



Cancer du sein : mieux manger pour mieux guérir

Une étude montre que les survivantes d'un cancer du sein qui consomment régulièrement des légumes crucifères et du soja sont moins touchées par les effets secondaires causés par certains traitements anticancéreux.

Selon les statistiques de la Société canadienne du cancer, le taux global de survie des femmes touchées par un cancer du sein est de 87 % après 5 ans et atteint même 100 % lorsque le cancer est diagnostiqué à un stade précoce. Ces statistiques sont une excellente nouvelle et témoignent des énormes progrès qui ont été réalisés au cours des dernières décennies dans le traitement de ce cancer.

EFFETS SECONDAIRES

Les survivantes du cancer du sein sont cependant souvent affectées par des effets secondaires pendant les mois – ou même les années – qui suivent les traitements, en particulier chez celles qui sont soumises à une hormonothérapie (tamoxifène, inhibiteurs d'aromatase comme le létrozole ou l'anastrozole). Ces effets secondaires prennent souvent la forme de symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, sudation nocturne), de fatigue ou encore d'altérations cognitives (difficultés de concentration, pertes de mémoire) qui peuvent exercer un impact négatif sur la qualité de vie des survivantes.

L'identification de facteurs liés au mode de vie qui pourraient éliminer, ou à tout le moins atténuer ces problèmes, revêt donc une grande importance.

ALIMENTATION À LA RESCOUSSE

Le mode d'alimentation pourrait constituer un de ces facteurs. Plusieurs études ont en effet montré que les composés phytochimiques présents dans certains végétaux possèdent des propriétés pharmacologiques susceptibles d'influencer le mode d'action des estrogènes, les hormones responsables des symptômes de la ménopause vécus par les survivantes du cancer du sein. L'exemple le mieux connu est sans doute les isoflavones du soja, une classe de molécules qui se lient aux récepteurs des estrogènes et diminuent par le fait même la réponse biologique à ces hormones, par une inhibition antagoniste. En ce sens, il est intéressant de noter que certaines études ont montré que les femmes qui consomment régulièrement des produits de soja (tofu, edamame, miso) sont moins touchées par les symptômes typiques de la ménopause.

Les légumes crucifères (chou, brocoli, chou-fleur...) sont une autre classe de végétaux à grand potentiel réducteur d'effets secondaires de la ménopause, car ces légumes renferment des quantités importantes de glucosinolates, des molécules qui modulent plusieurs enzymes impliquées dans le métabolisme des estrogènes (cytochrome P450 1A1, gluta-

thion S-transférase) et peuvent donc réduire les effets de ces hormones.

Une étude réalisée auprès de 365 survivantes d'un cancer du sein (stades 0-III) suggère que la consommation de ces deux classes de végétaux pourrait effectivement améliorer la qualité de vie de ces femmes (1). Les scientifiques ont en effet observé que les survivantes qui consommaient plus de 24 g de produits de soja par jour avaient 50 % moins de risque d'être affectées par des symptômes de la ménopause ou par la fatigue, comparativement à celles qui n'en mangeaient pas du tout. Un phénomène similaire a été observé pour les légumes crucifères, avec une diminution de moitié des symptômes de la ménopause chez les survivantes qui en mangeaient plus de 70 g par jour comparativement à celles qui en mangeaient moins de 33 g.

PRÉVENIR LES RÉCIDIVES

L'effet positif du soja sur la qualité de vie des survivantes du cancer est particulièrement intéressant, car la consommation de ces aliments par les femmes touchées par un cancer du sein a été pendant longtemps fortement déconseillée. Cette restriction est cependant non fondée, car de nombreuses études réalisées au cours des dernières années montrent clairement que la consommation régulière de soja par les survivantes d'un cancer du sein est absolument sans danger et est même associée à une diminution

importante du risque de récurrence et de la mortalité liée à cette maladie. Il faut également noter que malgré la similitude des isoflavones avec les estrogènes, les études cliniques indiquent que le soja n'interfère aucunement avec l'efficacité du tamoxifène ou de l'anastrozole, deux médicaments fréquemment utilisés pour traiter les cancers du sein hormono-dépendants. Pour les personnes qui ont été touchées par un cancer du sein, il n'y a donc que des avantages à intégrer le soja aux habitudes alimentaires, non seulement en matière de prévention des récurrences, mais aussi pour diminuer la fréquence des effets secondaires liés aux traitements.

Il ne faut 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. Manger une abondance de végétaux, incluant le soja et les légumes crucifères, être actif physiquement et maintenir un poids corporel normal sont tous des gestes quotidiens qui peuvent réduire le risque de récurrence et améliorer significativement la qualité et l'espérance de vie.

(1) Nomura SJO et coll. Dietary intake of soy and cruciferous vegetables and treatment-related symptoms in Chinese-American and non-Hispanic White breast cancer survivors. Breast Cancer Research and Treatment, publié en ligne le 11 décembre 2017.

**Richard
Béliveau**
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

