

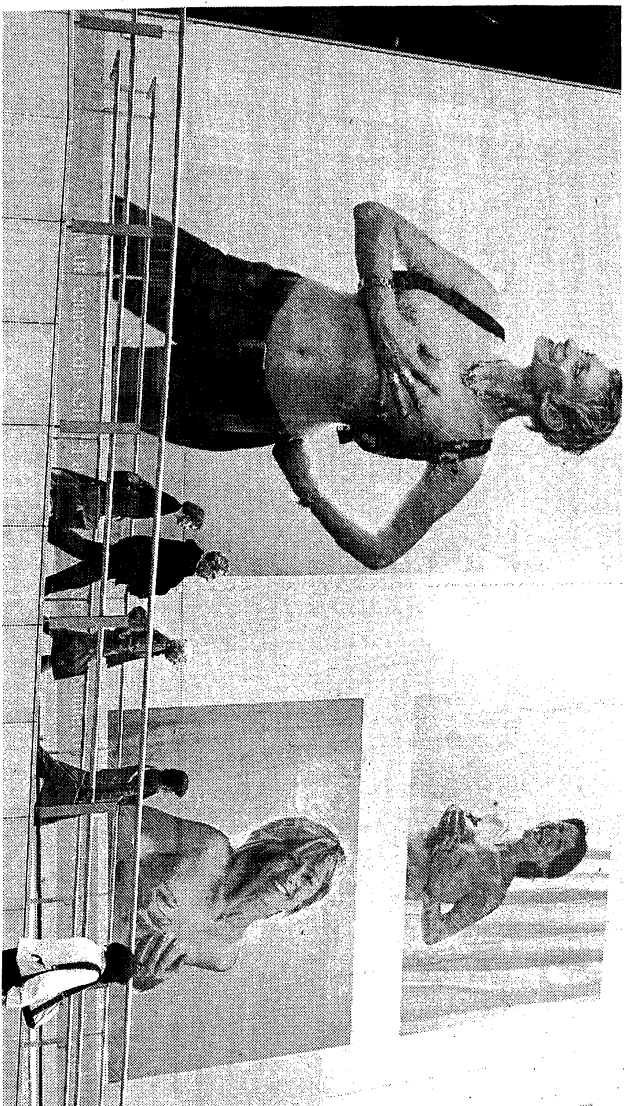
Cancer du sein : la prévention est dans l'assiette

La façon de s'alimenter jouerait un rôle dans la prévention des cancers. Des recherches récentes menées à Tours sur le cancer du sein le confirment.

Contexte

> Le cancer du sein touche chaque année en France 42.000 femmes, soit une femme sur huit.
> Pour prévenir ce risque, les campagnes de dépistage organisé proposent une mammographie gratuite à toutes les femmes de 50 à 74 ans.
> Certains aliments pourraient accélérer ou retarder le processus du cancer.

Brigitte Barneoud
brigitte.barneoud@nrco.fr



Pour la première fois, à Paris, des femmes opérées du sein ont accepté de poser pour une exposition de photos s'inscrivant dans la campagne de prévention contre le cancer. (MAXPPP)

d'aliments qui apportent le cancer. Les cancers sont des maladies liées à l'altération des gènes : plus on avance en âge, plus nos gènes vieillissent et fragilisent nos cellules. Par contre, on s'accorde à penser aujourd'hui que les aliments peuvent stimuler ou retarder ce processus.

Le déséquilibre alimentaire : manger trop, trop gras de surcroît sans dépense physique suffisante, serait un facteur responsable de nombreuses

2. Quels aliments doit-on privilégier ?

L'action des œstrogènes sur les cellules est importante dans le cancer du sein. Pour bloquer leur effet néfaste, certaines graisses sont à éviter, notamment les acides gras oméga 6 (huiles de maïs, soja, pépins de raisin). Les acides gras saturés, comme les produits laitiers entiers, les viandes rouges et le fromage, sont à consommer en quantité modérée, contrairement au poulet, aux œufs, au chocolat et à l'huile d'olive. Les fruits et légumes (au moins cinq par jour !), grâce aux fibres qu'ils contiennent, permettent d'évacuer les toxines de l'organisme. Ils permettent en outre de modifier le profil alimentaire et de réduire les quantités de calories absorbées.

trouve en quantité dans les poissons gras comme la sardine, le saumon, même d'élevage, le maquereau et les huiles de poisson. D'une manière générale, tous les produits de la mer en contiennent plus ou moins.

3. Peut-on envisager une supplémentation alimentaire ?

Consommer ces fameux Oméga 3 sous forme de compléments alimentaires pourrait s'avérer plutôt nocif. Les expériences menées montrent que, selon la façon dont on apporte ces Oméga 3, on peut favoriser l'apparition d'une tumeur plutôt que d'en diminuer le risque. La présence d'antioxydants, notamment, annule l'effet des Oméga 3.

