

Santé

PHOTO ADOBESTOCK



Prévenir le cancer avec la méthode adventiste

Une étude rapporte que l'incidence de plusieurs cancers est significativement réduite chez les adventistes du septième jour, un mouvement religieux reconnu pour sa promotion de saines habitudes de vie.

Un très grand nombre d'études fondamentales et épidémiologiques ont montré que trois principaux aspects du mode de vie occidental moderne jouent un rôle important dans la forte incidence de plusieurs cancers qui touchent les habitants des pays industrialisés :

1) une alimentation de mauvaise qualité, basée principalement sur la consommation de produits surchargés de calories et pauvres en aliments d'origine végétale ;

2) l'accumulation d'un surplus de graisse corporelle, surtout lorsqu'il dépasse un certain seuil et mène à l'obésité, et

3) la très grande sédentarité des sociétés modernes, un dommage collatéral de l'automatisation et des progrès technologiques en général. Globalement, on estime que ces trois grands facteurs, combinés aux dommages causés par différents agresseurs toxiques (tabac, excès d'alcool et exposition excessive aux rayons UV), sont responsables d'environ les deux tiers des cancers.

Cette forte dépendance du cancer face au mode de vie représente une percée majeure dans la lutte contre cette maladie, car elle signifie que près de deux cancers sur trois pourraient être prévenus simplement en modifiant ses habitudes quotidiennes, un impact

positif qu'aucun traitement ne pourra vraisemblablement jamais égaler.

RELIGION SANTÉ

Ce potentiel préventif du mode de vie demeure malheureusement encore largement inexploité, avec moins de 3 % de la population qui adoptent en bloc l'ensemble des habitudes de vie permettant de réduire le risque de maladies chroniques, incluant le cancer.

Une exception notable est le mode de vie des membres de l'Église adventiste du septième jour, un mouvement chrétien (protestant) fondé aux États-Unis vers la fin du 19^e siècle.

Depuis sa fondation, cette église a toujours encouragé ses membres à adopter des habitudes «santé», incluant l'abstinence envers le tabac et l'alcool, l'exercice physique régulier, le maintien d'un poids normal et une alimentation principalement basée sur les végétaux (le tiers des adventistes sont végétariens).

Cette communauté représente donc un modèle idéal pour visualiser concrètement l'impact des habitudes de vie sur le risque de cancer.

Selon les résultats d'une étude récente, cet impact est majeur (1) : en comparant la population

adventiste à la population américaine en général, une équipe de chercheurs a observé que le taux d'incidence global de cancer était diminué de 30 % chez les adventistes, une tendance également observée individuellement pour les principaux cancers qui touchent la population occidentale, incluant celui du sein (baisse de 30 %), du côlon (16 %) et du poumon (30 %).

Ces diminutions du risque de cancer font en sorte que les adventistes sont moins à risque de mourir prématurément, avec des baisses de 33 % et de 22 % du risque de mortalité à 65 et 85 ans, respectivement.

Ces résultats sont en accord avec des observations antérieures montrant que les adventistes de Californie avaient une espérance de vie beaucoup plus élevée que les Californiens en général, avec une augmentation de longévité de 7,3 années pour les hommes et de 4,4 années pour les femmes.

MANGER PLUS DE VÉGÉTAUX

Selon les auteurs, il est probable que l'alimentation riche en végétaux des adventistes est l'un des principaux facteurs qui participent à cette réduction du risque de cancer.

Des études antérieures avaient

en effet montré qu'à l'intérieur même de la communauté adventiste, il existe des différences significatives dans le risque de maladies chroniques entre les membres végétariens et non végétariens.

Les adventistes végétariens sont plus minces, présentent moins de facteurs de risque cardiovasculaires (hypertension, cholestérol élevé) et sont moins touchés par différents types de cancer que leurs coreligionnaires qui mangent de la viande (2).

Autrement dit, la protection offerte par le mode de vie adventiste en général (pas de tabac, d'alcool, exercice régulier) peut être encore plus importante en privilégiant une alimentation principalement basée sur la consommation de végétaux, ce qui souligne encore une fois l'importance de ces aliments pour prévenir le cancer.

(1) Fraser GE et coll. Lower rates of cancer and all-cause mortality in an Adventist cohort compared with a US Census population. *Cancer*, publié en ligne le 25 novembre 2019.

(2) Orlich MJ et coll. Vegetarian dietary patterns and mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med.* 2013; 173: 1230-8.

**Richard
Béliveau**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

