

“Une bonne hygiène de vie préserve du cancer du sein” :

les règles hygiéno-diététiques peuvent-elles
modifier le risque d'apparition
du cancer du sein ?

Laurent ZELEK

Oncologie Médicale CHU Avicenne & EREN, BOBIGNY

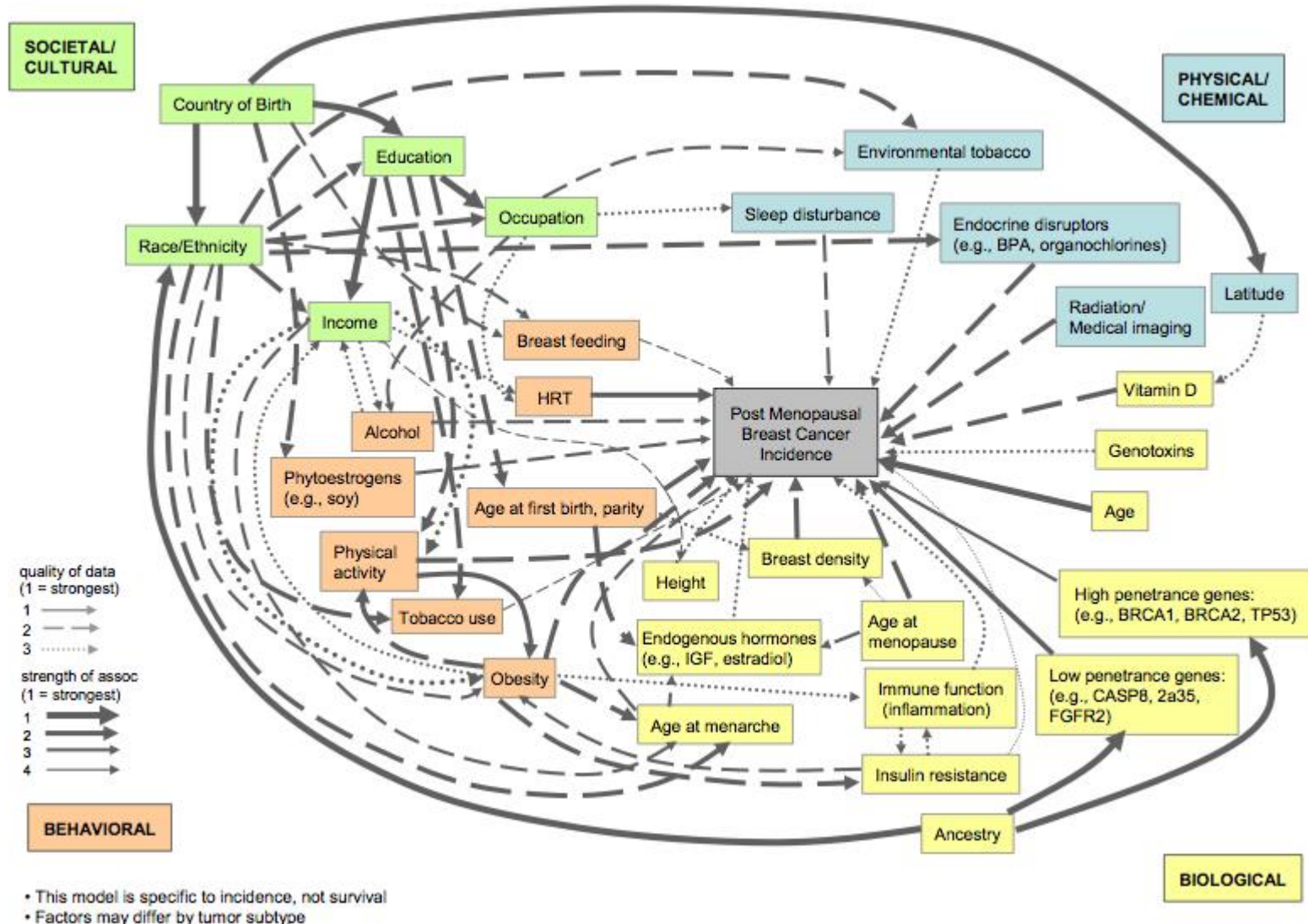


Inserm

Institut national
de la santé et de la recherche médicale



Modèle actuel de carcinogénèse mammaire



D'après R. Hiatt UCSF 2011

Cancer du sein : y a-t-il des aliments à éviter ?

