



Survivre au cancer du côlon : l'importance du mode de vie

Le cancer colorectal est la deuxième cause de mortalité par cancer au Canada. Des résultats encourageants indiquent que de bonnes habitudes de vie augmentent de façon importante la probabilité de survivre à ce type de cancer. Au menu: saine alimentation, contrôle du poids corporel, activité physique et... un peu de café!

On estime qu'environ 70% des cancers colorectaux qui touchent chaque année la population des pays industrialisés sont une conséquence du mode de vie occidental, caractérisé par une mauvaise alimentation, un excès de poids corporel et l'inactivité physique. Par exemple, les études montrent que les personnes qui consomment beaucoup de viandes rouges et de charcuteries voient leur risque d'être atteintes de ce cancer augmenter d'environ 30% par rapport à celles qui n'en mangent que très peu¹. Combiné au surpoids et à la sédentarité, l'ensemble de ces habitudes de vie crée des conditions pro-inflammatoires qui favorisent grandement le développement du cancer colorectal.

PRÉVENIR LES RÉCIDIVES

Cet impact du mode de vie ne se limite pas au développement du cancer colorectal, mais il pourrait aussi influencer le risque de récurrence chez les personnes qui ont été atteintes par la maladie. Il s'agit d'un point très important, car la détection précoce des tumeurs, combinée aux progrès médicaux dans le traitement de ces cancers, fait en sorte qu'un nombre de plus en plus important de personnes survivent au cancer colorectal et sont donc forcément plus à risque de dévelop-

per ce cancer de nouveau. Jusqu'à maintenant, trois principaux facteurs pouvant augmenter la probabilité de survivre au cancer colorectal ont été proposés:

Plus de végétaux, moins de viandes rouges

En plus d'augmenter le risque de cancer colorectal, la consommation de viandes rouges et de charcuteries est aussi associée à une réduction importante de la survie chez les patients affectés par cette maladie. Les personnes qui mangent régulièrement de ces aliments après le diagnostic ont presque deux fois plus de risques de mourir des suites du cancer². Ces effets sont d'autant plus néfastes si la consommation de viandes rouges et de charcuteries fait partie d'un régime alimentaire de type «occidental», c'est-à-dire riche en sucres ajoutés et en farines raffinées: des études indiquent que ce type d'habitudes alimentaires triple le risque de mortalité chez les personnes atteintes d'un cancer colorectal, comparativement aux personnes qui adoptent un régime plus sain, faible en viandes rouges, mais riche en végétaux.

Faire de l'exercice

Un grand nombre d'études montrent que les survivants du cancer

qui sont les plus actifs physiquement sont aussi ceux qui vivent le plus longtemps. Cela est particulièrement vrai pour le cancer colorectal, avec une diminution de moitié de la mortalité pour les personnes les plus actives après le diagnostic. Quelle que ce soit la nature de l'exercice (marche, course, vélo, yoga, natation), l'important est de bouger: l'activité physique régulière doit être considérée comme

réduire le risque de récurrence et améliorer leur espérance de vie.

CAFÉ SANTÉ

Des résultats récents suggèrent que la consommation régulière de café pourrait également améliorer les probabilités de survivre à un cancer colorectal. En examinant les habitudes alimentaires de patients qui avaient été traités par chirurgie et chimiothérapie pour un cancer du côlon de stade III, les scientifiques ont remarqué que ceux qui consommaient quatre tasses de café et plus par jour avaient 42% moins de récurrences de leur cancer et une mortalité globalement réduite de 33%³.

Le surpoids augmente significativement le risque de récurrence du cancer colorectal

une composante essentielle du traitement du cancer.

Maintenir un poids corporel normal

Non seulement l'embonpoint et l'obésité sont des facteurs de risque de cancer colorectal, mais le surpoids augmente significativement le risque de récurrence de la maladie. Le maintien d'un poids corporel normal devrait représenter un objectif prioritaire pour toutes les personnes qui désirent

¹ Chan DS et coll. Red and processed meat and colorectal cancer incidence: meta-analysis of prospective studies. *PLoS One* 2011; 6:e20456.

² McCullough ML et coll. Association between red and processed meat intake and mortality among colorectal cancer survivors. *J Clin Oncol*, 2013; 31:2773-82.

³ Guercio BJ et coll. Coffee intake, recurrence, and mortality in stage III colon cancer: results from CALGB 89803 (Alliance). *J Clin Oncol*, publié en ligne le 17 août 2015.

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

