



## LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN POUR PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN

**Une étude hollandaise, réalisée pour le World Cancer Research Fund, démontre que l'adoption du régime méditerranéen réduit de 40 % le risque de développer un cancer du sein hormono-indépendant.**

Du point de vue scientifique, ce qu'on appelle «régime méditerranéen» fait référence au mode d'alimentation des habitants du sud de l'Italie et de la Grèce au cours des années 1950 et 1960. Il s'agit en gros d'une alimentation assez frugale, principalement végétarienne, qui se caractérise par:

- 1 Une consommation abondante de produits végétaux, comme les céréales, les légumes, les fruits, les légumineuses et les noix;
- 2 Un apport relativement élevé en matières grasses monoinsaturées (huile d'olive) et polyinsaturées (oméga-6 et oméga-3), mais faibles en gras saturés;
- 3 Une consommation modérée de poissons, de produits laitiers et de volailles;
- 4 Une faible consommation de viandes rouges, de charcuteries et de sucreries.

Un autre point positif du régime méditerranéen est qu'il est

dépourvu d'aliments industriels transformés, contenant des quantités importantes de sucres ajoutés, de gras saturés ou trans et de sel. En somme, il s'agit d'un mode d'alimentation qui est pratiquement à l'opposé du régime alimentaire nord-américain, où la plupart des calories proviennent d'aliments transformés, de viandes et de sucres ajoutés.

### BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

De nombreuses études ont clairement montré que l'adhésion au régime méditerranéen est associée à une diminution notable de plusieurs maladies chroniques, incluant les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2. Un des meilleurs exemples de cet effet protecteur est l'étude randomisée PREDIMED (Prevention with Dieta Mediterranea) qui a permis de démontrer que l'adhésion à un régime méditerranéen riche en huile d'olive extravierge ou en noix réduisait d'environ 30 % le risque de développer ces maladies ainsi que certaines complications vasculaires comme l'artérite des membres inférieurs<sup>1</sup>.

Rappelons que les études randomisées sont celles qu'on associe généralement au développement de médicaments; elles sont très

fiables, mais représentent des coûts généralement beaucoup trop élevés pour les études en prévention, ce qui rend l'étude citée ici encore plus précieuse, car elle valide d'autres études populationnelles qui n'étaient pas randomisées.

Plus récemment, il fut observé que les femmes âgées de 60 à 80 ans qui participaient à l'étude étaient beaucoup moins touchées par le cancer du sein, avec une diminution du risque de 40 % chez le groupe supplémenté en noix et de 70 % chez le groupe supplémenté en huile d'olive<sup>2</sup>.

La diminution drastique du risque de cancer du sein observée à la suite de l'adhésion au régime méditerranéen indique donc fortement que ce mode d'alimentation peut jouer un rôle capital dans la prévention de ce cancer.

### CANCERS DU SEIN

Cet effet préventif du régime méditerranéen est bien illustré par les résultats d'une autre étude réalisée auprès de 62 573 Hollandaises âgées de 55 à 69 ans<sup>3</sup>. En examinant l'incidence de cancer du sein dans cette cohorte pendant une période de 20 ans, les scientifiques ont observé que les femmes qui adhéraient le plus au régime méditerranéen avaient un risque

d'être touchées par un cancer du sein hormono-indépendant (qui n'exprime pas de récepteur aux estrogènes) 40 % plus faible que celles qui n'adoptaient pas ces habitudes alimentaires.

Ces observations sont très intéressantes, car ces cancers hormono-indépendants ont souvent un mauvais pronostic en raison de leur croissance très rapide et d'une évolution clinique agressive. L'identification d'un effet préventif du régime méditerranéen contre ce type de cancer du sein très invasif pourrait donc s'avérer d'une grande importance pour diminuer le fardeau imposé par cette maladie.

1. Martínez-González MA et coll. Benefits of the Mediterranean diet: insights from the PREDIMED study. *Prog. Cardiovasc. Dis.* 2015; 58: 50-60.
2. 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.* 2015; 175:1752-60.
3. Van den Brandt PA et M Schulpen. Mediterranean diet adherence and risk of postmenopausal breast cancer: results of a cohort study and meta-analysis. *Int. J. Cancer*, publié en ligne le 6 mars 2017.

**Richard Beliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

