

# Prévenir un second cancer

Une analyse montre que les personnes qui ont survécu à un cancer sont plus à risque de développer un autre type de cancer au cours de leur vie et de décéder de la maladie. Il est cependant possible de prévenir la majorité de ces deuxièmes cancers en adoptant de saines habitudes de vie, en particulier l'arrêt du tabagisme et le maintien d'un poids corporel normal.

On estime qu'il y a actuellement plus d'un million de Canadiens qui sont des survivants du cancer, un nombre qui augmentera considérablement au cours des prochaines années en raison de l'amélioration constante des traitements et du vieillissement de la population. En plus des séquelles physiques et psychologiques qui peuvent découler des traitements, les survivants du cancer demeurent dans plusieurs cas à haut risque de récurrence, en particulier pour certains types de cancer très difficiles à traiter (poumon, côlon ou œsophage, par exemple).

Les études montrent cependant qu'il est possible dans plusieurs cas de diminuer le risque de ces rechutes en adoptant de bonnes habitudes de vie, en particulier l'absence de tabac, une alimentation riche en végétaux, le maintien d'un poids corporel normal et une activité physique régulière.

## DEUXIÈME CANCER

Un autre risque auquel font face les survivants du cancer, moins connu celui-là, est de développer un autre cancer primaire, c'est-à-dire qui touche un autre organe du corps. Distincts des récurrences d'un premier cancer, ces deuxièmes cancers peuvent être causés par une prédisposition génétique d'une personne à développer un cancer, être une conséquence des traitements utilisés pour traiter le premier cancer (mutations cancéreuses causées par la chimiothérapie et/ou la radiothérapie, par exemple) ou encore être une conséquence des mêmes mauvaises habitudes de vie qui étaient responsables du premier cancer (tabagisme, obésité, abus d'alcool, inactivité physique) (1).

Selon une étude récente, de toutes ces possibilités, c'est la composante mode de vie qui joue le rôle le plus important dans l'apparition d'un deuxième cancer (2). En analysant les données recueillies auprès d'un million et demi de survivants adultes du cancer entre 1992 et 2017, les chercheurs ont noté que, par rap-

port à la population générale, les survivants du cancer adultes ont un risque plus élevé de développer un deuxième cancer primaire (11 % chez les hommes et 10 % chez les femmes) et un risque encore plus élevé de mourir après le diagnostic (45 % chez les hommes et 33 % chez les femmes).

Ces risques de développer un deuxième cancer primaire étaient plus élevés pour 18 des 30 cancers primaires les plus courants chez les hommes et pour 21 des 31 cancers primaires les plus courants chez les femmes.

## TABAGISME ET OBÉSITÉ

Il est remarquable que la plupart de ces excès de risque semblent provenir de facteurs de risque liés au mode de vie qui sont communs aux premiers et deuxièmes cancers primaires. Par exemple, les risques de deuxièmes cancers causés par le tabac étaient plus élevés chez les survivants d'un premier cancer lié au tabagisme et ces cancers comptent pour une large part des deuxièmes cancers répertoriés dans l'étude.

Les études montrent qu'une forte proportion des survivants d'un cancer causé par le tabagisme continuent à fumer et sont donc à haut risque d'être touchés par un autre cancer lié au tabac. Ainsi, quatre cancers principalement causés par le tabac (poumon, vessie, cavité buccale/pharynx et œsophage) représentaient 26 % de tous les deuxièmes cancers et 45 % de la mortalité associée. À lui seul, le cancer du poumon compte pour le tiers de toute la mortalité causée par les deuxièmes cancers.

L'étude montre également que les survivants de nombreux cancers liés à l'obésité avaient un risque élevé de développer des deuxièmes cancers dont le développement est connu pour être accéléré par le surpoids.

