

ALIMENTATION ET CANCER

IDEES REÇUES & FAUSSES CROYANCES

Beaucoup de communications sont faites autour de l'alimentation et du cancer. Régulièrement dans les journaux, à la radio, sur internet, on peut lire ou entendre des informations sur le bénéfice d'aliments miracles ou de pratiques alimentaires et chacun peut s'approprier ces données comme des vérités.

Les thèmes développés ci-après proviennent de sources ayant une reconnaissance scientifique :

- Réseau NACRe (Réseau National Alimentation et Cancer) : <https://www6.inrae.fr/nacre/>
- WCRF (Fond mondial de recherche contre le cancer) : <https://www.wcrf.org/>
- Institut National du Cancer (INCA) : <https://www.e-cancer.fr/>

Et si, ces données sont justes à ce jour, d'autres études cliniques suivront et modifieront peut-être ces propos dans quelques temps.

Le jeûne

Beaucoup d'articles parlent d'études pratiquées sur des animaux de laboratoire qui mettent en avant des effets bénéfiques sur le cancer mais rien n'a été montré sur l'homme :

<https://www6.inrae.fr/nacre/Le-reseau-NACRe/Outils-pour-professionnels/Rapport-NACRe-jeune-regimes-restrictifs-cancer-2017>

Le régime cétogène

Le régime CETOGENE (diminution drastique des glucides -sucres- de l'alimentation au profit des lipides -grasses-) donne des résultats chez le rongeur mais ceux-ci ne peuvent être extrapolés sur l'homme. Si ce type d'alimentation semble donner des résultats convaincants dans certaines unités médicales pour des enfants avec des épilepsies rebelles, il n'a pas montré son efficacité pour lutter contre le cancer.

Que ce soit le jeûne ou les régimes restrictifs, il n'est pas souhaitable de suivre une alimentation de ce type lors de la maladie cancéreuse et des traitements. Ces régimes présentent un risque d'apparition et d'aggravation de la dénutrition mais également de la sarcopénie (perte de la masse, de la force de la fonction musculaire)

Faut-il supprimer le sucre ?

« Je ne consomme plus de sucre car celui-ci nourrit la cellule cancéreuse »



Bien sûr qu'il existe une avidité des cellules tumorales pour le glucose mais les autres cellules du corps (muscle, cœur, cerveau) ont également besoin de glucose pour fonctionner et elles ne peuvent se passer du sucre en situation d'agression ou de maladie.

Les régimes restrictifs glucidiques ne sont pas recommandés en général et encore moins en période de maladie, traitements et/ou en cas de dénutrition. Durant la maladie cancéreuse le corps a besoin de recevoir suffisamment d'énergie pour lutter contre la maladie et doit supporter des traitements agressifs. S'il ne reçoit pas ce dont il a besoin, il va puiser dans ses réserves et va s'affaiblir.

Le bio

Les fruits et les légumes ont un effet bénéfique sur la santé. De nombreuses études sur les fruits et légumes en culture traditionnelle démontrent leur importance pour leur apport en vitamines, minéraux, antioxydants et leur action pour préserver l'organisme contre les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires, d'obésité...

Peu d'études existent actuellement sur les fruits et légumes bio. Une étude Nutrinet Santé est encore en cours et devrait confirmer les recommandations de santé publique France « aller vers le bio »

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/infographie/les-recommandations-sur-l-alimentation-l-activite-physique-et-la-sedentarite-en-un-coup-d-oeil>

La priorité est la consommation d'au moins 4 à 5 fruits et légumes /jour soit 400 à 500g (qu'ils soient bio ou non). Si vous pouvez, privilégiez des circuits courts et/ou des productions d'agriculture raisonnée.

Lait et produits laitiers

Ils diminuent le risque du cancer du côlon chez l'homme et la femme.

La recommandation est de 2 portions/jour (1 portion = 1 yaourt = 30g de fromage = 150ml de lait)

<https://www6.inrae.fr/nacre/Prevention-primaire/Facteurs-nutritionnels/Produits-laitiers-et-cancer>



Le lait est la source principale de calcium, c'est également une bonne source de vitamine D, une source de protéines, phosphore et de vitamine B12.

La suppression s'impose s'il existe une allergie avérée aux protéines de lait.

L'intolérance au lait est due à un déficit enzymatique en lactase qui rend la digestion difficile. En l'incorporant dans des préparations, il sera mieux supporté (béchamel, crèmes desserts...)

Le lait et les produits laitiers sont des sources de vitamine D. Celle-ci aide à fixer le calcium sur les os et elle est souvent en déficit lors de la ménopause (cette dernière pouvant être précoce puisqu'elle peut être induite par les traitements). Son apport par l'alimentation est donc primordial.

Les besoins en calcium augmentent avec l'âge. Certains traitements luttant contre le cancer du sein peuvent être responsables d'un effet délétère sur l'os et augmenter le risque de fracture ou d'ostéoporose. Un bon apport journalier est donc important.

