

Santé



Prévenir le cancer du sein AVEC LE RÉGIME MEDITERRANÉEN

Une importante recherche montre que les femmes ménopausées qui adoptent une alimentation de type méditerranéenne, riche en huile d'olive extra-vierge, voient leur risque de développer un cancer du sein diminuer de 70 %.

Si on se fie aux nombreux régimes «santé» qui font leur apparition chaque année, on pourrait penser que bien manger est quelque chose de très compliqué. Dans certains cas, il faudrait bannir complètement le gluten, le gras ou encore le sucre; dans d'autres, ce sont plutôt la viande, les produits laitiers ou encore les céréales qui sont coupables et qu'il faudrait éliminer de notre alimentation. Pourtant, ces régimes extrémistes ne représentent aucunement une solution aux problèmes de santé actuels, non seulement parce qu'ils sont très sévères et presque impossibles à suivre à long terme, mais aussi parce que leurs supposés bénéfices n'ont jamais été prouvés scientifiquement.

Ce que les études scientifiques des 40 dernières années ont permis de montrer est beaucoup plus concret: on peut être en bonne santé et prévenir l'apparition de l'ensemble des maladies chroniques simplement en adoptant le régime méditerranéen. Ce régime est basé sur six grands principes:

L'utilisation systématique de l'huile d'olive comme corps gras;

La consommation quotidienne d'une grande quantité de végétaux, comme les fruits, les légumes, les légumineuses, les noix et les produits céréaliers (à grains entiers);

La consommation régulière (plusieurs fois par semaine) de pois-

sons et de produits laitiers (surtout fermentés, comme les yogourts);

La consommation modérée de vin rouge (1-2 verres par jour);

La consommation très restreinte (quelques fois par mois) de viandes rouges et de sucreries.

Un mode de vie actif.

Rien de très révolutionnaire, donc, mais cela représente néanmoins un changement drastique par rapport aux habitudes de vie des Nord-Américains, dont l'alimentation est principalement basée sur les viandes rouges, les farines raffinées et les sucres simples et où la grande majorité des gens ont un mode de vie sédentaire.

BÉNÉFICES EXTRAORDINAIRES

Plusieurs études ont clairement montré que l'adhésion à ce régime méditerranéen est associée à une diminution notable du risque de maladies du cœur, du diabète de type 2, de déclin cognitif et de certains types de cancer. Dans ce dernier cas, les études suggèrent que les personnes qui adhèrent à un régime alimentaire de type méditerranéen ont environ 15 % moins de risques d'être touchées par le cancer, une protection qui pourrait même atteindre jusqu'à 60 % pour le cancer de l'utérus.

Pour déterminer si cette protection était également observée pour le cancer du sein, un autre cancer hormono-dépendant, des chercheurs ont examiné son incidence

chez les femmes qui participaient à l'étude espagnole PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea), démarrée en 2003 pour examiner l'influence du régime méditerranéen sur les maladies du cœur. Dans cette étude clinique randomisée, les participants ont été divisés en trois groupes: 1) régime méditerranéen supplémenté avec de l'huile d'olive extra-vierge; 2) régime méditerranéen supplémenté avec un mélange de noix et

de risque (tabagisme, hypertension, taux élevés de LDL-cholestérol, par exemple). En analysant l'incidence de cancer du sein touchant les femmes des trois groupes, les chercheurs ont remarqué des réductions spectaculaires chez celles qui adhéraient au régime méditerranéen, avec une diminution du risque de 40 % chez le groupe supplémenté en noix et de 70 % chez le groupe supplémenté en huile d'olive¹.

Ces observations sont très importantes, car les essais randomisés sont considérés comme la référence ultime en recherche clinique (les sujets sont répartis au hasard, ce qui minimise les distorsions statistiques). La diminution drastique du risque de cancer du sein observée dans cette étude à la suite de l'adhésion au régime méditerranéen représente en conséquence une preuve extraordinaire du rôle capital joué par l'alimentation dans la prévention de ce cancer.

On peut être en bonne santé et prévenir l'apparition de l'ensemble des maladies chroniques simplement en adoptant le régime méditerranéen

3) un régime faible en gras, tel que suggéré par les organismes de prévention des maladies du cœur.

Les participantes étaient des femmes âgées de 60 à 80 ans à haut risque de maladies cardiovasculaires, soit en raison d'un diabète de type 2, soit parce qu'elles présentaient au moins trois facteurs

1. Toledo E et coll. Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk Among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial: A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med, publié en ligne le 15 septembre 2015.

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



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.