Le cancer du sein demeure un véritable mystère et il est encore aujourd'hui difficile de vraiment montrer du doigt un ou des aliments qui peuvent retarder sa progression ou encore empêcher la récurrence. Si l'on fait un tour d'horizon de la recherche des dernières années sur ce sujet, voici en gros ce qui a été observé :

1. Les femmes en rémission d'un cancer du sein qui font régulièrement de l'exercice ont un taux de survie après 5 ans plus élevé que celles qui sont inactives. On ne parle pas ici de courir le marathon, mais simplement d'être active, comme marcher rapidement plusieurs fois par semaine.

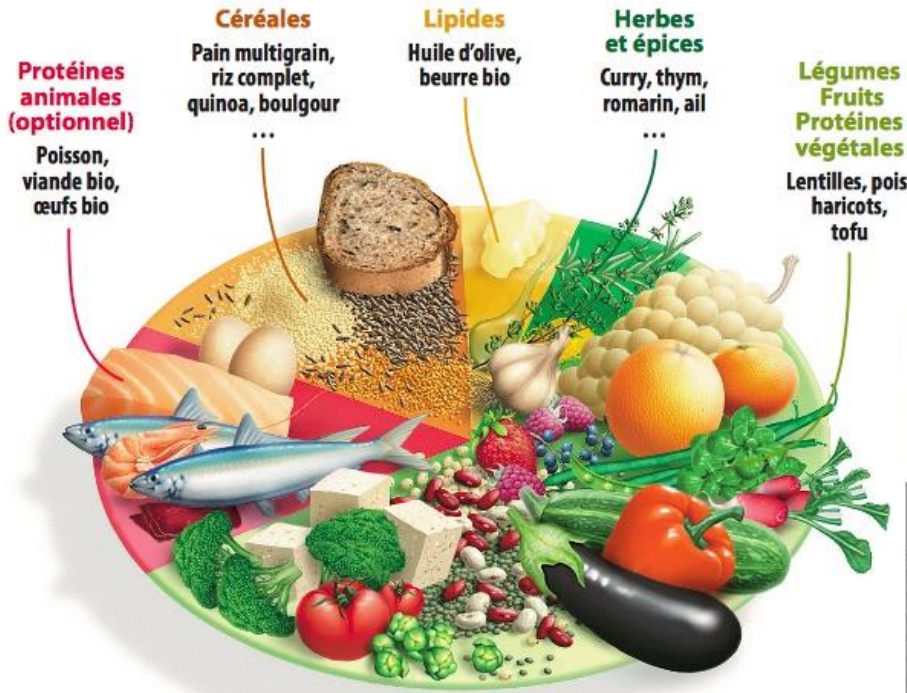
2. Pour les graines de lin, la situation est moins embêtante, car les phytoestrogènes qu'elles contiennent ne semblent pas stimuler la croissance des cellules cancéreuses du sein. Elles contiennent aussi beaucoup d'oméga-3 et sont, en modération bien sûr (1 cuillère à soupe fraîchement moulue par jour), un aliment intéressant.

3. Les crucifères (famille du chou) sont reconnues pour leur côté préventif, mais on ne connaît rien de leur capacité à agir sur les cancers en rémission. Cependant, ce sont des aliments qui valent la peine d'être intégrés à votre alimentation, car ils sont riches en nutriments et ne provoquent aucun effet indésirable. Même chose pour la famille de l'ail.

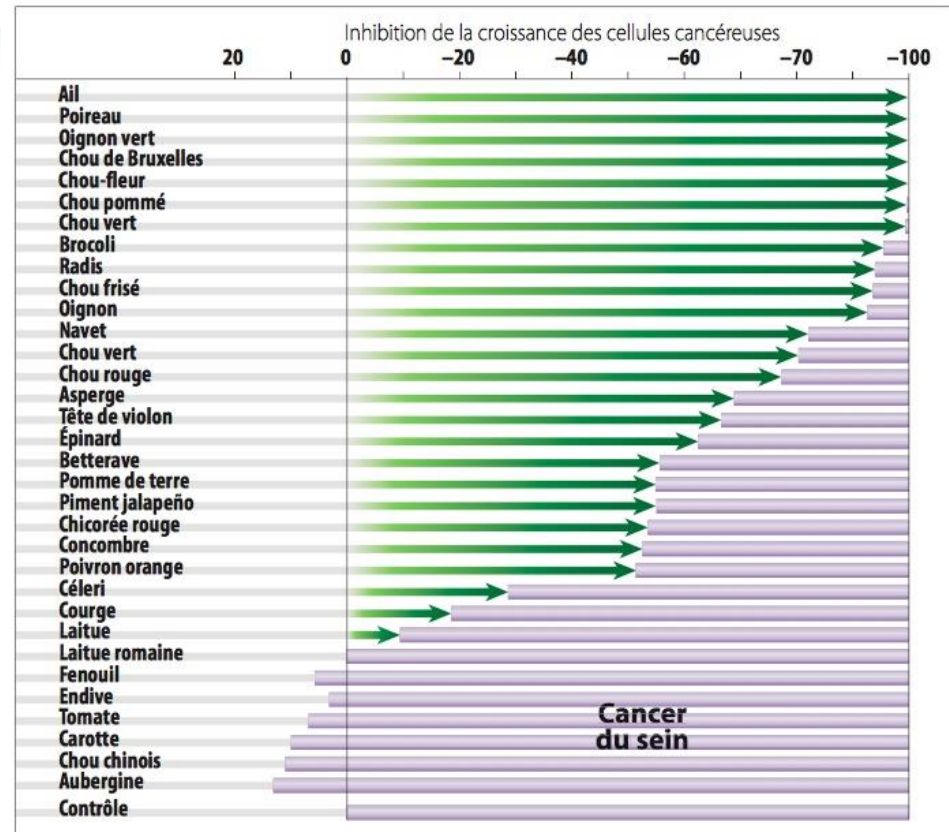
4. Les matières grasses et la viande rouge sont certainement des aspects que vous pouvez aussi considérer. Des chercheurs ont montré que les femmes qui ont une alimentation riche en gras monoinsaturés (comme ceux de l'huile d'olive) et polyinsaturés (oméga-3) ont une plus faible incidence de cancer du sein. Encore une fois, on parle ici de prévention, mais il ne fait tout de même aucun doute qu'augmenter la proportion de matières grasses de votre alimentation à partir de ces sources est excellent pour la santé. Surtout si cela vous permet de diminuer les gras saturés

contenus dans les produits laitiers (beurre, par exemple). Il semble également de plus

