

PHOTO ADOBESTOCK



## Développement du cancer du pancréas

# L'IMPORTANCE DES GRAS ALIMENTAIRES

**L'incidence du cancer du pancréas est en augmentation, en particulier chez les jeunes adultes âgés de moins de 55 ans. Une étude récente suggère que la nature des graisses alimentaires pourrait jouer un rôle dans le développement de ce cancer foudroyant.**

Bien qu'il n'arrive qu'au 12<sup>e</sup> rang des types de cancers les plus fréquents, le cancer du pancréas représente toutefois la troisième principale cause de décès par cancer au Canada, autant chez les hommes que chez les femmes. Cette forte mortalité reflète le pronostic très sombre associé à ce cancer, avec moins de 10 % des patients qui sont encore en vie 5 ans après le diagnostic.

### HAUSSE D'INCIDENCE

Les dernières statistiques américaines indiquent que l'incidence du cancer du pancréas est en hausse constante au cours des 20 dernières années, avec une augmentation annuelle de 0,9 % chez les hommes et de 0,8 % chez les femmes entre 2000 et 2018 <sup>(1)</sup>.

Une analyse plus poussée révèle cependant la présence d'une tendance encore plus inquiétante chez les jeunes adultes, âgés de moins

de 35 ans : chez cette population, l'augmentation annuelle de l'incidence du cancer du pancréas atteint 4,2 % chez les hommes et 7,7 % chez les femmes. Comme pour d'autres types de cancers (le cancer colorectal, par

### FACTEURS DE RISQUE

exemple), il semble donc qu'une nouvelle tendance se dessine au cours des dernières années et que le cancer du pancréas se développe de façon anormalement précoce chez les jeunes, en particulier chez les jeunes femmes. Un changement aussi abrupt dans l'incidence d'une maladie ne peut être d'origine héréditaire et est donc forcément lié au mode de vie. Parmi les facteurs de risque établis pour le cancer du pancréas (tabagisme, consommation excessive d'alcool, l'obésité et le diabète), le changement le plus susceptible de contribuer à la hausse de cancer du pancréas précoce est certainement le surpoids et le diabète.

L'obésité juvénile a plus que triplé au cours des 40 dernières années et les dernières statistiques américaines montrent que cette hausse s'est accompagnée par une augmentation de 100 % de l'incidence de diabète de type 2 chez les enfants et les adolescents depuis le début du millénaire <sup>(2)</sup>.

La présence d'un surpoids et d'un diabète en bas âge crée donc des conditions favorables au développement précoce du cancer, incluant possiblement celui du pancréas.

### MAUVAIS GRAS

Le surpoids est la plupart du temps causé par une surconsommation de calories provenant d'aliments sucrés et gras, comme les produits ultra-transformés qui ont littéralement envahi notre environnement au cours des dernières années.

La consommation régulière de ces produits se fait souvent aux dépens de produits plus santé, comme les fruits, les légumes et les autres végétaux, et crée des carences dans l'apport de plusieurs nutriments essentiels à une bonne santé, notamment les glucides complexes (non raffinés) et les gras insaturés.

Une étude récente suggère justement que la nature des matières grasses de l'alimentation pourrait grandement influencer le risque de développer un cancer du pancréas <sup>(3)</sup>.

Dans cette étude rétrospective, les chercheurs ont comparé les habitudes

alimentaires de 957 patients atteints d'un cancer du pancréas (cas) à celles de 938 patients également hospitalisés, mais qui n'étaient pas touchés par le cancer (contrôles).

En examinant spécifiquement l'apport en matières grasses, les chercheurs ont noté des différences importantes entre les cas et les contrôles. Pas en termes de la quantité de gras consommés (l'apport médian étant similaire entre les deux groupes), mais plutôt quant aux types de gras qui composaient leur alimentation : par exemple, ils ont observé que les patients qui consommaient les plus grandes quantités de gras saturés d'origine animale avaient un risque deux fois plus élevé de cancer, tandis qu'à l'inverse, la consommation de gras d'origine végétale avait un effet protecteur, avec une diminution de moitié du risque de cancer.

Ces différences sont également observées pour les classes de gras retrouvés dans ces deux types d'aliments, soit les gras saturés d'origine animale et les gras insaturés d'origine végétale. Ainsi, un apport élevé en gras animaux est associé à une hausse d'environ 30 % du risque de cancer, alors qu'un apport élevé en gras insaturés (mono-insaturés, polyinsaturés) d'origine végétale était associé à une diminution de 40 % du risque.

Ces observations sont en accord avec plusieurs données expérimentales (modèles de cancer pancréatique induit par des cancérigènes ou par xénogreffes) montrant que les gras animaux favorisaient la progression de ce cancer, tandis que les gras insaturés la ralentissaient.

Privilégier les sources de bons gras insaturés, comme les huiles végétales (olive en particulier), les graines (lin, chia) ou les noix, pourrait donc représenter une façon simple de réduire les risques de développer un cancer du pancréas.

(1) GADDAM S ET COLL. INCIDENCE OF PANCREATIC CANCER BY AGE AND SEX IN THE US, 2000-2018. JAMA, PUBLIÉ LE 24 OCTOBRE 2021.  
(2) LAWRENCE JM ET COLL. TRENDS IN PREVALENCE OF TYPE 1 AND TYPE 2 DIABETES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS IN THE US, 2001-2017. JAMA 2021; 326: 717-727.  
(3) LI D ET COLL. DIETARY INTAKE OF FATTY ACIDS AND RISK OF PANCREATIC CANCER: A CASE-CONTROL STUDY. J. NUTR., PUBLIÉ LE 19 OCTOBRE 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.**

<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  
[cliniquemaigririnsante.ca](http://cliniquemaigririnsante.ca)

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

**RICHARD BÉLIVEAU**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale