

Défi diagnostique

Prévenir le cancer : Agir sur les facteurs de risque



Dr Melançon est omnipraticien et compte 29 années d'expérience dont 18 en salle d'urgence. Il a pratiqué en cabinet privé et en CLSC. Il est revenu à ses premières amours depuis quelques années, soit la médecine d'urgence, la traumatologie et la psychiatrie.

François Melançon, M.D.

Le cas d'Aurélié

Au cours d'un rendez-vous de routine, Aurélié, femme plantureuse dans la jeune quarantaine, est atteinte de diabète « léger » de type 2 et s'en dit très inquiète. Elle a lu dans un grand magazine que le cancer est devenu la première cause de décès au Canada et que le diabète y était peut-être relié. Comme elle a une histoire familiale positive de cancer, elle est très motivée à réduire son risque personnel et aimerait connaître votre opinion à ce sujet : d'abord, est-ce vrai que le diabète est une des causes de cancer? Ensuite, lui est-il possible de prendre quelque chose qui puisse l'aider à réduire son risque?

L'explication sera longue. Vous suggérez donc à Aurélié un bilan sanguin, question de lui donner l'heure juste et vous lui proposez de diviser votre discussion en deux : vous couvrirez la moitié des facteurs de risque maintenant, lui laisserez le temps de digérer la matière et, à son rendez-vous de suivi pour ses résultats sanguins, vous continuerez la discussion sur les facteurs de risque du cancer.

Aurélié accepte votre proposition avec plaisir.

Comment calmez-vous les inquiétudes d'Aurélié? Que lui direz-vous?

De quoi être cuit...

Responsable de 30 % de tous les décès, le cancer est maintenant la première cause de tous les décès au Canada. Il en entraîne plus que les maladies cardiaques (21 %) et que les accidents vasculaires cérébraux (AVC) (6 %). Les conditions qui complètent le palmarès des dix conditions provoquant le plus de décès sont les maladies des voies respiratoires inférieures, les accidents, l'Alzheimer, l'*Influenza* et les pneumonies, les maladies rénales et le suicide. Le diabète fait aussi partie de ce triste palmarès, mais n'entraîne directement « que » 3 % des décès. Il contribue cependant à plusieurs autres causes : maladies cardiaques et vasculaire, cancers, etc.

Ceci soulève un point important : les statistiques sur les causes des décès sont tirées des rapports remplis par les médecins. Ceux-ci écrivent le plus souvent la cause immédiate du décès, et, dans 30 % des cas, c'est maintenant le cancer. Mais comme beaucoup de pathologies, le cancer n'apparaît pas par magie. Dans son cas, le diabète est une des « causes ». Le cancer est donc en lien avec plusieurs habitudes de vie comme la sédentarité et la consommation de glucides simples en grande quantité. On peut alors se demander ce qui a réellement causé le décès : la cause telle qu'indiquée sur le formulaire ou les habitudes de vie de la personne?

Facteurs environnementaux

Selon le *National Institute of Environmental Health Sciences* (NIEHS), ce sont des problèmes environnementaux qui causent plus du deux-tiers des cancers. Ces cancers spécifiques sont en lien avec des facteurs de risque ou des expositions pouvant être modi-

Encadré 1**Habitudes de vie favorisant le cancer**

1. Un apport insuffisant en fibres;
2. La consommation de viandes transformées et de viandes rouges;
3. Une proportion inadéquate entre les oméga-6 et les oméga-3 dans notre alimentation;
4. L'obésité;
5. La consommation d'aliments pauvres en nutriments tels les sucres concentrés et les produits à base de farines raffinées qui favorisent un métabolisme perturbé du glucose et mènent au diabète;
6. Le diabète.

fiés ou prévenus. La grande majorité des gens croit pourtant que les facteurs environnementaux provoquant le cancer sont des éléments telles la radiation et les expositions industrielles (l'amiante ou les pesticides, par exemple). Pourtant, ces facteurs environnementaux sur lesquels nous n'avons que peu ou pas d'influence ne sont la cause que d'une très petite proportion des cancers en comparaison aux habitudes de vie et à l'alimentation (exposition occupationnelle, 5 %, polluants environnementaux, 2 %, alors que le tabagisme cause 16 % des cancers, l'alimentation incluant la consommation d'alcool en cause, 30 %, et que certains comportements comme l'exposition excessive et prolongée au soleil ou aux lampes de bronzage ou les relations sexuelles non protégées avec de multiples partenaires (qui augmentent le risque d'infections favorisant le cancer comme le virus du papillome humain [VPH]) sont responsables de 8 % des cancers.

Dans un sens, ce sont d'excellentes nouvelles! Pourquoi se réjouir? Puisque le cancer, la maladie cardiaque, les AVC et le diabète sont fortement en lien avec nos habitudes de vie et spécifiquement avec les aliments que nous consommons, nous pouvons effectivement influencer favorablement une forte proportion de 70 % de toutes les causes de décès simplement en adoptant de saines habitudes de vie et en modifiant un peu notre alimentation (Encadré 1).

Un apport insuffisant en fibres...

