

# Des fibres et du yogourt pour prévenir le cancer du poumon



PHOTO ADOBE STOCK

**Une recherche récente rapporte que les personnes qui consomment régulièrement des aliments prébiotiques (fibres alimentaires) et probiotiques (yogourt) sont moins à risque d'être touchées par un cancer du poumon.**

## AU-DELÀ DE LA CIGARETTE

Entre 80 et 90 % de tous les cancers du poumon sont directement liés au tabagisme. Ce lien direct s'explique par le fait que l'exposition chronique des cellules pulmonaires aux centaines de composés cancérigènes présents dans la fumée du tabac endommage à répétition l'ADN de ces cellules, ce qui hausse considérablement (de 15 à 30 fois) le risque de cancer du poumon.

Malgré ce rôle bien documenté de la cigarette, il reste qu'entre 10 et 20 % des cancers du poumon touchent des personnes qui n'ont jamais fumé de leur vie, ce qui indique que d'autres facteurs peuvent influencer le développement de ce cancer. Une mauvaise alimentation, carencée en végétaux, pourrait être l'un de ces facteurs : plusieurs études épidémiologiques ont en effet rapporté que la consommation abondante d'aliments d'origine végétale riches en fibres était associée à une diminution significative du risque de cancer du poumon (1). Un impact positif des végétaux est également suggéré par le fait qu'un apport élevé en fibres est associé à une amélioration de la

capacité pulmonaire de même qu'à une diminution du risque de maladie pulmonaire obstructive chronique et de mortalité due aux maladies respiratoires.

## PRÉBIOTIQUES ET PROBIOTIQUES

L'impact positif des fibres sur la santé est dû à leurs propriétés prébiotiques, c'est-à-dire qu'elles favorisent l'implantation de bactéries bénéfiques au niveau du côlon.

En absence d'oxygène, ces bactéries se nourrissent des fibres par fermentation et leur métabolisme génère alors plusieurs molécules qui influencent positivement le système immunitaire, en particulier certains acides gras à courtes chaînes dotés d'activités anti-inflammatoires.

Ces bénéfices sur l'immunité et l'inflammation peuvent être augmentés par la présence de probiotiques, qui sont des bactéries amies présentes dans les aliments fermentés (le yogourt par exemple) et qui peuvent agir en synergie avec les bactéries résidentes.

Puisque l'inflammation chronique favorise le développement du cancer, la consommation simultanée de pré- et probiotiques pourrait donc représenter une combinaison très intéressante pour diminuer le risque de plusieurs types de cancers.

## COMBINAISON GAGNANTE

Ce potentiel est particulièrement intéressant en ce qui concerne le cancer du poumon : des études antérieures ont en effet montré

que les acides gras produits par les bactéries intestinales peuvent atteindre le poumon via la circulation sanguine et réduisent considérablement le degré d'inflammation à proximité des cellules pulmonaires (2).

Une analyse de 10 études réalisées dans plusieurs régions différentes du globe (Amérique, Europe, Asie) sur un total de 1 445 850 participants suggère que cette action anti-inflammatoire des pré- et probiotiques pourrait effectivement se traduire par une diminution du risque de cancer du poumon (3).

Les chercheurs ont ainsi observé que les participants qui consommaient les plus grandes quantités de fibres (30 g et plus par jour) avaient une diminution de 15 % de cancer du poumon comparative-ment à celles qui n'en mangeaient que très peu (10 g ou moins). Même conclusion pour le yogourt : les personnes qui en consommaient régulièrement (80-100 g par jour) voyaient leur risque de cancer du poumon diminué de 19 % comparativement à celles qui n'en mangeaient jamais.

Mais la combinaison des deux procure des bénéfices encore plus grands : les participants qui consommaient le plus de fibres et de yogourt avaient un risque de cancer du poumon diminué de 33 %, lorsque comparé à ceux dont l'alimentation était pauvre en fibres et dépourvue de yogourt. Remarquablement, cet effet protecteur est observé chez les non-fumeurs, les ex-fumeurs et

même les fumeurs, suggérant que l'effet anti-inflammatoire généré par le métabolisme des bactéries intestinales interfère avec une étape cruciale dans le développement de ce cancer.

En ce sens, les auteurs ont observé que l'association entre la consommation de fibres et de yogourt était encore plus prononcée pour les carcinomes épidermoïdes, une forme de cancer du poumon dont la progression est fortement influencée par l'inflammation chronique.

En somme, en plus de leurs effets positifs bien documentés sur la réduction du risque de maladies cardiovasculaires et des cancers du tube digestif, les fibres alimentaires pourraient également jouer un rôle protecteur contre le cancer du poumon. Il s'agit d'un autre exemple montrant à quel point augmenter l'apport en végétaux (fruits, légumes, légumineuses, noix, céréales à base de grains entiers) riches en fibres peut entraîner de nombreux bénéfices pour la santé.

(1) Vieira AR et coll. Fruits, vegetables and lung cancer risk: a systematic review and meta-analysis. *Ann Oncol.* 2016; 27 : 81-96.

(2) McAleer JP et JK Kolls. Contributions of the intestinal microbiome in lung immunity. *Eur. J. Immunol.* 2018; 48 : 39-49.

(3) Yang JJ et coll. Association of dietary fiber and yogurt consumption with lung cancer risk: a pooled analysis. *JAMA Oncol.*, publié en ligne le 24 octobre 2019.

Richard  
Béliveau

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

