

Cancer du poumon

Les suppléments de vitamines B augmentent le risque

Une étude montre que la prise prolongée de suppléments de vitamines B6 et B12 est associée à un risque accru de cancer du poumon invasif, en particulier chez les fumeurs.

Des études précédentes ont montré que la prise de suppléments contenant des doses élevées de vitamine A et de bêta-carotène augmentait le risque de cancer du poumon chez les fumeurs. Pour déterminer si les suppléments de vitamines B pouvaient avoir des effets néfastes similaires lorsque pris à fortes doses, des scientifiques ont demandé à 77 118 hommes et femmes âgés de 50 à 76 ans de décrire leur consommation de suppléments au cours des dix dernières années. Ils ont par la suite suivi ces personnes pendant environ 6 ans et noté l'apparition de cancers du poumon invasifs chez 808 individus de cette cohorte.

L'analyse des résultats indique que la prise de suppléments de vitamine B6 et de vitamine B12 à fortes doses est associée à une augmentation d'environ 40 % du risque de cancer du poumon chez les hommes (mais non chez les femmes), cette hausse étant particulièrement prononcée chez les fumeurs : chez cette population, la prise de plus de 20 milligrammes de vitamine B6 chaque jour pendant 10 ans triple le risque de cancer comparativement à ceux qui ne consommaient pas ces suppléments. La hausse du risque est encore pire pour la vitamine B12, les fumeurs qui prenaient quotidiennement des suppléments de 55 microgrammes ayant 4 fois plus de risque de développer un cancer du poumon. Ces impacts négatifs des vitamines B6 et B12 sont réellement dus aux doses élevées qui avaient été consommées, car aucune hausse du risque n'est observée lorsque ces vitamines étaient présentes en faibles quantités habituellement trouvées dans les suppléments de multivitamines.

