



PHOTO ADOBE STOCK

Le café et le cancer colorectal

Selon les résultats d'une étude clinique néerlandaise, la consommation régulière de café réduit du tiers le risque de récurrence et de mortalité chez les patients en rémission d'un cancer colorectal.

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



Le cancer colorectal représente la deuxième cause de mortalité par cancer au Canada, ayant provoqué près de 10 000 décès en 2021, soit deux fois plus que la mortalité due aux cancers du sein et de la prostate (environ 5 000 décès chacun annuellement).

Un des facteurs qui contribuent au caractère létal du cancer colorectal est le taux relativement élevé (20-30 %) de patients qui subissent une récurrence de ce cancer dans les années qui suivent la fin des traitements.

Ces récurrences sont de mauvais augure, car elles sont souvent plus ré-

sistantes aux traitements et réduisent donc la probabilité de survie des patients. La découverte de moyens de réduire l'apparition de ces récurrences est donc extrêmement importante pour améliorer l'espérance de vie des personnes touchées par la maladie.

SURVIVRE AU CANCER

Comme pour l'ensemble des cancers, la diminution du risque de récurrence du cancer colorectal commence par l'adoption de certaines habitudes de vie qui freinent la progression des cellules cancéreuses.

Un des facteurs les plus importants est le maintien d'un poids corporel normal, avec un indice de masse corporelle situé entre 19 et 25 kg/m² : le surpoids est souvent associé à une inflammation chronique et à une résistance à l'insuline, deux importants facteurs de risque de cancer.

Ces deux facteurs de risque sont également fortement influencés par l'exercice physique régulier et il est donc important de faire régulièrement de l'activité physique, tout en évitant les longues périodes complètement sédentaires (position assise ou allongée).

Enfin, puisque le côlon est directement en contact avec ce que nous mangeons, il va de soi que la qualité

de l'alimentation peut grandement influencer le risque de cancer ou de récurrence. En ce sens, il est clairement établi qu'une diminution de l'apport en viandes rouges (en particulier les charcuteries), combinée à une hausse de celui en végétaux, représente une combinaison gagnante qui minimise à la fois l'exposition aux cancérigènes tout en créant des conditions optimales pour que les défenses anticancer puissent freiner la progression tumorale.

CAFÉ EN RENFORT

Si les grandes lignes d'une alimentation anticancer sont connues, il est toujours intéressant d'identifier des composantes additionnelles qui peuvent ajouter une protection supplémentaire et réduire encore plus le risque de cancer. Selon une étude récente, la consommation régulière de café pourrait représenter un de ces ajouts intéressants¹.

Dans cette étude menée aux Pays-Bas auprès de 1719 patients atteints d'un cancer colorectal, les chercheurs ont observé que ceux qui buvaient 4 tasses de café et plus par jour avaient un risque de récurrence et de mortalité réduit de 32 %, comparativement à ceux qui en buvaient moins de 2 tasses par jour.

Ces résultats sont en accord avec des études précédentes qui avaient montré que la consommation de café était associée à une diminution du risque de cancer colorectal² de même qu'avec d'autres études qui ont noté une diminution du risque de certains cancers chez les buveurs réguliers de café, en particulier celui du foie.

Le café est une boisson complexe, contenant plusieurs centaines de molécules phytochimiques bioactives, et il est de plus en plus clair que ses effets anticancéreux sont une conséquence des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et antiprolifératives de ces molécules.

Il semble aussi que le microbiome intestinal transforme ces composantes du café pour produire des métabolites bioactifs supplémentaires dotés de propriétés anticancéreuses.

Globalement, il n'y a donc pas de doute que le café représente une addition intéressante à une alimentation anticancer, en particulier pour diminuer les probabilités de récurrence chez les survivants d'un cancer colorectal.

1. OYELERE AM ET COLL. COFFEE CONSUMPTION IS ASSOCIATED WITH A REDUCED RISK OF COLORECTAL CANCER RECURRENCE AND ALL-CAUSE MORTALITY. INT. J. CANCER 2024; 154 : 2054-2063.
2. GROSSO G ET COLL. COFFEE, CAFFEINE, AND HEALTH OUTCOMES: AN UMBRELLA REVIEW. ANNU. REV. NUTR. 2017; 37 : 131-156.