L'assiette anticancer

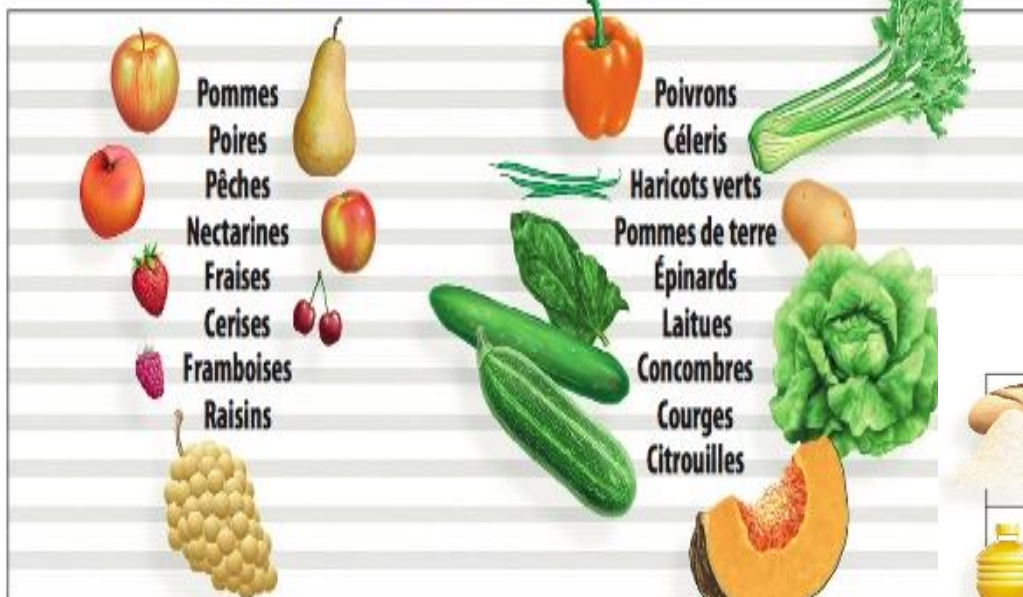


te Dessert et Sylvie Malo



Fruits et légumes les plus et les moins contaminés

Les plus contaminés (préférer bio)



Résumé de l'alimentation détoxifiée

Réduire

Remplacer par

 <p>Aliments à index glycémique élevé (sucre, farines blanches, etc.)</p>	<p>Fruits, farines et féculents à index glycémique bas</p> 
 <p>Huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées Huiles de tournesol, maïs, soja</p> <p>Produits laitiers conventionnels (trop riches en oméga-6)</p>	<p>Huile d'olive, huile de lin</p> <p>Beurre et produits laitiers bio ou Bleu-blanc-cœur</p> <p>Lait de soja, yaourts de soja (contribuent à un bon équilibre oméga-6/oméga-3)</p> <p>Olives, tapenade ou houmous sur pain multicéréale, tomates cerises pour l'apéritif</p> 
 <p>Viande rouge Peau des volailles</p>	<p>Légumes, légumes secs, tofu Volailles, œufs bio ou Bleu-blanc-cœur Viande rouge bio (moins de 200 g par semaine) Poissons (maquereau, sardine, saumon, même d'élevage)</p> 
 <p>Peau des fruits et légumes non bio (les pesticides sont accumulés sur la surface)</p>	<p>Fruits et légumes épluchés ou lavés ou labellisés « agriculture biologique »</p> 

Voici comment prévenir le cancer du sein

07/05/2015



1. Risque génétique
2. Risque causé par les hormones artificielles (pilule)
3. Risque causé par les excès alimentaires
4. Risque causé par le tabac et les drogues
5. Risque causé par le stress chronique

World
Cancer
Research
Fund



American
Institute for
Cancer
Research

CUP Continuous
Update
Project

Analysing research on cancer
prevention and survival



Diet, nutrition, physical activity
and **breast cancer**

2017

2017

DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND PREMENOPAUSAL BREAST CANCER

		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing		Adult attained height¹
	Probable	Vigorous physical activity Body fatness² Lactation³	Alcoholic drinks⁴ Greater birthweight⁵
LIMITED EVIDENCE	Limited – suggestive	Non-starchy vegetables (ER– breast cancers only) ⁶ Dairy products Foods containing carotenoids ⁷ Diets high in calcium Physical activity ⁸	
	Limited – no conclusion	Cereals (grains) and their products; dietary fibre; potatoes; non-starchy vegetables (ER+ breast cancers); fruits; pulses (legumes); soya and soya products; red and processed meat; poultry; fish; eggs; fats and oils; total fat; vegetable fat; fatty acid composition; saturated fatty acids; mono-unsaturated fatty acids; polyunsaturated fatty acids; trans-fatty acids; cholesterol; sugar (sucrose); other sugars; sugary foods and drinks; coffee; tea; carbohydrate; starch; glycaemic index; glycaemic load; protein; vitamin A; riboflavin; vitamin B6; folate; vitamin B12; vitamin C; vitamin D; vitamin E; calcium supplements; iron; selenium; phytoestrogens; isoflavones; dichlorodiphenyldichloroethylene; dichlorodiphenyltrichloroethane; dieldrin; hexachlorobenzene; hexachlorocyclohexane; trans-nonachlor; polychlorinated biphenyls; acrylamide; dietary patterns; culturally defined diets; sedentary behaviour; adult weight gain; energy intake	

