

MYÉLOME
CANADA



MYELOMA
CANADA

Exclusivement au service de la communauté canadienne du myélome

Les végétariens sont « à l'abri de certains cancers »

BBC News, 30 juin 2009

Selon les résultats d'une étude majeure publiée dans le *British Journal of Cancer*, les végétariens sont moins à risque de développer certaines formes de cancer que les consommateurs de viande. L'étude effectuée auprès de 60 000 personnes a révélé que ceux qui adoptaient un régime végétarien étaient moins susceptibles de développer un cancer du sang, de la vessie ou de l'estomac.

On a remarqué, notamment, que les végétariens étaient moins nombreux à contracter les cancers suivants :

Estomac

Vessie

Lymphome non hodgkinien

Myélome multiple

Toutefois, l'effet protecteur apparent du végétarisme n'a pas semblé s'étendre au cancer de l'intestin, une cause importante de décès.

Des chercheurs universitaires du Royaume-Uni et de la Nouvelle-Zélande ont suivi 61 566 hommes et femmes Britanniques. Ils ont étudié des consommateurs de viande, des consommateurs de poisson mais non de viande, et ceux qui ne consommaient ni viande, ni poisson.

Les résultats de l'étude ont révélé que, bien que dans l'ensemble de la population, environ 33 personnes sur 100 seront atteintes d'un cancer au cours de leur vie, le risque diminue à environ 29 personnes sur 100 chez celles qui ne consomment pas de viande rouge.

Les chercheurs ont indiqué avoir constaté des écarts importants entre les consommateurs de viande et les végétariens en ce qui a trait au risque de développer un cancer du sang ou du lymphome non hodgkinien. En effet, les végétariens sont près de 50% moins susceptibles que les consommateurs de viande de développer l'une de ces formes de la maladie.

Dans le cas du myélome multiple, un cancer relativement rare de la moelle osseuse, les végétariens avaient 75% moins de chance de contracter la maladie que les consommateurs de viande rouge.

L'écart était moins important chez les consommateurs de poisson en ce qui a trait à ces cancers. Les chercheurs ont indiqué que les raisons n'étaient pas claires, mais que les mécanismes potentiels pouvaient comprendre les virus et les composés mutagènes dans la viande. Il se pourrait aussi que les légumes confèrent une protection spéciale.

Il y avait également des écarts importants dans les taux de cancer de l'estomac. Même si le nombre de cas était infime, les consommateurs de poisson et les végétariens avaient trois fois moins de chances de contracter la maladie que les consommateurs de viande.

Comme des recherches antérieures avaient démontré que les viandes transformées jouaient un rôle dans le cancer de l'estomac, ces résultats n'étaient donc pas surprenants. On estime que les composés N-nitrosés détectés dans ces viandes peuvent altérer l'ADN, et que la cuisson à température élevée peut aussi produire des substances carcinogènes.

Toutefois, cette même réduction n'a pas été observée chez les végétariens atteints d'un cancer de l'intestin, l'une des formes les plus courantes de la maladie. Le taux de cancer du colon et du rectum était légèrement plus élevé chez les végétariens du groupe.

Pour sa part, le risque relatif de cancer du col de l'utérus était deux fois plus important chez les consommateurs de poisson et végétariens que chez les consommateurs de viande. Le nombre de cas était infime, et pouvait n'être qu'une question de coïncidences, mais les chercheurs ont indiqué qu'il était possible que les facteurs d'ordre diététique aient eu une incidence sur le virus à l'origine du cancer du col de l'utérus.

Le professeur Tim Key, l'auteur principal, a indiqué qu'il était impossible de tirer des conclusions rigoureuses à partir de cette seule étude.

« En ce moment, ces résultats ne sont pas assez convaincants pour exiger d'importants changements au régime alimentaire chez les individus qui ont une alimentation moyennement équilibrée. »

Les régimes végétariens ont tendance à être plus pauvres en gras et plus élevés en fibres, mais peuvent exiger une préparation attentive afin de s'assurer de consommer suffisamment de protéines et vitamines – notamment la vitamine B12 qui est principalement dérivée des produits animaux.

Un porte-parole de Cancer Research UK, qui a subventionné la recherche, a mentionné : « Ces résultats intéressants ajoutent à la preuve déjà existante que ce que nous mangeons peut affecter nos chances de développer un cancer. Nous savons qu'une consommation importante de viande rouge et de viande transformée augmente le risque de cancer de l'estomac ».

Toutefois, les liens entre le régime alimentaire et les risques de cancer sont complexes et des recherches additionnelles seront nécessaires afin d'établir l'importance du régime alimentaire et les facteurs d'ordre diététique les plus importants.

Myeloma UK a déclaré qu'il s'agissait des premières données du genre sur le cancer de la moelle osseuse, « et pour cette raison, nous les traitons avec une attention particulière ».

« Les conseils donnés aux patients atteints de myélome en matière de nutrition correspondent aux lignes directrices nationales – c'est-à-dire qu'ils doivent respecter un régime alimentaire sain et équilibré, riche en fibres, fruits et légumes et faible en gras saturés, sel et viande rouge et transformée ».

D^{re} Panagiota Mitrou, gestionnaire du programme de science et de recherche au World Cancer Research Fund a déclaré : « La suggestion que les végétariens courent un moins grand risque de développer un cancer du sang est particulièrement intéressante ».

« Toutefois, cette hypothèse doit être considérée avec prudence puisque nous ne connaissons pas très bien le lien entre le régime alimentaire et ces types de cancer. Des études supplémentaires sur les végétariens sont nécessaires avant de pouvoir confirmer le tout. »