

De saines habitudes POUR SURVIVRE AU CANCER

Des études récentes indiquent que la majorité des patients qui ont reçu un diagnostic de cancer demeurent en surpoids, ne mangent pas suffisamment de fruits et légumes et sont sédentaires. Il s'agit d'une situation regrettable, car un mode de vie sain augmente considérablement les probabilités de survivre à de nombreux types de cancers.

On estime qu'environ 60 % des personnes qui sont touchées par un cancer sont encore en vie plus de cinq ans après le diagnostic. Le nombre de ces survivants du cancer grimpera en flèche au cours des prochaines années, atteignant près de 70 millions de personnes à l'échelle du monde en 2050¹.

Cette amélioration de la survie est une excellente nouvelle, mais il faut néanmoins être conscient que les survivants du cancer demeurent à haut risque d'être touchés à nouveau par la maladie au cours de leur vie. Certains cancers refont parfois surface plusieurs dizaines d'années après la fin des traitements, sans compter que plusieurs survivants sont également à plus haut risque d'être touchés par d'autres maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires².

La bonne nouvelle est qu'il est possible de prévenir ces rechutes: une des découvertes les plus importantes des dernières années est en effet la démonstration que les facteurs du mode de vie qui préviennent le développement du cancer, qu'il

s'agisse de l'absence de tabac, d'un poids santé, d'une bonne alimentation ou d'une activité physique régulière, peuvent également jouer un rôle prédominant dans la prévention des récurrences. Il est donc possible de prendre sa destinée en main et d'agir concrètement pour vivre longtemps et en bonne santé, même après un diagnostic de cancer.

MAUVAISES HABITUDES TENACES

Deux études parues au cours des derniers mois indiquent cependant que ce potentiel de pré-

L'exercice régulier, même léger, est associé à une diminution marquée du risque de récurrence de nombreux cancers

vention des récurrences par un mode de vie sain demeure largement inexploité.

En comparant les habitudes de vie de survivants du cancer à celles de la population en général, des scientifiques de l'Oklahoma ont en effet observé que les personnes ayant reçu un diagnostic de cancer adoptaient autant, et même parfois plus, de mauvaises habitudes que celles qui avaient été épargnées par cette maladie³.

Ainsi, les deux tiers des personnes des deux groupes souffraient de surpoids et 83 % ne consommaient pas le minimum de cinq portions quotidiennes de fruits et légumes. La situation est encore pire du côté de l'exer-

cice, avec 33 % des survivants qui ne faisaient aucune activité physique contre 26 % pour la population en général.

Rappelons que l'exercice régulier, même léger, est associé à une diminution marquée du risque de récurrence de nombreux cancers. En somme, même si on peut intuitivement croire qu'un diagnostic de cancer est une épreuve qui est susceptible de donner à une personne la «frousse de sa vie» et l'inciter à vivre plus sainement, en réalité, ces mauvaises habitudes sont très tenaces et sont conservées par la plupart des gens, même après les éprouvantes étapes de la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie.

DOMMAGES COLLATÉRAUX

La forte proportion de survivants en surpoids chez les survivants du cancer est particulièrement inquiétante. Selon les statistiques américaines pour la période comprise entre 1997 et 2014, l'incidence d'obésité chez les survivants du cancer est passée de 22 % à 32 % durant cette période, une augmentation encore plus prononcée que dans la population en général⁴. Les plus fortes hausses de surpoids sont observées chez les survivants du cancer colorectal et du sein, deux des cancers pour lesquels le surpoids diminue justement l'espérance de survie.

Non seulement le surpoids réduit l'espérance de vie des personnes touchées par certains types de cancer, mais l'obésité peut aussi influencer une foule de

conditions qui peuvent affecter le risque de maladies cardiovasculaires comme le diabète, l'hypertension, ou encore l'hypercholestérolémie. Ces dommages collatéraux sont importants, car la majorité des patients atteints de certains cancers (sein et prostate, par exemple) vont décéder des suites de maladies cardiovasculaires, et non de leur cancer.

Il ne faut donc pas se laisser décourager par un diagnostic de cancer en pensant qu'il est trop tard et qu'il ne sert à rien de modifier ses habitudes de vie. Il n'est jamais trop tard. Manger une abondance de végétaux, être actif physiquement et maintenir un poids corporel normal sont tous des gestes quotidiens qui peuvent réduire le risque de récurrence et améliorer significativement l'espérance de vie en bonne santé.

1. <http://bit.ly/2ilwplkV>.
2. Chao C et coll. Cardiovascular disease risk profiles in survivors of adolescent and young adult (AYA) cancer: the Kaiser permanente AYA cancer survivors study. *J Clin Oncol* 2016; 34:1626-33.
3. Mowls DS et coll. Lifestyle behaviors among US cancer survivors. *J Cancer Surviv* 2016; 10: 692-698.
4. Greenlee H et coll. Trends in obesity prevalence in adults with a history of cancer: results from the US National Health Interview Survey, 1997 to 2014. *J. Clin. Oncol.* 2016; 34:3133-40.

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



PHOTO FOTOLIA