4. Et les vitamines ?

La vitamine D est un puissant inhibiteur de la division et de la croissance cellulaire. Un autre de ses bienfaits est de rendre les cellules mammaires plus matures. L'organisme fabrique de la vitamine D lorsqu'il est exposé aux rayons solaires (trois fois un quart d'heure au soleil par semaine suffisent avec un crème anti-UV bien sûr). Les céréales, ainsi que le foie, le thon, la sardine, le jaune d'œuf et le

On pressent depuis longtemps que notre alimentation a un lien direct avec notre santé. Et on l'observe depuis des dizaines d'années, en consultant les statistiques sur le cancer du sein : une femme qui vit en Asie a dix fois moins de risques de développer un cancer du sein qu'une Française, qui est elle-même moins exposée qu'une Anglaise ou qu'une Californienne. La différence serait dans l'assiette. Mais où exactement ?

1. Y a-t-il des aliments cancérogènes ?

Les cancers ne sont pas liés à l'alimentation : il n'y a pas

“Anticancer” : les recettes de David Servan-Schreiber

Quand David Servan-Schreiber sort un livre, c'est souvent un phénomène de librairie. Après *Guérir*, sorti en 2003, qui a été tiré à un million d'exemplaires en France et a été traduit en 28 langues, il récidive avec *Anticancer, prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles*.

Atteint il y a quinze ans par une tumeur au cerveau (ce que tout le monde ignorait) suivie d'une rechute quelques années plus tard, David Servan-Schreiber, professeur en psychiatrie, raconte sa lutte contre la maladie et comment il a recherché, au-delà des traitements habituels qui l'ont sauvé, ce qui pourrait lui permettre aussi de mieux mettre en œuvre ses défenses naturelles.

Dans l'ordonnance du Dr Servan-Schreiber, l'exercice physique « *parce qu'il faut bouger pour résister* », la méditation « *pour agir sur le mental et vaincre par la psychologie* », et surtout l'alimentation prennent une large part. Dans un opuscule vendu avec le livre intitulé *Les réflexes anti-cancer au quotidien*, des conseils sont donnés pour bien choisir ses aliments. Dans le diagramme consacré au cancer du sein, l'ail, le poireau, l'oignon vert, et les choux arrivent en tête. Ces aliments agiraient aussi contre tous les autres cancers spécifiques.

« Anticancer, prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles », collection Réponses, Robert Laffont, 21 euros

L'avis de l'expert



Philippe Bougnoux, oncologue, dirige à Tours l'Unité Inserm « Nutrition, croissance et cancer ».

1. Comment s'y retrouver entre les bonnes et les mauvaises graisses pour prévenir le cancer du sein ?

C'est une question qu'on cherche à cerner depuis quelques années de nombreuses enquêtes alimentaires de type classique. Leurs résultats divergents n'ont pas permis d'éclairer le problème de manière satisfaisante. L'équipe Inserm au sein de laquelle travaillait aujourd'hui à Tours 18 chercheurs a analysé depuis de nombreuses années le tissu adipeux des femmes soignées au CHU de Tours, pour

une pathologie du sein, bénigne ou cancéreuse. Ces recherches ont permis, dans un premier temps, d'identifier des acides gras protecteurs, les fameux Oméga 3.

2. Toutes les femmes sont-elles égales devant les acides gras ?

Non, et c'est ce qui complique l'analyse. On a dénombré la présence dans le tissu adipeux de 23 acides gras, dont la répartition est variable selon les femmes, leur poids, leur âge, leur état hormonal et leur alimentation. On cherche actuellement à mettre au point cette carte de répartition des graisses qu'on a appelée « lipidome ». Un test expérimental s'est révélé concluant, et l'Inserm a déposé un brevet. Pour aller plus loin, il faudrait des moyens informatiques qu'on espère obtenir dans le cadre du cancéro-pôle Grand Ouest. A terme, l'analyse du lipidome de chaque femme pourrait être couplée avec une

mammographie.

3. Valoriser les produits de la mer en cancérologie, c'est l'axe du cancéro-pôle grand ouest dont vous êtes responsable. De quoi s'agit-il au juste ?

Ce programme a été retenu en 2004 parmi les 32 programmes nationaux du cancéro-pôle. Il vient d'être renouvelé pour deux ans. Il associe l'aspect nutritionnel des lipides et les traitements de chimiothérapie. Ce programme fait travailler ensemble quinze laboratoires de recherche répartis sur tout le Grand Ouest, de Nantes à Rennes, de Brest à Tours. On étudie de près les organismes marins : certains, pour se défendre, fabriquent des molécules toxiques pour éloigner les prédateurs. Certaines de ces substances pourraient aussi s'attaquer aux cellules cancéreuses. L'enjeu est de les identifier, d'évaluer leur toxicité et de les reproduire.