Parmi les survivants de tous les premiers cancers, quatre cancers couramment associés à l'obésité (colorectal, pancréas, utérus et foie) représentaient environ 35 % de la mortalité totale causée par les deuxièmes cancers. Ceci est en accord avec des études antérieures montrant que chez les survivants du cancer du sein et du cancer colorectal, le risque de développer un deuxième cancer lié à l'obésité était plus élevé chez les personnes en surpoids.

## DONNER UN COUP DE BARRE

Malgré le traumatisme causé par le diagnostic d'un cancer, les études



PHOTO ADOBE STOCK

montrent que la majorité des personnes qui sont touchées par la maladie ne modifient pas significativement leurs habitudes et qu'il y a en conséquence plusieurs survivants qui demeurent à haut risque d'être touchés à nouveau par la maladie, que ce soit par une récurrence de leur cancer ou par l'apparition d'un deuxième cancer distinct.

Par exemple, aux États-Unis, pas moins de 12 % des survivants du cancer sont fumeurs, 67 % sont en surpoids, dont 32 % qui sont obèses, et 34 % ne font pas d'activité physique régulière.

Le potentiel de prévention de ces deuxièmes cancers est donc énorme : au lieu de se laisser décourager par un diagnostic de cancer en pensant qu'il est trop tard et qu'il ne sert à rien de modifier ses habitudes de vie, on peut au contraire donner un coup de barre et modifier en profondeur ces habitudes pour améliorer les chances de survie. Manger une abondance de végétaux, être actif physiquement et maintenir un poids corporel normal sont tous des gestes quotidiens qui peuvent réduire le risque de récurrence et améliorer significativement l'espérance de vie en bonne santé.

(1) Travis LB et coll. *Aetiology, genetics and prevention of secondary neoplasms in adult cancer survivors. Nat. Rev. Clin. Oncol.* 2013;10: 289-301.

(2) Sung H et coll. *Association of first primary cancer with risk of subsequent primary cancer among survivors of adult-onset cancers in the United States. JAMA* 2020; 324: 2521-2535.

## NOUS SOMMES OUVERTS



CLINIQUE  
Maigrir en Santé



Perdez  
**20, 30**  
ou  
**40 livres**

rapidement et  
sans avoir faim :  
diète aux protéines  
ou basses calories

Nous vous proposons  
une solution efficace  
et durable.

Suivi assuré par des  
professionnels de la santé.

<b>Rosemère</b> 274, boul. Labelle	450 433-2227
<b>Montréal</b> Crémazie ou Jarry 8415, rue St-Denis bur.: 109	514 279-3999
<b>Longueuil</b> COOLSCULPTING 3145, montée St-Hubert	450 486-4238
<b>Laval</b> Montmorency 1755, boul. du Souvenir	450 662-3222
<b>Repentigny</b> 258, boul. Brien	450 470-1111
<b>St-Hyacinthe</b> 2595, ave Ste-Anne, bur.: 204	450 261-9898
<b>St-Jérôme</b> COOLSCULPTING 60, de Martigny Ouest	450 438-8686
<b>Sherbrooke</b> 21 Morris, bureau 2	819 346-4455

Bureau à Trois-Rivières.  
13 CLINIQUES POUR VOUS SERVIR !



Ligne sans frais : 1 888 853-9898  
[cliniquemaigrirrensante.ca](http://cliniquemaigrirrensante.ca)

**RICHARD BÉLIVEAU**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

**1-833-872-5555**

**ALBI OCCASION .COM** | **OUVERTS 7 JOURS**

**1500 CLASSIC SLT CREW CAB 4X4 2019**

PDSF **54135\$**

- JANTES DE 17"
- CAMÉRA DE RECUIL
- ATTELAGE DE REMORQUE
- CLIMATISEUR

**36995\$**

Inv.: MW5925 | 57424 KM

\* Taxes et immatriculation en sus. Transport et préparation inclus. Taux d'intérêt régulier compétitif. Certaines conditions s'appliquent. Détails en concession.