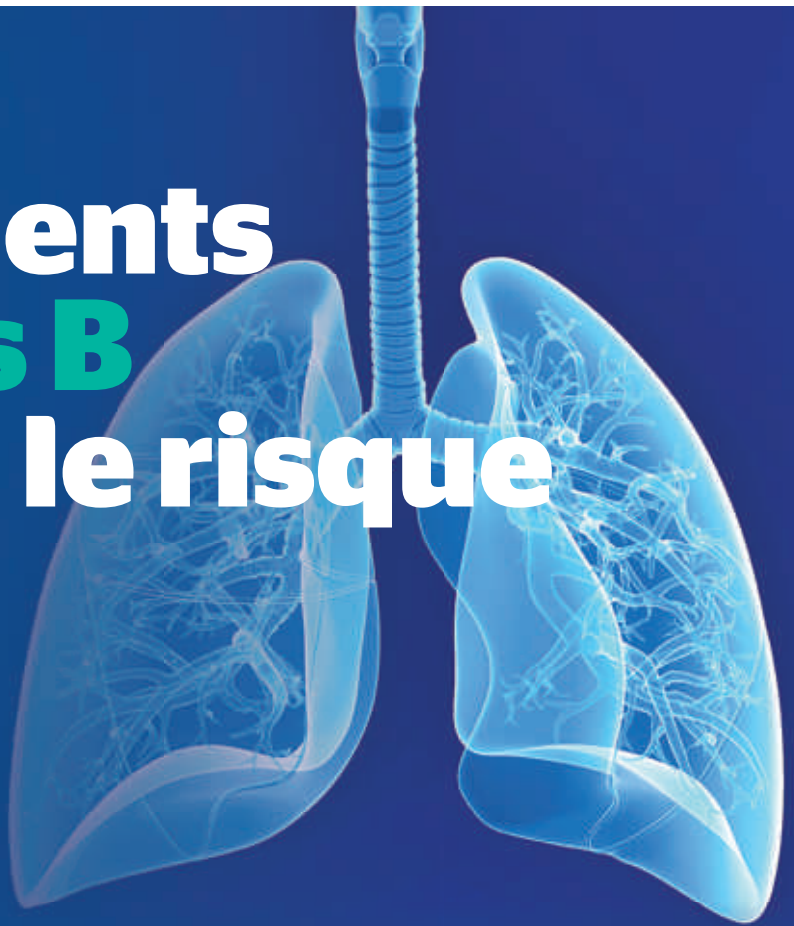
LES ALIMENTS PLUTÔT QUE LES SUPPLÉMENTS

Ces résultats confirment encore une fois que la supplémentation à fortes doses n'est pas la solution pour prévenir le cancer et qu'il est préférable d'obtenir des quantités physiologiques de vitamines en s'alimentant adéquatement. Chez les adultes, on recommande des apports quotidiens d'environ 1,6 milligramme en vitamine B6 et de 2,4 microgrammes en vitamine B12, des quantités qui peuvent facilement être atteintes en mangeant par exemple des légumes verts à feuilles (B6 et B9) ainsi que des poissons et fruits de mer (B12). Sans compter que ces aliments sont beaucoup plus que des sources de vitamines, car ils contiennent des fibres, des acides gras oméga-3 et différents composés phytochimiques anti-inflammatoires et anticancéreux qui créent un climat inhospitalier au développement et à la progression du cancer.

En somme, en termes de prévention du cancer, les suppléments de vitamines sont des produits dépourvus d'utilité, qui peuvent même parfois s'avérer dangereux, et qu'on ne peut que fortement déconseiller en particulier pour les fumeurs.

Brasky TM et coll. Long-term, supplemental, one-carbon metabolism-related vitamin B use in relation to lung cancer risk in the Vitamins and Lifestyle (VITAL) cohort. J. Clin. Oncol. 2017; 35: 3440-3448.

PHOTOS FOTOLIA



Au niveau cellulaire

Les vitamines du groupe B comme la B6, la B9 (folate) et la B12 sont dites essentielles, c'est-à-dire que le corps humain n'est pas capable de les fabriquer par lui-même et doit donc les obtenir par l'alimentation. Cet apport alimentaire est crucial, car ces vitamines jouent des rôles clés dans une foule de proces-

sus cellulaires, notamment en participant au maintien de l'intégrité de l'ADN et au contrôle de l'expression des gènes. Ceci est particulièrement important en termes de prévention du cancer : puisque la transformation d'une cellule normale en cellule cancéreuse est associée à des changements dans l'expression de certains gènes, un déséquilibre des niveaux de vitamines B peut favoriser ces changements et donc soutenir la progression du cancer.

Suppléments de vitamines

Les carences vitaminiques sont extrêmement rares en Occident et la très grande majorité de la population atteint facilement les apports nutritionnels recommandés pour les différentes vitamines B. Il existe néanmoins des exceptions qui justifient une supplémentation, comme la prise de folate pendant la grossesse pour éviter les anomalies du tube neural ou encore la prise de vitamine B12 par les végétaliens qui ne consomment aucun produit animal (la vitamine B12 est absente des végétaux).

Par contre, plusieurs personnes pensent qu'il vaut mieux « ne pas prendre de chance » et choisissent tout de même de consommer des suppléments vitaminiques, parfois en doses très importantes. Cette stratégie n'a aucune base scientifique : un grand nombre d'études, réalisées sur de larges segments de la population, ont montré hors de tout doute que ces suppléments n'ont aucun impact positif sur la santé, qu'il s'agisse du développement du cancer, des maladies cardiovasculaires ou de l'espérance

de vie. Pire encore, plusieurs études ont révélé que la consommation de fortes quantités de certaines vitamines (la vitamine E en particulier) est au contraire associée à une hausse marquée du risque de certains cancers (poumon, prostate) et du risque de mort prématurée. Comme on le dit souvent « trop, c'est comme pas assez » et ceci est particulièrement vrai en ce qui concerne les vitamines prises en quantités largement supérieures aux besoins physiologiques. C'est d'ailleurs pour cette raison que dans son dernier rapport, le World Cancer Research Fund recommande de ne pas utiliser de suppléments pour prévenir le cancer.



Richard Béiveau
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.