

Des végétaux et du poisson pour contrer LE CANCER DU CÔLON

Une nouvelle et importante étude publiée dans le *Journal of the American Medical Association (JAMA)* montre que les personnes qui remplacent les viandes rouges par des protéines végétales et du poisson voient leur risque d'être atteintes du cancer du côlon diminuer de moitié.

On sait depuis plusieurs années qu'une consommation élevée de viandes rouges et de charcuteries augmente significativement le risque de cancer du côlon et diminue l'espérance de vie¹.

Un des exemples les plus spectaculaires de cet impact négatif est l'augmentation phénoménale de l'incidence du cancer colorectal chez les Japonais depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Traditionnellement, ce peuple se nourrissait principalement de produits de la mer et de légumineuses comme le soya, et il avait une des plus faibles incidences de cancer colorectal au monde. Depuis les années 1950, par contre, les Japonais ont radicalement modifié leur alimentation, notamment en augmentant considérablement (de 700%) leur consommation de viande rouge. Le résultat est catastrophique, avec une hausse très importante (400%) de l'incidence du cancer du côlon, ce cancer étant même devenu aussi fréquent qu'en Amérique et que dans plusieurs pays d'Europe.

Plusieurs raisons ont été proposées pour expliquer les effets néfastes d'une surconsommation de viande rouge et de charcuteries: contenu calo-

rique élevé de ces aliments qui favorise l'embonpoint, effets cancérogènes du fer hémérique, production de composés cancérogènes au cours de la cuisson ou encore contenu anormalement faible en acides gras oméga-3 anti-inflammatoires. Le mécanisme exact est complexe, mais une chose est néanmoins certaine: pour espérer réduire le fardeau imposé par le cancer du côlon, qui est le deuxième cancer le plus fréquent au Canada, il faut absolument réduire l'apport alimentaire en viande rouge et en charcuteries.

VÉGÉTARISME PROTECTEUR

L'importance de réduire la consommation de viande rouge est bien illustrée par les résultats d'une nouvelle étude de grande envergure publiée dans le *JAMA* sur les habitudes alimentaires des adventistes du Septième jour².

Depuis sa fondation, ce mouvement chrétien a toujours encouragé ses membres à adopter des habitudes «santé», incluant la non-consommation de tabac et d'alcool, et un grand nombre d'entre eux sont végétariens à des degrés divers. En analysant l'alimentation de 78 000 adventistes, les scientifiques ont tout d'abord observé que les person-



nes végétariennes avaient environ 22% moins de risque d'être touchées par un cancer colorectal, comparativement à celles qui mangeaient de la viande. Ils ont cependant remarqué que cette protection variait considérablement selon le type de régime végétarien adopté:

Pour les semi-végétariens (1 à 4 repas de viande par mois), la réduction était de 8%;

Pour les végétaliens (aucun produit d'origine animale), la réduction était de 16%;

Pour les ovo-lacto-végétariens (moins de 1 repas de viande par mois, mais mangent des œufs et des produits laitiers), la réduction était de 18%;

Pour les pescovégétariens (pas de viandes rouges, mais mangent du poisson et des crustacés), la réduction était de 43%.

Autrement dit, même dans une population qui ne mange que très peu de viande rouge (à peine 16 g par jour pour les adventistes non végétariens), le simple fait de réduire cette consommation entraîne une réduction significative du risque de cancer colorectal, surtout lorsque la viande est remplacée par du poisson. À la lumière de ces résultats, il semble donc que le pescovégétarisme (du latin *piscis*, qui signifie poisson) pourrait représenter le régime alimentaire optimal pour la prévention du cancer du côlon.

Ces observations sont en accord avec les données accumulées par la recherche au cours des dernières années. Manger plus de végétaux permet d'assimiler plusieurs nutriments protecteurs comme le folate, le calcium et les fibres alimentaires, qui peuvent tous contribuer à ralentir le développement du cancer colorectal.

La consommation régulière de poisson permet quant à elle d'apporter au corps des acides gras oméga-3 anti-inflammatoires et des anticancéreux, ce qui potentialise l'effet protecteur des végétaux. Sans compter que le poisson est une des rares sources alimentaires de vitamine D, une vitamine connue pour réduire le risque de cancer colorectal.

D'excellentes nouvelles, donc, pour la lutte contre le cancer colorectal, qui est la seconde cause de mortalité par cancer au Canada.

¹ Rohrmann S et coll. Meat consumption and mortality: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *BMC Medicine*, 2013 ; 11:63.

² Orlich MJ et coll. Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. *JAMA Intern Med*, publié en ligne le 9 mars 2015.

Richard Béliiveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



PHOTOS FOTOLIA



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.