



PHOTO ADOBE STOCK

Prévenir le cancer de la thyroïde

Malgré une forte composante héréditaire, une étude récente a identifié plusieurs habitudes de vie qui réduisent le risque de ce cancer, incluant la consommation modérée d'alcool.

La thyroïde est une glande en forme de papillon localisée à l'avant du cou, sous le larynx et près de la trachée. Les cancers qui se développent au niveau de la thyroïde (carcinomes papillaire et folliculaire, principalement) sont relativement communs, représentant la neuvième cause de cancer à l'échelle mondiale.

Ces cancers touchent principalement les femmes, particulièrement celles vivant en Amérique du Nord, où l'incidence de ce cancer est l'une des plus élevées du monde.

Curieusement, on observe depuis les 30 dernières années une augmentation d'environ 10 % par année de l'incidence des cancers de la thyroïde.

Cette hausse d'incidence est liée en partie à une amélioration des procédures de détection de ce cancer, mais, comme toutes les maladies qui de-

viennent subitement plus fréquentes, il est probable que d'autres facteurs liés au mode de vie contribuent à favoriser le développement de cette maladie.

PLUS QUE LA GÉNÉTIQUE

Le cancer de la thyroïde représente l'un des cancers présentant la plus forte composante héréditaire, avec environ 50 % du risque de ce cancer qui est lié à la transmission de certains variants génétiques.

Cependant, même si ces variants prédisposent au cancer, cela ne veut pas nécessairement dire qu'ils vont inévitablement déclencher la maladie : dans la très grande majorité des cas, le développement du cancer est le résultat d'une interaction complexe des gènes avec leur environnement cellulaire et est grandement influencé par l'effet combiné de nos habitudes de vie. La contribution des facteurs associés au mode de vie au risque de cancer de la thyroïde demeure cependant mal comprise.

INFLUENCES POSITIVE ET NÉGATIVE

Pour mieux cerner les facteurs qui influencent positivement ou négativement le risque de cancer de la thyroïde, des chercheurs ont utilisé les données recueillies auprès de 264 956 participants de la UK Biobank, suivis pendant une période de 11 ans.

Ils ont établi le risque génétique de cancer de la thyroïde des participants à l'aide d'un score polygénique regroupant les variants connus pour hausser le risque de ce cancer.

En parallèle, ils ont établi un score de mode de vie des participants selon la qualité de leur alimentation (beaucoup de végétaux et peu de viandes rouges et charcuteries), une activité physique régulière, un poids corporel normal, absence de tabagisme et consommation modérée d'alcool.

Ils ont tout d'abord confirmé qu'une prédisposition génétique était associée à un risque accru de cancer de la thyroïde, la présence de plusieurs variants génétiques menant à une hausse d'environ 2,25 fois de ce risque¹.

En revanche, cette prédisposition est fortement influencée par le mode de vie : les personnes qui, malgré un risque génétique élevé, présentaient le meilleur mode de vie diminuaient de moitié leur risque de cancer, tandis qu'à l'opposé, celles qui en plus de leur prédisposition avaient de mauvaises habitudes de vie voyaient leur risque de cancer de la thyroïde devenir incroyablement cinq fois plus élevé.

Comme de multiples autres types de cancer, les habitudes de vie (ne pas fumer, être actif, manger des végétaux, demeurer mince et boire modérément) peuvent donc réduire considérablement l'influence des mauvais gènes sur le risque de cancer de la thyroïde.

ALCOOL BÉNÉFIQUE

Un aspect intéressant de l'étude est l'observation que la consommation modérée d'alcool est l'un des facteurs associés à une réduction du risque de cancer de la thyroïde. Les mécanismes de cet effet protecteur pourraient être dus à une réduction du métabolisme des hormones thyroïdiennes au niveau du foie.

Ce métabolisme réduit entraîne une diminution de la production de ces hormones par la thyroïde, ce qui expliquerait les volumes plus petits des glandes thyroïdes observés chez les buveurs ainsi que la réduction de nodules pouvant progresser en cancer².

Cette association positive entre la consommation modérée d'alcool et le risque de cancer de la thyroïde peut

sembler surprenante, surtout dans le contexte actuel où on entend de plus en plus souvent dire qu'il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque pour la santé.

Pourtant, c'est cette nouvelle attitude face à l'alcool qui est radicale, dans la mesure où il est scientifiquement bien établi depuis plusieurs années que la consommation modérée d'alcool (1 verre par jour pour les femmes, 2 verres par jour pour les hommes) est associée à une diminution significative (20 %) de la mortalité prématurée³.

En ce qui concerne le cancer, les hausses de risque absolu de cancer associées à l'alcool touchent surtout le système digestif, mais ces risques sont pratiquement inexistantes chez les buveurs modérés qui ne fument pas et également chez ceux qui privilégient le vin rouge comme alcool.

L'exemple du cancer de la thyroïde montre que l'alcool, à faibles doses, peut avoir des effets positifs sur la santé et qu'au lieu d'être dogmatique, il est préférable de présenter l'ensemble des avantages et désavantages de l'alcool et de laisser l'individu décider en fonction du risque qu'il estime en mesure d'assumer par rapport à sa santé.

1. Feng X et coll. Association between genetic risk, adherence to healthy lifestyle behavior, and thyroid cancer risk. *JAMA Netw Open* 2022; 5: e2246311.

2. Knudsen N et coll. Alcohol consumption is associated with reduced prevalence of goitre and solitary thyroid nodules. *Clin. Endocrinol.* 2001; 55: 41-6.

3. Xi B et coll. Relationship of alcohol consumption to all-cause, cardiovascular, and cancer-related mortality in U.S. adults. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2017; 70: 913-922.