Les végétaux contiennent du calcium mais pour couvrir les besoins -environ 950mg pour un adulte (*source ANSES 01/10/2020*) - uniquement avec des légumes est difficile. D'une part, car il en faudrait de grandes quantités (par exemple, il faudrait pouvoir ingérer 4,8kg de poireaux cuits !) et d'autre part car la biodisponibilité du calcium (c'est à dire sa capacité à être absorbé par l'intestin) est nettement moins bonne qu'avec les produits laitiers.

Attention aux boissons végétales (« laits » d'avoine, de soja, d'amandes...) qui ne contiennent pas naturellement de calcium.

Le thé vert

Les **compléments nutritionnels** à base de thé vert à forte dose (>800mg) peuvent avoir une action toxique sur le foie (certaines gélules du commerce sont dosées à 1000mg !)

Le **thé vert en boisson** peut augmenter la toxicité de traitements de chimiothérapie et réduire l'efficacité de la chimio ou de la radiothérapie.



Il est donc plus prudent d'éviter de consommer du thé vert le jour du traitement, ainsi que les deux jours qui le précèdent et le suivent.

https://www6.inrae.fr/nacre/content/download/5661/48752/version/3/file/D%C3%A9crypterComprendre_Depliant+th%C3%A9+vert_2019.09.10_FINAL.pdf

Le thé, en général, diminue l'absorption du fer. Cela peut poser problème surtout chez les petits consommateurs de produits carnés.

A consommer donc, plutôt entre les repas, de préférence bio si la consommation est régulière car le thé reçoit des traitements contre les nuisibles et n'est pas lavé avant d'arriver dans la tasse du consommateur.

Il ne faut pas le consommer trop chaud car les boissons brûlantes au-delà de 65°C augmentent le risque du cancer de l'œsophage.

Enfin, aucune allégation santé relative au thé vert ou aux compléments à base de thé vert n'a été autorisée par l'agence européenne des aliments

Le thé est donc à consommer de façon raisonnable et il ne faut ne pas en attendre des effets santé.

Soja & cancer du sein

Des études ont bien montré un éventuel effet bénéfique de la consommation du soja pour la prévention du cancer du sein chez les populations asiatiques mais ces études ne sont pas confirmées pour l'Europe et l'Amérique du Nord.

Le soja contient des phyto-œstrogènes appelés isoflavones, très abondants dans le soja et ses dérivés (tofu, boisson, crème...)

Il est recommandé de ne pas dépasser 1mg d'isoflavones par kg de poids et par jour, sachant que 100g d'aliment dérivé du soja apporte 10 à 30mg d'isoflavones.

A l'heure des linéaires dans les supermarchés remplis d'aliments pour une alimentation « plus végétale » : steak, nuggets, crèmes desserts, yaourts, jus et crème de soja... le cumul de plusieurs aliments de ce type peut vite dépasser la quantité recommandée ! Peut-être, par mesure de précaution, peut-on dire de ne pas dépasser 1 aliment à base de soja/jour.

Dernières données 09/2020 : <https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/Impact-des-facteurs-nutritionnels-pendant-et-apres-cancer-Rapport> (page 6)

Et sous forme de compléments ?

Les bénéfices n'ont pas été démontrés.

Il est recommandé de ne pas en consommer par la population générale sauf indication médicale spécifique

Les compléments nutritionnels à base de soja pourraient avoir des effets délétères chez les femmes avec un antécédent personnel ou familial de cancer du sein ou avec une hypothyroïdie

https://www6.inrae.fr/nacre/content/download/5718/49122/version/2/file/D%C3%A9crypterComprendre_Depliant+Soja-cancer+sein_2019_Reseau+NACRe.pdf

Compléments alimentaires/huiles essentielles

Les huiles essentielles sont très concentrées. Certains produits peuvent interférer avec les traitements en cours et peuvent conduire à une surtoxicité ou une moindre efficacité.

Ces pratiques sont un complément aux traitements contre le cancer, mais jamais une alternative. Il faut toujours en parler à l'oncologue et aux professionnels de santé qui vous suivent avant de les utiliser.



Superaliments riches en antioxydants

Depuis les années 1990, il existe une promotion pour les aliments et les compléments nutritionnels riches en antioxydants : grenade, curcuma, baies de Goji.

Les compléments alimentaires antioxydants sont décevants. Dans les années 80, on pensait qu'ils seraient la solution pour lutter notamment contre le cancer (car l'oxydation est très augmentée au cours de cette maladie) mais les études qui suivirent ne montrèrent pas ce bénéfice et en excès ils peuvent même devenir pro-oxydants.¹

Nous vivons en France, où l'alimentation est variée, nous avons à disposition des fruits et légumes de saison. Leur consommation régulière apporte ce dont le corps à besoin. Les compléments alimentaires ne sont pas nécessaires.

