

Cancer du poumon



L'influence des gras DE L'ALIMENTATION

Une très grande étude de population montre que le remplacement des gras saturés par des gras polyinsaturés diminue significativement le risque de cancer du poumon, en particulier chez les fumeurs.

SATURÉS VS INSATURÉS

Les différents gras de l'alimentation exercent tous une influence, positive ou négative, sur le fonctionnement de notre organisme. Ces matières grasses peuvent être divisées en trois grandes catégories :

- les gras saturés, principalement retrouvés dans les sources de protéines animales (viandes, produits laitiers, œufs) ainsi que dans certaines huiles tropicales (palme, palmiste et coco).
- les gras insaturés, principalement d'origine végétale. Ces lipides peuvent être sous forme de gras mono-insaturés (huile d'olive, avocats, certaines noix), polyinsaturés de type oméga-6 (huiles végétales) ou encore polyinsaturés de type oméga-3 (graines de lin, de chia). Certains poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng) contiennent également des gras insaturés de type oméga-3 à longues chaînes.
- les gras trans, d'origine synthétique, qui sont utilisés pour améliorer la texture et la conservation de plusieurs produits industriels, en particu-

lier ceux de la malbouffe. Ces graisses ont des effets catastrophiques sur la santé et leur utilisation sera très bientôt interdite aux États-Unis et, espérons-le, au Canada.

EFFETS CARDIOVASCULAIRES

Historiquement, l'impact de ces différents gras a principalement été étudié en ce qui concerne le risque de maladies cardiovasculaires. Les graisses saturées sont associées à une augmentation du cholestérol-LDL, un facteur de risque d'événements cardiovasculaires, tandis que les gras insaturés entraînent plutôt une réduction des taux sanguins de ce cholestérol et sont associés à une diminution significative de la mortalité liée à ces événements. Les travaux du groupe des D^{rs} Walter Willett et Frank Hu de l'Université Harvard montrent que le simple fait de remplacer 5 % des calories provenant des gras saturés par des sources de gras insaturés réduit de 10 à 25 % le risque d'infarctus du myocarde ainsi que la mortalité cardiovasculaire (1). En conséquence, l'American Heart

Association (AHA) recommande de diminuer l'apport en graisses saturées et de les remplacer par des graisses insaturées pour diminuer l'incidence des maladies cardiovasculaires dans la population (2). Il ne s'agit donc pas comme plusieurs personnes le croient encore de manger moins de gras, mais plutôt de bien choisir le type de matières grasses consommées. Concrètement, cela signifie qu'il faut privilégier les sources de matières grasses insaturées, comme les huiles végétales, telle l'huile d'olive, les noix, certaines graines (lin, chia) et les poissons, tout en limitant l'apport en aliments principalement composés de gras saturés comme les viandes rouges et les charcuteries. Selon l'AHA, les huiles tropicales comme l'huile de coco, très à la mode ces derniers temps, ne sont cependant pas une option valable en raison de leur fort contenu en graisses saturées.

CANCER DU POUMON

Les résultats d'une étude de grande envergure (3) suggèrent que cette substitution des gras saturés par des gras insaturés pourrait également avoir un impact très positif sur le risque de cancer du poumon. En combinant les résultats provenant de 10 études prospectives réalisées en Amérique du Nord, en Europe et en Asie sur un total de 1 445 850 participants, les chercheurs ont observé qu'un apport élevé en gras saturés était associé à une hausse de 14 % du risque de cancer du poumon dans la population en général et de 23 % chez les fumeurs.

Cette hausse du risque atteint même 61 % pour le carcinome épidermoïde (une forme de cancer du poumon non à petites cellules fréquente chez les fumeurs) et 40 % pour le carcinome pulmonaire à petites cellules. À l'inverse, un apport élevé en gras polyinsaturés était quant à lui associé à une réduction de 8 % du risque de cancer. Selon les analyses des chercheurs, le remplacement de 5 % des calories provenant des gras saturés par des gras insaturés pourrait diminuer de 17 % le risque de cancer du poumon.

La meilleure façon de réduire de façon importante le risque de cancer du poumon demeure bien entendu de cesser de fumer. Les ex-fumeurs demeurent néanmoins à plus haut risque de cancer que la population en général et la substitution des graisses saturées par des graisses insaturées peut donc représenter une façon simple de diminuer ce risque résiduel, tout en profitant des bénéfices bien documentés des gras insaturés sur la santé cardiovasculaire.

- (1) Wang DD et coll. Association of specific dietary fats with total and cause-specific mortality. *JAMA Intern Med.* 2016; 176 : 1134-45.
- (2) Sacks FM et coll. Dietary fats and cardiovascular disease: a presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation* 2017; 136 : e1-e23.
- (3) Yang JJ et coll. Dietary fat intake and lung cancer risk: a pooled analysis. *J. Clin. Oncol.*, publié en ligne le 25 juillet 2017.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

