

Chimiothérapie moins efficace avec des suppléments de vitamines

Une étude clinique rapporte que la prise d'antioxydants, telles les vitamines, comme suppléments alimentaires augmente le risque de récurrence et de décès des femmes traitées par chimiothérapie pour un cancer du sein.

Le stress oxydatif causé par les radicaux libres est considéré depuis plusieurs années comme un phénomène qui contribue au développement de l'ensemble des maladies chroniques, en particulier les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Ces molécules très instables peuvent en effet attaquer tous les constituants cellulaires qui sont à leur portée et provoquer d'importants dommages à l'ADN, aux protéines et aux membranes.

Les radicaux libres n'ont cependant pas que des effets néfastes : par exemple, ils participent à l'élimination des pathogènes par les cellules immunitaires, provoquent plusieurs changements dans l'expression de gènes qui rendent les cellules plus résistantes face au stress, et jouent également un rôle de premier plan pour empêcher la formation de métastases par certains cancers agressifs comme les mélanomes.

Il en est de même en oncologie, où les radicaux libres jouent un rôle essentiel dans le traitement du cancer : c'est en effet grâce au stress oxydatif généré par la chimiothérapie et la radiothérapie que ces traitements parviennent à éliminer les cellules cancéreuses.

RÉDUIRE L'EFFICACITÉ DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

La participation des radicaux libres au traitement du cancer a des répercussions concrètes pour les personnes touchées par la maladie

et qui reçoivent de la chimiothérapie ou de la radiothérapie. Ces patients sont souvent plus enclins à essayer différentes combinaisons de remèdes pour améliorer leur sort, en particulier des suppléments d'antioxydants comme les vitamines, les caroténoïdes ou certaines molécules comme le coenzyme Q10 (ubiquinone).

Toutes ces molécules possèdent la propriété de neutraliser les radicaux libres et risquent donc de diminuer l'efficacité des traitements et réduire les chances de guérison, soit exactement le contraire de l'effet recherché.

C'est exactement ce que rapporte une étude réalisée auprès de 11 134 femmes atteintes d'un cancer du sein et qui avaient été traitées par chimiothérapie et suivies pendant une période de 6 ans (1).

Les chercheurs ont observé que les femmes qui avaient pris l'un ou l'autre des suppléments durant la chimiothérapie (caroténoïdes, coenzyme Q10, vitamines A, C et E notamment) avaient un risque 41 % plus élevé de récurrence de leur cancer ainsi qu'un risque accru (40 %) de décès pendant le suivi. L'analyse individuelle des différents suppléments indique que ces effets négatifs semblent particulièrement prononcés pour la vitamine B12 (hausse de 83 % des risques de récurrence et de mortalité), les oméga-3 (hausse de 67 %) et le fer (hausse de 79 %). Ces résultats confirment donc que

la prise de suppléments en même temps qu'une chimiothérapie diminue l'efficacité du traitement et les chances de guérison.

UNE MEILLEURE STRATÉGIE : L'EXERCICE PHYSIQUE

Pour améliorer les probabilités de survivre au cancer, les organismes de lutte au cancer comme le World Cancer Research Fund recommandent d'éviter les suppléments et de plutôt miser sur l'amélioration du mode de vie, en particulier une meilleure alimentation (moins de viande, plus de végétaux), le maintien d'un poids corporel normal et l'adoption d'un programme d'activité physique régulière.

L'impact de l'exercice est particulièrement important, en particulier en ce qui concerne les femmes touchées par un cancer du sein : les femmes qui font un minimum de 9 équivalents métaboliques (MET) par semaine, ce qui correspond à 2 heures et demie d'une activité physique d'intensité modérée comme la marche rapide, ont une mortalité globale réduite de moitié comparativement à celles qui sont inactives. Et il n'est jamais trop tard pour commencer à bouger :

les survivantes d'un cancer du sein, qui étaient inactives avant d'être touchées par la maladie, mais qui décident d'inclure l'activité physique régulière à leurs habitudes, ont 45 % moins de risque de mourir prématurément que si elles étaient demeurées inactives.

Pour toutes ces raisons, on considère de plus en plus l'exercice physique comme une facette incontournable du traitement du cancer. Avec en prime une multitude d'effets positifs sur la forme physique, la santé cardiovasculaire et même sur les fonctions cognitives.

(1) Ambrosone CB et coll. Dietary supplement use during chemotherapy and survival outcomes of patients with breast cancer enrolled in a cooperative group clinical trial (SWOG S0221). *J. Clin. Oncol.*, publié en ligne le 19 décembre 2019.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



PHOTO ADOBESTOCK

