

Santé

PHOTO FOTOLIA



10 trucs essentiels pour prévenir le cancer

Le troisième rapport du World Cancer Research Fund confirme l'énorme influence exercée par les habitudes de vie sur le risque de plusieurs types de cancers. Les conclusions sont spectaculaires : près de 40 % de tous les cancers peuvent être prévenus par l'adoption d'une saine alimentation, une activité physique régulière et le maintien d'un poids corporel normal.

UN OUVRAGE DE RÉFÉRENCE

Le rapport publié jeudi dernier par le comité d'experts du World Cancer Research Fund (WCRF) représente la meilleure synthèse effectuée à ce jour sur le lien qui existe entre le mode de vie et le risque de cancer (1). Depuis environ 25 ans, les scientifiques de cet organisme ont analysé systématiquement les centaines de milliers d'études sur le sujet et sont parvenus à énoncer 10 grandes recommandations qui, collectivement, permettent de diminuer significativement le risque de développer au moins 18 types distincts de cancers. Ce rapport doit donc être considéré comme un véritable ouvrage de référence, et ses dix recommandations, comme une source d'inspiration exceptionnelle pour promouvoir l'amélioration de la santé de la population.

10 RECOMMANDATIONS ANTICANCER

En plus d'éviter la fumée de tabac et l'exposition excessive au soleil, deux agents cancérigènes bien caractérisés, le rapport du WCRF décrit en détail 10 habitudes de vie qui ont été identifiées par la recherche comme des facteurs qui diminuent significativement le risque de cancer :

- 1 Demeurer mince autant que possible. Le fait saillant du rapport est l'emphasis qui est mise sur l'importance d'éviter l'excès de poids. L'embonpoint et l'obésité sont associés à une hausse marquée du risque d'au moins 12 types de cancers, incluant ceux du côlon et du sein (post-ménopause), et maintenir un poids santé, avec un indice de masse corporelle situé entre 21 et 23, représente en conséquence un des aspects du mode de vie les plus importants pour prévenir le cancer.
- 2 Être actif physiquement. L'activité physique régulière, soit un minimum de 150 minutes par semaine d'activité modérée, est associée à une diminution du risque de plusieurs types de cancers, en particulier celui du côlon.
- 3 Consommer en abondance une grande variété de fruits, de légumes, de légumineuses ainsi que d'aliments à base de grains entiers. Les études montrent que les régimes alimentaires associés à une réduction du risque de cancer ont tous en commun la caractéristique d'être riches en aliments d'origine végétale. On recommande la consommation d'au moins 5 portions de fruits et de légumes et l'inclusion d'aliments à grains entiers et de

légumineuses pour obtenir un apport en fibres d'au moins 30 g par jour.

- 4 Limiter les aliments transformés. Les produits industriels surchargés de gras et de sucre, en particulier ceux de la malbouffe, augmentent le risque d'embonpoint et d'obésité et, par le fait même, de plusieurs types de cancers.
- 5 Réduire la consommation de viandes rouges et de charcuteries. Limiter la consommation de viandes rouges à un maximum de 3 portions par semaine (350-500 g) et éviter autant que possible les charcuteries, celles-ci étant systématiquement associées à un risque accru de cancer.
- 6 Réduire la consommation de boissons sucrées. La consommation régulière de boissons sucrées est une cause importante d'embonpoint et d'obésité, un important facteur de risque de cancer. Pour s'hydrater, la meilleure option demeure de boire de l'eau ou des boissons non sucrées, comme le thé et le café.
- 7 Réduire la consommation d'alcool. L'alcool, même à faibles doses, est un facteur de risque de plusieurs types de cancers du système digestif, particulièrement lorsqu'il est combiné avec le tabac.
- 8 Ne pas utiliser de suppléments pour prévenir le cancer. Il n'y a pas d'études qui montrent un effet protecteur des différents suppléments sur le risque de cancer et, dans certains cas (vitamine E, bêta-carotène), une augmentation du risque a même été observée.

9 Les mères devraient privilégier l'allaitement des nouveau-nés. Les études montrent que l'allaitement diminue le risque de cancer du sein.

10 Les survivants du cancer devraient suivre les recommandations énoncées précédemment, pour prévenir le risque de récurrences.

UN IMPACT MAJEUR SUR LA SANTÉ

Ces recommandations montrent clairement qu'il est possible d'agir concrètement au jour le jour pour prévenir le cancer ou ses récurrences. Cesser de fumer demeure bien entendu la principale modification au mode de vie pour diminuer ce risque, puisque le tabac est responsable à lui seul de 30 % de tous les cancers.

Si l'on combine l'arrêt du tabagisme avec les recommandations énoncées dans ce rapport, c'est donc environ 70 % de tous les cancers qui pourraient être prévenus, incluant ceux qui touchent de plein fouet la population occidentale, comme ceux du sein et du côlon. Il est donc grand temps de tenir compte de ce potentiel préventif exceptionnel et d'investir massivement de façon à faire de la prévention du cancer une priorité absolue de notre société.

(1) World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018. Disponible en ligne au dietandcancerreport.org

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.