

Cancer colorectal

Manger des noix, c'est bon pour le côlon



Une étude prospective rapporte que les survivants d'un cancer colorectal avancé (stade III) qui mangent régulièrement des noix ont un risque de récurrence diminué de moitié.

SURVIVRE AU CANCER

Une des découvertes les plus importantes des dernières années est la démonstration que les facteurs du mode de vie qui préviennent le développement du cancer, qu'il s'agisse de l'absence de tabac, d'une bonne alimentation ou d'une activité physique régulière, peuvent également jouer un rôle prédominant dans la prévention des récurrences. Il est donc possible d'agir concrètement pour vivre longtemps et en bonne santé, même après un diagnostic de cancer.

Ceci est particulièrement vrai en ce qui concerne le cancer colorectal. Plusieurs études ont en effet montré que certains aspects du mode de vie pouvaient grandement diminuer le risque de récurrence et ainsi augmenter la probabilité de survivre à ce cancer :

1 Maintenir un poids corporel normal : le surpoids augmente significativement le risque de réci-

dive de la maladie.

2 Faire de l'exercice : les personnes les plus actives après le diagnostic de cancer voient leur risque de mortalité prématurée significativement diminuer ;

3 Manger plus de végétaux et moins de viandes rouges et de charcuteries.

PLUS DE VÉGÉTAUX, MOINS DE VIANDES

Il est maintenant bien établi que le régime alimentaire occidental typique, riche en gras saturés, en sucres ajoutés et en farines raffinées, mais pauvre en aliments d'origine végétale, est associé à une hausse du risque de plusieurs maladies chroniques. Ce type de régime est particulièrement mauvais pour les personnes atteintes d'un cancer colorectal : les études indiquent en effet que ce type d'habitudes alimentaires triple le risque de mortalité chez ces personnes, comparativement

à celles qui adoptent un régime plus sain, faible en viandes rouges, mais riche en végétaux. Une augmentation de la consommation de végétaux, combinée à une diminution de celle de viandes rouges et de produits transformés, représente donc une modification aux habitudes de vie absolument essentielle pour les survivants d'un cancer colorectal qui veulent diminuer leur risque de récurrence.

NOIX PROTECTRICES

Si tous les végétaux sont positifs pour la santé, il n'en demeure pas moins que des études récentes indiquent que certains d'entre eux sont particulièrement intéressants en termes de prévention des récurrences.

Une étude récemment publiée dans le journal de l'association américaine d'oncologie clinique représente une excellente illustration de ce concept ⁽¹⁾. Dans cette étude prospective, les cliniciens ont recruté 826 patients qui avaient été traités pour un cancer du côlon de stade III (chirurgie et chimiothérapie) et ont examiné l'évolution de la maladie pendant une période d'environ 7 ans. En analysant les habitudes alimentaires des patients au cours de cette période, ils ont observé que les personnes qui consommaient régulièrement des noix (2 portions

ou plus par semaine) avaient un risque de mortalité 57 % plus faible que celles qui n'en consommaient jamais. Cet effet est spécifique aux noix provenant d'arbres (amandes, cajou, pécan, Grenoble, etc.), tandis que les arachides (qui sont des légumineuses et non de véritables noix) ne semblent pas avoir d'effet protecteur. Selon les auteurs, l'inclusion de noix aux habitudes alimentaires pourrait donc avoir des répercussions extrêmement positives pour la survie des personnes touchées par un cancer colorectal.

Ces observations montrent encore une fois qu'il ne faut surtout pas baisser les bras suite à un diagnostic de cancer colorectal : certaines modifications au mode de vie, parfois très simples (comme manger régulièrement des noix), peuvent réellement influencer le risque de récurrences et augmenter l'espérance de vie. Les personnes qui désirent en savoir plus long sur tout ce qui touche le cancer du côlon et sur la prévention des récurrences peuvent consulter l'excellent site web de Cancer Colorectal Canada ⁽²⁾.

(1) FADELU T ET COLL. NUT CONSUMPTION AND SURVIVAL IN PATIENTS WITH STAGE III COLON CANCER: RESULTS FROM CALGB 89803 (ALLIANCE). J. CLIN. ONCOL. 2018; 36 : 1112-1120.

(2) [HTTP://ARCHIVE.COLORECTALCANCERCANADA.COM/FR/MODE-VIE-SAIN/MODE-VIE-SAIN/](http://archive.colorectalcancercanada.com/fr/mode-vie-sain/mode-vie-sain/)

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