La spiruline

C'est une microalgue bleue dont la composition est variable selon la culture mais en général, elle est composée de 70% de Protéines, 20% de glucides, 5% de lipides (oméga 6), 7 à 18% de minéraux et 3 à 6% d'eau

(Source AFSSOS, question phytothérapie)

Informations à connaître

- Contre indiquée en cas de phénylcétonurie (la spiruline contient de la phénylalanine)
- Précaution en cas d'hyperparathyroïdie et dysthyroïdie.
- Précaution en cas de maladie auto-immune (sclérose en plaque, lupus, polyarthrite rhumatoïde...) car la spiruline active le système immunitaire ce qui pourrait aggraver ces maladies.

(Source AFSSOS, question phytothérapie)

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK173987/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16842454/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8901853/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4094884>

Le gluten

Il s'agit de protéines présentes dans le grain de certaines céréales : Seigle, Avoine, Blé (froment, kamut, épeautre...), Orge, Triticale (céréale hybride du seigle et du blé).

En dehors d'une maladie coéliqua pour laquelle aucune particule de gluten n'est autorisée, il n'y a pas lieu de supprimer totalement les aliments contenant du gluten.

Il peut exister une hypersensibilité avec des troubles digestifs (ballonnements, alternance diarrhée/constipation...) sans que l'on puisse prouver que le gluten en soit responsable.

<https://www.afdiag.fr/phototheque/photos/pdf/dpliantbdig-2014.pdf>

Cependant, il existe pour chacun une tolérance personnelle que l'on peut déterminer. Il faut alors observer quelle quantité est acceptable sans avoir de troubles. Un professionnel de la nutrition peut vous aider dans cette recherche afin d'avoir des apports alimentaires variés.

Perte de poids lors des traitements quand on est en surpoids

Il n'est pas bon de perdre du poids durant les traitements même si l'on est en surpoids.

Lorsque l'on perd du poids, cela peut être en lien avec une alimentation inadaptée ou insuffisante ou à cause de troubles digestifs.

Malheureusement, quand le poids diminue au cours des traitements ou de la maladie, cela correspond plutôt à une perte de masse musculaire et non moins de masse grasse. Ceci va fatiguer et risquer d'entraîner une baisse des doses de chimiothérapies qui sont calculées notamment avec le poids corporel.

Si besoin (pour être sûr, que le poids perdu est lié à la diminution de masse grasse et que votre corps reçoit réellement ce dont il a besoin) et pour une prise en charge adaptée, rapprochez-vous d'un professionnel de santé spécialisé en nutrition (médecin nutritionniste, diététicien nutritionniste)


Des consultations sont possibles à Forcilles

Prise pondérale liée aux traitements

Pas de régime restrictif, une prise en charge personnalisée est recommandée. Un régime restrictif risque de déséquilibrer votre alimentation en n'apportant plus ce dont il a besoin. De plus, ils diminuent l'efficacité des traitements anticancéreux et risquent d'aggraver la dénutrition et la sarcopénie

https://www6.inrae.fr/nacre/content/download/5466/46588/version/3/file/Je%C3%BBne+et+cancer_Grand_public_NACRE_2019.pdf

Rappel des objectifs prioritaires pour la prévention nutritionnelle des cancers en France

 <p>Limiter la consommation d'alcool</p> <p>pour réduire les risques, maximum 2 verres d'alcool par jour et pas tous les jours</p>	 <p>Être physiquement actif</p> <ul style="list-style-type: none"> • au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour • ne pas rester assis trop longtemps en prenant le temps de marcher un peu toutes les 2 h 	 <p>Limiter la consommation de fast food et d'aliments ultratransformés riches en matière grasse ou sucre</p>	 <p>Pour les mères : si possible, allaiter son enfant</p>
 <p>Maintenir un poids santé</p>	<p>RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES pour la prévention des cancers</p> <p>Suivre ces recommandations permet également de réduire les apports en sel, en acides gras trans et saturés. Ensemble elles contribuent à prévenir d'autres maladies chroniques.</p>		 <p>Ne pas consommer de compléments alimentaires</p>
 <p>Limiter la consommation de viandes rouges et charcuteries</p> <p>limiter la viande à 500 g par semaine et la charcuterie à 150 g par semaine</p>	 <p>Avoir une alimentation riche en céréales complètes, légumes secs et en fruits et légumes</p> <ul style="list-style-type: none"> • au moins 1 féculent complet par jour • au moins 2 fois par semaine des légumes secs • au moins 5 fruits et légumes par jour 	 <p>Limiter la consommation de boissons sucrées</p>	 <p>Après un diagnostic de cancer : si possible, suivre ces recommandations</p>
 <p>Le tabac est le premier facteur de risque de cancer. Pour réduire le risque de cancer, il est aussi important de ne pas fumer ou d'arrêter sa consommation.</p>			

Source : Institut National du Cancer