Un apport insuffisant en fibres entraîne la constipation, l'irrégularité du passage de selles et des conditions aussi graves que le cancer du côlon. L'apport quotidien suggéré de fibres se situe entre 25 et 30 g par jour. Le Nord-Américain moyen en consomme péniblement 10 à 20 « pres-que » tous les jours. Sa diète, la *Standard American Diet*, connue sous l'acronyme SAD, est très riche en glucides simples et en nourritures animales et aliments transformés qui contiennent peu ou pas de fibres¹. Pourquoi cette façon de manger favorise-t-elle l'apparition du cancer? La réponse ne tient peut-être pas tant compte de ce qu'une diète apporte mais plutôt de ce qu'elle entraîne (les fibres accélèrent le péristaltisme) et de ce qu'elle n'apporte pas (vitamines, phytofacteurs, antioxydants, etc.). Un péristaltisme lent causé par une insuffisance de fibres causera constipation et hémorroïdes. Il augmente

le temps de contact entre les carcinogènes de notre alimentation et la paroi intestinale et, puisque les fruits et les légumes sont en général d'excellentes sources de fibres, une diète basse en fibres l'est aussi en fruits et en légumes et conséquemment faible en antioxydants et en vitamines, de puissantes armes dans le combat contre le cancer.

La consommation de viandes rouges et de viandes transformées...

Une explication est nécessaire ici. Les viandes transformées ne sont pas exactement les aliments les plus « santé ». Les personnes qui en consomment ingèrent non seulement des facteurs de promotion du cancer mais ingèrent aussi très peu – parfois pas du tout – de fruits et de légumes protégeant du cancer. Mais qu'en est-il de la viande rouge? Elle a fait partie de l'alimentation humaine depuis les débuts de notre espèce : plusieurs scientifiques croient que nos lointains ancêtres ont évolué vers l'*Homo Sapiens* parce qu'ils se sont mis à consommer de la viande et du poisson, riches en oméga-3 nécessaire au développement du cerveau. Il y a néanmoins deux problèmes avec la viande...

Bétail et graines

D'abord, le bétail moderne est nourri, tout comme les humains, avec des grains. Mais ni le bétail ni les humains n'ont le système digestif adéquat pour manger des grains. Cette consommation forcée de grains altère dangereusement le rap-

Encadré 2

Altération du ratio oméga-3/oméga-6

La solution consiste à acheter de la viande provenant de bétail qui s'est nourri d'herbe de façon libre. Cette viande a un ratio oméga-3/oméga-6 beaucoup plus favorable.

port oméga-3/oméga-6 de la viande, la rendant beaucoup trop riche en oméga-6. En eux-mêmes, ces derniers deviennent un facteur de promotion du cancer. Or, cette situation peut être corrigée d'une façon (Encadré 2).

Viande et cuisson

Le deuxième problème réside dans la façon de cuire la viande. La cuisson de la viande à haute température (au-dessus de 110 °C – et plus la température est élevée, plus rapidement ceci se produit) engendre une réaction chimique avec la formation de molécules – amines hétérocycliques et hydrocarbures polycycliques aromatiques² – favorisant l'apparition du cancer dans la viande. Ceux qui aiment leur viande quasi carbonisée consomment la plus haute proportion de ces dangereuses molécules. Les gens aiment souvent leur viande persillée : elle est plus tendre et goûteuse. Mais ce gras, lors de la cuisson au BBQ ou à la flamme directe, brûle en contact de la surface brûlante et revient imprégner la viande de carcinogènes toxiques. La solution? Utilisez la cuisson à la mijoteuse le plus souvent possible, consommez votre viande à cuisson moyenne ou bleue pour les plus courageux et

n'utilisez pas le BBQ chaque jour. Si vous l'utilisez, optez pour une viande maigre. Vous pourriez même envisager de goûter aux carpaccios ou au steak tartare ou fabriquer votre propre viande séchée de type « Jerky » au déshydrateur (évitez les viandes déshydratées commerciales : elles sont bourrées de sel et de sucre et ne sont pas « santé » pour deux sous).

Pour le reste, diminuez (ou cessez) la consommation de grains. Et si vous consommez régulièrement des noix, favorisez les noix de Grenoble, qui ont un taux intéressant d'oméga-3 contrairement aux autres noix, trop riches en oméga-6. Ces changements alimentaires sont faciles à mettre en œuvre et auront un effet positif majeur sur la santé.

Références

1. UNIVERSITY OF IOWA HOSPITALS AND CLINIC. *Fiber : Low fiber diet*, [En ligne], 2005 [<http://www.uihealthcare.com/topics/nutrition/nutr4820.html>] (Consulté le 15 mars 2012).
2. NATIONAL CANCER INSTITUTE. *Chemicals in Meat Cooked at High Temperatures and Cancer Risk*, [En ligne], 2010 [<http://www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/cooked-meats>] (Consulté le 16 mars 2012).

Retour sur le cas d'Aurélie

Aurélie vous a écouté attentivement et a même pris des notes. En vous quittant, elle explique qu'elle va commencer à appliquer dès aujourd'hui vos recommandations et vous assure qu'elle ne manquera pas son prochain rendez-vous.