



Un mode de vie sain peut vaincre une prédisposition génétique au cancer

Une complexe et importante étude démontre que l'adoption de saines habitudes de vie diminue significativement le risque de cancer, même chez les personnes qui sont génétiquement prédisposées à développer la maladie.

CANCERS FAMILIAUX

Il est bien établi qu'une proportion faible, mais significative des cancers (environ 15 %, sur l'ensemble de la durée de vie) est liée à des gènes défectueux, transmis par l'hérédité. L'historique familial de cancer d'une personne peut donner des indices sur la présence possible de ces anomalies : par exemple, un type de cancer qui apparaît chez plus d'une génération, le développement anormalement précoce d'un cancer chez des membres proches de la famille ou encore la présence de plus d'un type de cancer chez ces parents proches peuvent tous suggérer une prédisposition génétique à développer un type de cancer.

Les études d'association pangénomiques (*genome-wide association studies*) ont permis de mieux comprendre ce phénomène. Ces études consistent à identifier les variations génétiques présentes dans l'ensemble du génome

d'un grand nombre d'individus, et à déterminer par la suite si ces variations peuvent être corrélées avec certains traits, par exemple le développement de différents types de cancers.

Grâce à ces études, les chercheurs sont parvenus à identifier plusieurs régions de l'ADN (ce qu'on appelle des *loci*) qui sont associées à un risque accru de cancer et qui représentent donc un marqueur de la susceptibilité génétique d'une personne à être touchée par ces maladies.

INTERACTION GÈNES-ENVIRONNEMENT

Dans les maladies complexes comme le cancer, la présence d'un gène défectueux est rarement suffisante pour soutenir à lui seul le développement de la maladie. Dans la très grande majorité des cas, un cancer est plutôt le résultat d'une interaction complexe entre nos gènes (la génétique) et l'épigénétique, c'est-à-dire l'influence de l'environnement et de nos comportements sur l'activité de ces gènes.

Autrement dit, tout n'est pas décidé à la naissance : on peut naître avec des gènes qui prédisposent à développer différents types de cancers, mais ces gènes ne sont qu'un des aspects impliqués dans le développement de ces maladies, une prédisposition qui est bien réelle, mais qui demeure néanmoins fortement influencée par une foule de facteurs extérieurs.

Une étude récente illustre bien cette grande influence du mode de vie sur le risque de cancer, incluant chez les personnes qui sont génétiquement plus susceptibles d'être touchées par la maladie¹.

Dans cette étude, les chercheurs ont tout d'abord développé un outil de prédiction de la susceptibilité génétique au cancer sous la forme d'un score de risque, basé sur la présence de plusieurs *loci* connus pour être associés à une hausse du risque d'une vingtaine de cancers distincts.

En utilisant les données récoltées

par la UK Biobank study (une banque contenant des informations génétiques et plusieurs données sur la santé et les habitudes de vie des participants), cet outil de prédiction a pu être utilisé par la suite pour déterminer le risque de cancer des 400 000 individus inscrits à cette banque ainsi que l'influence de leurs habitudes de vie sur le développement de la maladie.

Les résultats obtenus montrent qu'il existe effectivement une prédisposition génétique au cancer, telle que mesurée à l'aide du score développé par les chercheurs : comparativement aux personnes présentant le plus bas score, les personnes ayant un score de risque élevé avaient un risque deux fois plus élevé de développer un cancer.

Par contre, et c'est là le point le plus intéressant de l'étude, ce risque plus élevé de cancer est fortement diminué chez les personnes génétiquement prédisposées qui adoptent un mode de vie sain (pas de tabac, peu d'alcool, exercice régulier, poids corporel normal et alimentation riche en végétaux).

Par exemple, les chercheurs ont calculé que chez les personnes à risque qui adhèrent à ce mode de vie sain, le risque de développer un cancer au cours des cinq prochaines années diminuait de 24 % pour les hommes et de 35 % pour les femmes.

Il est donc possible de prendre sa destinée en mains en modifiant nos habitudes de vie pour neutraliser l'impact négatif de ces mauvais gènes.

Ne pas fumer, manger en abondance une variété de végétaux, maintenir un poids corporel normal et faire régulièrement de l'exercice sont toutes des actions qui permettent de prévenir concrètement le cancer, quel que soit le risque génétique de base.

(1) Zhu M et coll. *Genetic risk for overall cancer and the benefit of adherence to a healthy lifestyle. Cancer Research*, publié le 28 juillet 2021.

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.**

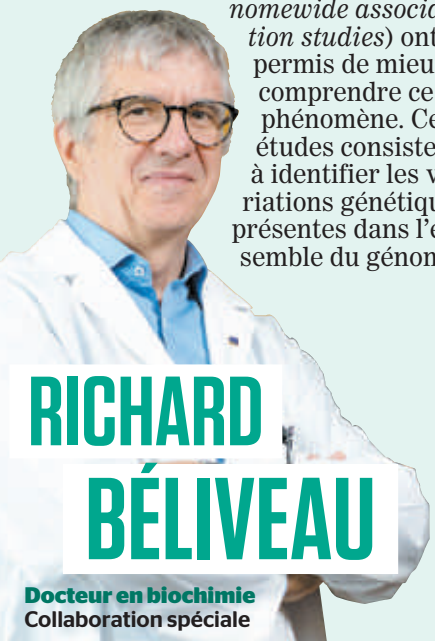
**Suivi assuré par des
professionnels de la santé.**

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

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



Ligne sans frais : 1 888 853-9898
cliniquemaigririnsante.ca



**RICHARD
BÉLIVEAU**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale