

Docteur Philippe NAVARRO

Gastro-entérologue

www.docteurnavarro.info

REGIME PREVENTIF DES CANCERS DIGESTIFS

Etablir une relation de cause à effet entre un aliment ou un régime alimentaire et une maladie chronique comme le cancer n'est pas chose facile. Un effet remarquable ne peut être identifié qu'après une longue période d'observation de plusieurs années ou dizaine d'années. Une preuve définitive n'est qu'exceptionnellement apportée. Ce dont nous disposons en réalité ce sont des éléments de présomption. De nombreux aliments ont pu être incriminés sans qu'une relation évidente puisse être établie notamment en ce qui concerne le cancer digestif.

L'alcool est avec le tabac un facteur carcinogène unanimement reconnu. Cela est bien connu pour les cancers de la sphère ORL et les poumons mais également pour l'œsophage et le cancer du foie. Ce sont là les seuls éléments où la preuve a pu être apportée clairement. Le rôle du tabac notamment a tendance à s'étendre au fur et à mesure des recherches (vessie).

Le rôle des fibres alimentaires comme facteur protecteur du cancer du colon est l'autre piste crédible.

L'alimentation riche en fibres n'empêcherait pas la survenue de polype mais ralentirait leur phase de cancérisation lors de leur accroissement de taille. Un régime pauvre en fibres augmenterait le risque de cancer par un facteur 1,5 à 2. Aucun composant spécifique des végétaux n'ayant pu être identifié comme étant le facteur protecteur, il est recommandé de consommer un éventail large de fruits et légumes.

Une suspicion pèse sur **la viande rouge** qui augmenterait le risque de cancer colo rectal ainsi que les graisses animales saturées et en premier lieu la charcuterie.

Le rôle protecteur des acides gras non saturés retrouvés dans le poisson aurait un rôle protecteur vis-à-vis du cancer colorectal et peut être du pancréas en cas de consommation importante mais les preuves manquent encore.

Les modes de cuisson peuvent également jouer un rôle. La cuisson au barbecue du fait de sa température élevée aboutie à la formation de composés chimiques carcinogènes. Elle doit être évitée ou limitée.

De même la diminution de la consommation d'aliments conservés par **salaison** en début du siècle a permis la réduction de la fréquence du cancer de l'estomac. Ce fait est reconnu.

Le rôle des **antioxydants** alimentaires ou médicamenteux reste encore une piste pour prévenir la survenue d'un cancer.

L'obésité et la sédentarité sont associés à de nombreuses maladies y compris le risque de tumeur colorectale peut être par l'intermédiaire d'une résistance à l'insuline.

Devant ces nombreuses pistes qui s'ouvrent, il faut en déduire des recommandations.

L'enjeu veut que l'on se passe de certitude et les recommandations doivent être certes fondées sur quelques évidences mais aussi sur le bon sens. Les propositions du Haut Comité de la Santé Publique ont récemment servi de base pour l'établissement du plan d'action ministériel pour une politique nutritionnelle en France dans le cadre du programme national « Nutrition et Santé » présenté en décembre 2000.

Les conseils suivants peuvent être prodigués à l'ensemble de la population :

- Maintenir son Indice de Masse Corporelle entre 18,5 et 25 kg/m² (cf. : calculez son indice sur notre site Internet).
- Favoriser la consommation de céréales légumineuses et tubercules
- Consommer au moins 5 portions par jour de fruits et légumes
- Consommer en moyenne moins de 2 verres d'alcool par jour chez l'homme et moins d'1 chez la femme
- Eviter la consommation de viande rouge
- Privilégier la consommation de volailles et de poissons
- Limiter la consommation d'aliments salés, de sel de cuisson et de table
- Limiter les barbecues et les grillades

On peut rajouter qu'il faut préférer les matières grasses végétales aux matières grasses animales.