2017

DIET, NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND POSTMENOPAUSAL BREAST CANCER

		DECREASES RISK	INCREASES RISK
STRONG EVIDENCE	Convincing		Alcoholic drinks¹ Body fatness² Adult weight gain Adult attained height³
	Probable	Physical activity⁴ Body fatness in young adulthood⁵ Lactation⁶	
LIMITED EVIDENCE	Limited – suggestive	Non-starchy vegetables (ER– breast cancers only) ⁷ Foods containing carotenoids ⁸ Diets high in calcium	
	Limited – no conclusion	Cereals (grains) and their products; dietary fibre; potatoes; non-starchy vegetables (ER+ breast cancers); fruits; pulses (legumes); soya and soya products; red and processed meat; poultry; fish; eggs; dairy products; fats and oils; total fat; vegetable fat; fatty acid composition; saturated fatty acids; mono-unsaturated fatty acids; polyunsaturated fatty acids; trans-fatty acids; cholesterol; sugar (sucrose); other sugars; sugary foods and drinks; coffee; tea; carbohydrate; starch; glycaemic index; glycaemic load; protein; vitamin A; riboflavin; vitamin B6; folate; vitamin B12; vitamin C; vitamin D; vitamin E; calcium supplements; iron; selenium; phytoestrogens; isoflavones; dichlorodiphenyldichloroethylene; dichlorodiphenyltrichloroethane; dieldrin; hexachlorobenzene; hexachlorocyclohexane; trans-nonachlor; polychlorinated biphenyls; acrylamide; dietary patterns; culturally defined diets; sedentary behaviour; energy intake	

