

CANCER DU CÔLON PRÉCOCE

# Les boissons sucrées au banc des accusés

Une étude rapporte que la consommation élevée de boissons gazeuses en jeune âge est associée à un risque deux fois plus élevé de développer un cancer du côlon précoce, avant l'âge de 50 ans.



On assiste actuellement à une hausse inquiétante de l'incidence du cancer colorectal touchant les jeunes adultes, avant l'âge de 50 ans.

Ainsi, on estime qu'une personne âgée de 20 à 30 ans (née dans les années 1990) a actuellement deux fois plus de risques d'être touchée par un cancer du côlon précoce et quatre fois plus de risques par un cancer du rectum que ne l'était une personne du même âge née en 1950 <sup>(1)</sup>.

## MODE DE VIE EN CAUSE

Ces cancers précoces sont très surprenants, dans la mesure où un cancer colorectal requiert généralement de 10 à 35 ans pour se développer et atteindre un stade avancé, détectable cliniquement.

Pour être diagnostiqué chez des personnes âgées de moins de 50 ans (et parfois même plus jeunes), il faut donc que ce cancer soit apparu anormalement tôt dans la vie de ces personnes ou encore se soit développé de façon extrêmement rapide suite à l'apparition de la première lésion précancéreuse (polype).

La grande majorité (75 %) des cancers colorectaux sont direc-

tement liés aux habitudes de vie, tandis que la contribution de facteurs génétiques, transmis par l'hérédité, est inférieure à 10 %.

La seule façon d'expliquer la hausse subite de l'incidence de cancers colorectaux précoces est donc que des changements au mode de vie survenus au cours des dernières décennies ont créé des conditions défavorables à l'apparition et/ou à la progression des cellules cancéreuses au niveau du côlon.

## EXCÈS DE SUCRE

Un des changements majeurs survenus après 1950 est la montée en flèche (500 %) de la consommation de boissons sucrées (boissons gazeuses, sportives, énergisantes).

Comparativement aux générations précédentes, les personnes nées après 1950 ont commencé à consommer ces boissons en plus jeune âge et en plus grandes quantités : par exemple, la contribution calorique des boissons sucrées à l'alimentation des jeunes a considérablement augmenté entre 1977 et 2001, passant de 5 à 12 % chez les 19-39 ans et de 5 à 10 % chez les 2-18 ans.

Cet apport élevé en sucres simples est dommageable pour la

santé, car il favorise le développement de désordres métaboliques (obésité, résistance à l'insuline et diabète de type 2) qui augmentent le risque de plusieurs maladies, incluant le cancer.

Il semble d'ailleurs que la consommation excessive de boissons sucrées pourrait contribuer à la hausse d'incidence de cancer colorectal précoce observée au cours des dernières années <sup>(2)</sup>.

En analysant les habitudes alimentaires de 95 464 infirmières âgées de 25 à 42 ans qui participaient à la Nurse Health Study II, les chercheurs ont observé que les femmes qui buvaient 2 boissons sucrées ou plus par jour à l'âge adulte avaient un risque de développer un cancer colorectal précoce 2 fois plus élevé que celles qui n'en buvaient que rarement, moins d'une fois par semaine.

Cette hausse du risque est encore pire si l'habitude de consommer des boissons sucrées était déjà présente à l'adolescence (13-18 ans), avec une hausse de 3 fois du risque de cancer observée chez les femmes qui buvaient plus de 2 boissons sucrées par jour durant cette période.

Pour prévenir le cancer colorec-

tal, il faut donc réduire drastiquement la consommation de boissons sucrées, mais aussi celle des aliments industriels ultratransformés en général.

Avec leur contenu trop élevé en gras, en sucre et en sel, ces produits détraquent le métabolisme et créent des conditions d'inflammation chronique qui augmente considérablement le risque de cancer colorectal <sup>(3)</sup>.

Manger plus de végétaux et moins de viandes rouges (surtout moins de charcuteries), rester mince et faire régulièrement de l'activité physique demeurent les piliers pour prévenir ce cancer, incluant chez les jeunes adultes.

(1) Siegel RL et coll. *Colorectal cancer incidence patterns in the United States, 1974-2013*. J. Natl Cancer Inst. 2017; 109: djw322109

(2) Hur J et coll. *Sugar-sweetened beverage intake in adulthood and adolescence and risk of early-onset colorectal cancer among women*. Gut, publié le 6 mai 2021

(3) Tabung FK et coll. *Association of dietary inflammatory potential with colorectal cancer risk in men and women*. JAMA Oncol. 2018; 4:

Richard  
Béliveau

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

