX

L'apparition d'un diabète de type 2 ne se fait pas du jour au lendemain: il s'agit plutôt du résultat d'un long processus au cours duquel les cellules du corps perdent progressivement la capacité de capter le sucre présent dans le sang. Durant cette période de transition, les personnes en surpoids sont ce qu'on appelle «prédiabétiques», c'est-à-dire qu'elles présentent une glycémie au-dessus de la normale (glucose à jeun supérieur à 5,6 mmol/L), sans toutefois atteindre celle des diabétiques.

Il s'agit d'un problème qui prend de plus en plus d'ampleur étant

donné l'augmentation de la proportion de personnes en surpoids: selon l'Association canadienne du diabète, il y aurait au pays 3,6 millions de personnes diabétiques et 5,4 millions de prédiabétiques.

Il s'agit d'une situation préoccupante, car plusieurs études récentes indiquent que le prédiabète peut être très dommageable pour la santé, même lorsque l'hyperglycémie n'est associée à aucun symptôme apparent.

HAUSSE DU RISQUE DE CANCER

Une étude récente portant sur l'impact de l'hyperglycémie sur le risque de cancer est un bon exemple de l'impact négatif du prédiabète⁽¹⁾.

En analysant les résultats de 16 études regroupant 891 426 personnes, une équipe de scientifiques chinois a en effet observé que les personnes prédiabétiques avaient un risque beaucoup plus élevé de développer un cancer du foie (200%), du côlon (55%), de l'utérus (60%) ou du pancréas (19%). Globalement, les chercheurs estiment

que l'hyperglycémie prédiabétique augmente le risque de cancer de 15 %, et il est très probable que ces dérèglements du métabolisme du sucre jouent un rôle important dans l'augmentation du risque de cancer qui touche les personnes en surpoids.

La bonne nouvelle est que le prédiabète n'est pas une maladie incurable: il est possible de normaliser le taux de sucre sanguin sans médicaments, simplement en modifiant ses habitudes de vie.

En ce sens, le simple fait de bien manger, de réduire son poids corporel d'environ 5 à 10 % et être plus actif physiquement (par exemple, 120 minutes d'exercice modéré comme la marche rapide par semaine) peut avoir des répercussions extraordinaires sur le métabolisme du sucre et, par ricochet, contribuer à prévenir le cancer et les maladies chroniques en général.

⁽¹⁾ Huang Y et coll. Prediabetes and the risk of cancer: a meta-analysis. *Diabetologia*, publié en ligne le 11 septembre 2014.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