Fibres

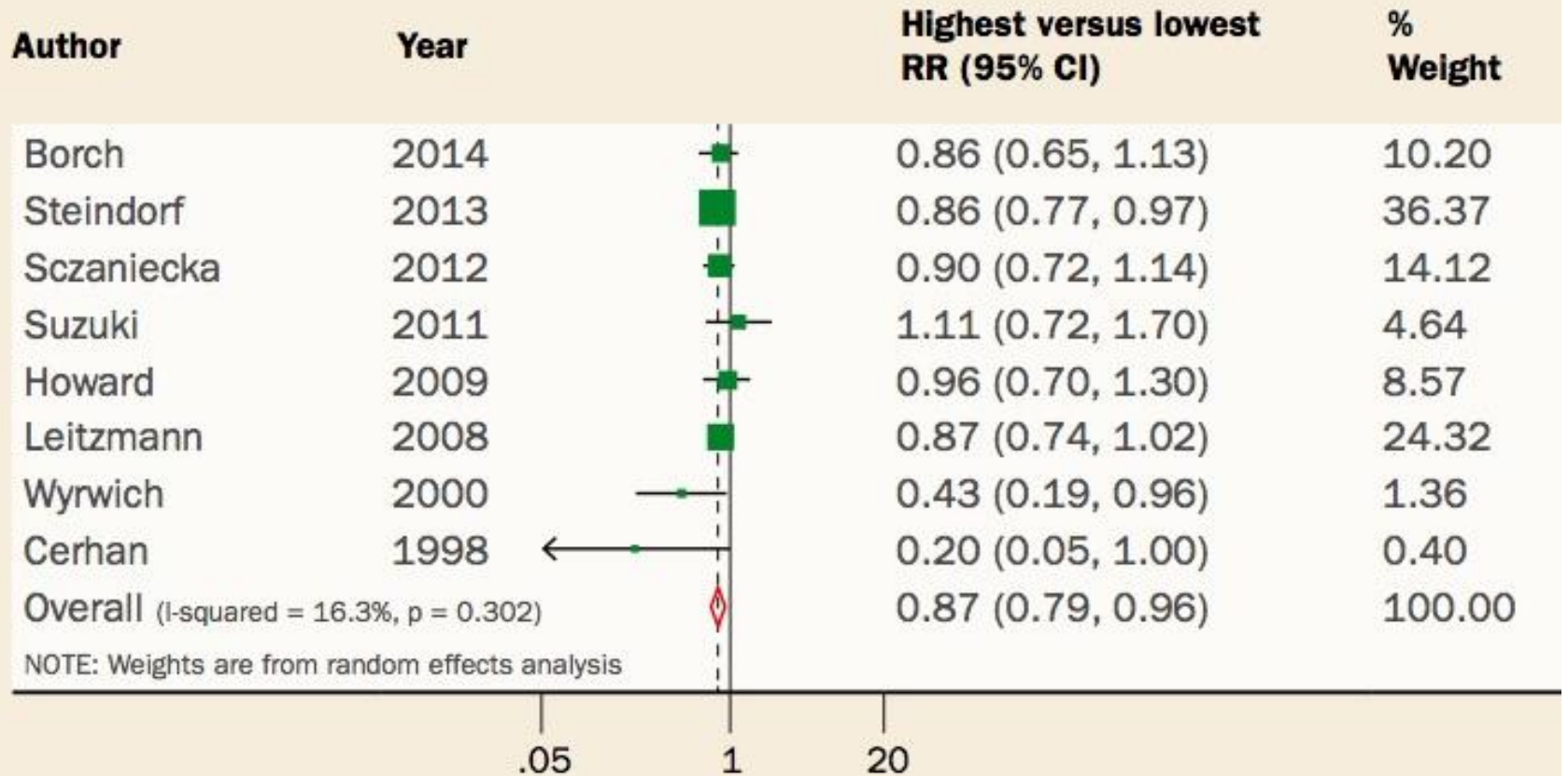
Analysis	Increment/ contrast	RR (95% CI)	I ²	No. Studies	No. Cases
CUP Breast Cancer SLR 2017	Per 200 g/day				
	ER-PR-	0.79 (0.63-0.98)	39%	3	3,950
	ER+PR+	0.89 (0.79-1.01)	0%		1,229
ER+PR-	0.96 (0.81-1.13)	37%	1,346		
The Pooling Project 2013 [41]²	Incidence Quintile 5 vs. Quintile 1				
	ER-	0.82 (0.74-0.90)	-	20	34,526
	ER+	1.04 (0.97-1.11)	-		
	PR-	0.94 (0.84-1.03)	-		
	PR+	1.02 (0.96-1.10)	-		
Per 300 g/day ER-	0.88 (0.81-0.95)	-			

Lait

Analysis	Increment/ contrast	RR (95% CI)	I ²	No. Studies	No. Cases
CUP Breast Cancer SLR 2017	Per 200 g/day	0.95 (0.92–0.99)	0%	7	2,862
Published pooled analysis (not included in the CUP analysis)					
The Pooling Project 2002² [54]³	Total dairy fluids, per 100 g/day	0.96 (0.90–1.02)	-	8	7,379
	Total dairy solids, per 100 g/day	0.87 (0.68–1.11)	-		
Published meta-analysis					
Dong et al., 2011 [56]	Highest vs. lowest	0.79 (0.63–0.99)	50%	5	~2,137

