

Prévention du cancer du sein

L'importance de bien choisir ses végétaux



Les femmes qui réduisent leur apport en produits animaux au profit de végétaux ont un risque réduit de cancer du sein. Cette protection n'est cependant pas observée lorsque la viande est remplacée par des aliments végétariens ou véganes ultratransformés.

De plus en plus de personnes, surtout chez les plus jeunes, décident de réduire ou même de complètement éliminer la consommation de viande et d'autres produits d'origine animale pour diminuer leur empreinte carbone. La production de nourriture est en effet responsable à elle seule d'environ 25 % de l'ensemble des gaz à effet de serre (GES) émis annuellement, la moitié de ces GES provenant de l'élevage des animaux, principalement sous forme de méthane.

L'ensemble des experts du climat s'accorde pour dire que le niveau actuel de consommation de viande est insoutenable si

on veut limiter l'impact désastreux des changements climatiques.

En plus d'être bénéfique pour la planète, la décision de réduire l'apport en viande peut être très positive pour la santé si elle est compensée par une hausse de la consommation d'aliments d'origine végétale comme les fruits, légumes, légumineuses, noix et grains entiers. Ces aliments ont en effet été à maintes reprises associés à une diminution du risque de développer plusieurs maladies, incluant des pathologies responsables de plusieurs millions de décès prématurés (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, certains types de cancers)⁽¹⁾.

MALBOUFFE VÉGANE

Chez plusieurs personnes, cependant, la réduction de l'apport en viande ne mène pas nécessairement à une consommation plus importante de végétaux, mais plutôt à celle de divers produits transformés « véganes », qui ne contiennent pas de produits animaux.

Ces produits, développés par l'industrie alimentaire en réponse à la nouvelle tendance sans viande, ne sont cependant pas sains : comme tous les aliments ultratransformés, ils sont la plupart du temps fabriqués à partir d'ingrédients de piètre qualité et bon nombre d'entre eux contiennent des quantités importantes de sucre, de gras, de sel et de différents additifs alimentaires.

Ce sont, par exemple, les fausses saucisses, viandes végétales, extraits protéiques de soya, comme le lait de soya, hydrolysats de protéines végétales et tout produit dont la liste d'ingrédients indique une présence abondante d'éléments

ayant subi une transformation industrielle.

Les processus d'extraction industrielle retirent la majorité des molécules de plantes (phytochimiques) bénéfiques pour la santé, pour ne conserver que la portion protéique des végétaux, en laissant penser que ces produits sont sains et équivalents à l'aliment de départ.

En pratique, les études réalisées jusqu'à présent indiquent que la consommation de ces produits est loin d'offrir une solution de rechange saine à la viande, car elle augmente au lieu de diminuer le risque de certaines maladies⁽²⁾.

IMPACT SUR LE RISQUE DE CANCER DU SEIN

Cette supériorité d'une alimentation riche en végétaux sur celle basée sur des aliments ultratransformés a été confirmée par deux études récentes portant sur l'incidence de cancer du sein chez des femmes qui mangeaient peu ou pas de viande.

Dans la première, réalisée auprès de 170 000 femmes suivies pendant une période d'environ 20 ans, les chercheurs ont observé une réduction de 11 % du risque de cancer du sein chez celles qui consommaient régulièrement une variété de végétaux, une protection qui atteint 23 % pour certains types de cancers (ER négatif)⁽³⁾.

À l'inverse, une alimentation de moins bonne qualité, basée sur la consommation d'aliments végétaux industriellement transformés (boissons sucrées, farines raffinées, desserts), ne diminue pas le risque de cancer et l'augmente même de façon importante (28 %) pour le sous-type ER-négatif.

L'autre étude, réalisée en France auprès de 66 000 femmes ménopausées suivies pendant 21 ans, en arrive à des résultats similaires, avec une réduction de 14 % du risque de cancer du sein (tous types confondus) pour les femmes qui ont une alimentation riche en végétaux, tandis que celles qui consomment régulièrement des aliments végétaux ultratransformés ont au contraire une augmentation de 20 % du risque de cancer⁽⁴⁾.

Ces résultats montrent que si manger moins de viande représente un objectif louable pour la santé planétaire, il faut absolument que cette réduction s'accompagne d'un apport plus élevé en végétaux pour que cette approche ait également un impact positif sur la santé humaine. Les aliments ultratransformés n'ont pas leur place.

(1) Hemler EC et FB Hu. Plant-based diets for personal, population, and planetary health. *Adv. Nutr.* 2019; 10: S275-S283.

(2) Satija A et coll. Healthful and unhealthy plant-based diets and the risk of coronary heart disease in US adults. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2017; 70: 411-422.

(3) Romanos-Nanclares A et coll. Healthful and unhealthy plant-based diets and risk of breast cancer in U.S. women: results from the Nurses' Health Studies. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2021; 30: 1921-1931.

(4) Shah S et coll. Adherence to healthy and unhealthy plant-based diets and risk of breast cancer overall and by hormone receptor and histologic subtypes among postmenopausal women. *Curr. Develop. Nutrition* 2022; 6: Supplement1, p. 253.



RICHARD BÉLIVEAU

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale