

Soja et cancer du sein

Fini la controverse!

Une étude récente confirme, une fois de plus, que la consommation régulière de soja ne pose aucun risque pour les femmes touchées par un cancer du sein et diminue même le risque de récurrence.

Les aliments dérivés des fèves de soja (edamame, tofu, miso, tempeh) font partie depuis au moins 3000 ans des traditions culinaires des pays d'Asie en raison de leurs propriétés nutritives et médicinales. En plus d'être une excellente source de protéines et de glucides complexes (comme l'ensemble des légumineuses), le soja se distingue par son contenu exceptionnel en isoflavones, un groupe de polyphénols dont la structure moléculaire ressemble à celle des œstrogènes et qui sont en conséquence appelés «phytoœstrogènes».

En raison de cette similitude structurale, ces phytoœstrogènes agissent comme antiœstrogènes et peuvent donc interférer avec le développement de cancers dont la croissance dépend de ces hormones, notamment le cancer du sein; c'est un effet antagoniste. Ce phénomène est d'une grande importance, car les femmes asiatiques, qui mangent régulièrement du soja, ont une incidence de cancer du sein beaucoup plus faible que les femmes occidentales qui n'en mangent que très peu. Les données actuellement disponibles indiquent que c'est la

consommation de soja durant l'enfance et l'adolescence qui est le plus étroitement associée à cette diminution du risque¹.

FAUSSE CONTROVERSE

Plus de 75 % des cancers du sein sont diagnostiqués chez des femmes de plus de 50 ans et, dans la très vaste majorité des cas, ces cancers sont dépendants des œstrogènes. Malgré cet effet protecteur bien documenté du soja chez les jeunes femmes, certains craignaient que la capacité des isofla-

Le soja est très bénéfique pour la santé, même pour les survivantes d'un cancer du sein

vones à interagir avec le récepteur à œstrogènes puisse favoriser le développement des tumeurs mammaires chez les femmes ménopausées (qui ont des taux d'œstrogènes bas) ou encore qui ont été touchées par un cancer du sein; c'est ce qu'on appelle un effet agoniste positif.

Cependant, de nombreuses études réalisées au cours des dernières années montrent clairement que la consommation régulière de soja par les femmes affectées par un cancer du sein est absolument sans danger et est

même associée à une diminution importante du risque de récurrence de cette maladie.

Par exemple, les survivantes d'un cancer du sein qui mangent régulièrement des aliments à base de soja ont des risques de récurrence et de mortalité plus faibles², sans aucune interférence avec les médicaments couramment utilisés pour diminuer le risque de récurrence (tamoxifène ou anastrozole). Ces observations viennent d'être confirmées par une autre étude réalisée auprès de 6235 femmes atteintes d'un cancer du sein et dans laquelle les scientifiques ont observé que les femmes qui consommaient le plus de soja avaient un risque de décéder prématurément 21 % plus réduit que celles qui n'en mangeaient pas ou très peu³.

Le message à retenir est donc clair: la controverse entourant le soja est non fondée et la consommation de soja est au contraire très bénéfique, même pour les survivantes d'un cancer du sein.

PAS DES SUPPLÉMENTS

Les isoflavones du soja sont présentes en quantités importantes dans les fèves nature (edamame), le tofu ou encore le miso et ces aliments sont tous des façons simples, rapides et économiques de profiter des propriétés anticancéreuses de ces molécules. Le lait de soja, peu

consommé en Asie, est un produit industriel transformé qui n'est pas une bonne source de ces molécules.

Une consommation modérée de soja (environ 50-100 g par jour) permet d'absorber environ 25-40 mg d'isoflavones, ce qui présente des effets positifs sur la santé autant chez la population en général que chez les femmes qui ont été touchées par un cancer du sein. Pour les jeunes filles, l'inclusion du soja à leurs habitudes alimentaires peut s'avérer particulièrement bénéfique, car c'est la durée de l'exposition aux isoflavones qui semble être le paramètre le plus important pour diminuer le risque de cancer du sein.

Il faut cependant éviter les suppléments qui peuvent contenir jusqu'à 100 mg d'isoflavones par comprimé, une quantité beaucoup plus grande que celle atteinte par l'alimentation. Comme c'est souvent le cas, les excès sont aussi néfastes que les carences!

1. Lee SA et coll. Adolescent and adult soy food intake and breast cancer risk: results from the Shanghai Women's Health Study. *Am J Clin Nutr* 2009; 89:1920-6.
2. Shu X. et coll. Soy food intake and breast cancer survival. *JAMA* 2009; 302: 2437-43.
3. Zhang FF et coll. Dietary isoflavone intake and all-cause mortality in breast cancer survivors: The Breast Cancer Family Registry. *Cancer*, publié en ligne le 6 mars 2017.

Richard Beliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



PHOTO 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.