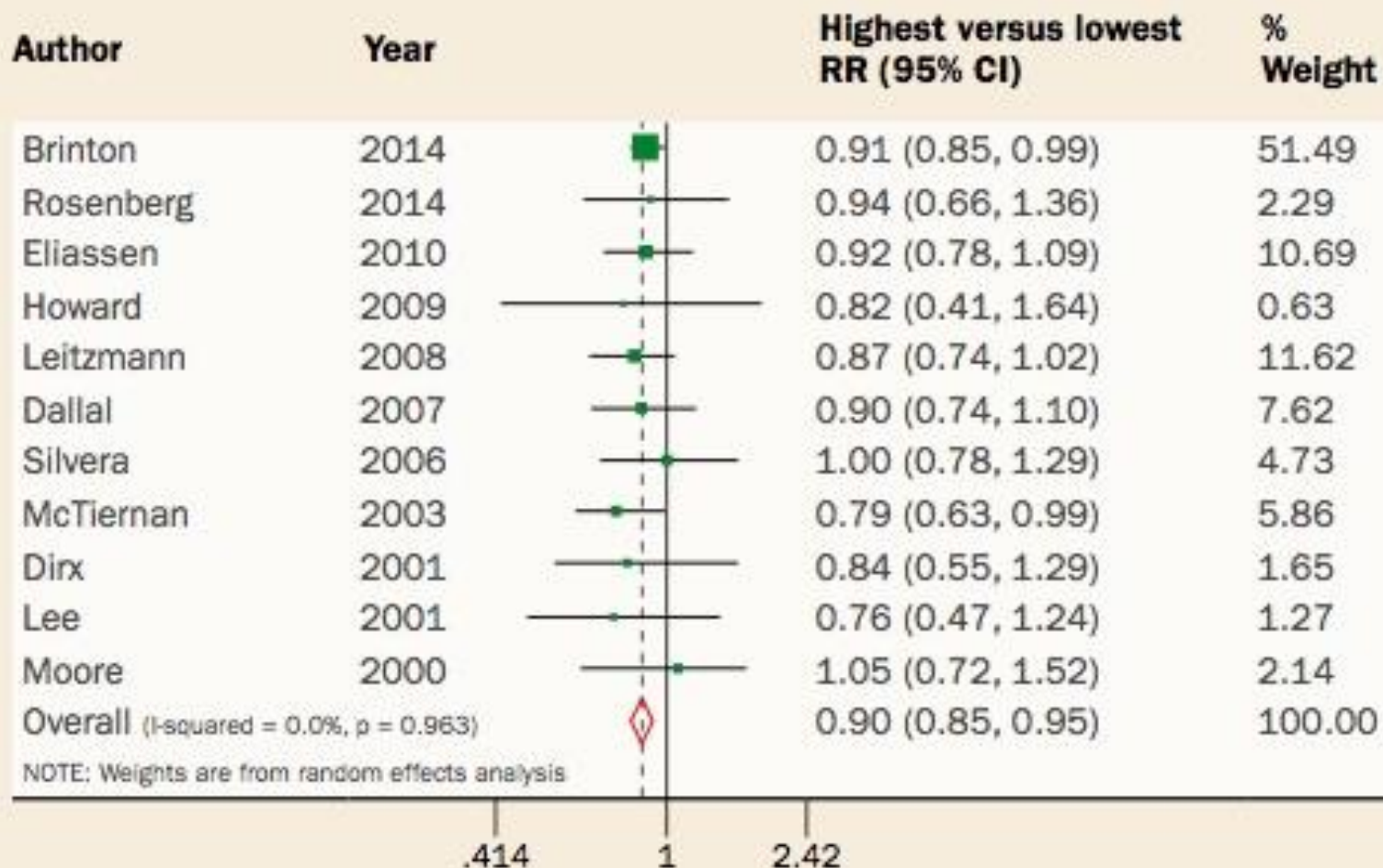
Activité physique

Figure 3: Highest versus lowest meta-analysis of total physical activity and postmenopausal breast cancer



Activité physique (2)

Figure 6: Highest versus lowest meta-analysis of vigorous physical activity and postmenopausal breast cancer



Prise de poids

Figure 18: Dose-response meta-analysis of adult weight gain and postmenopausal breast cancer, per 5 kg

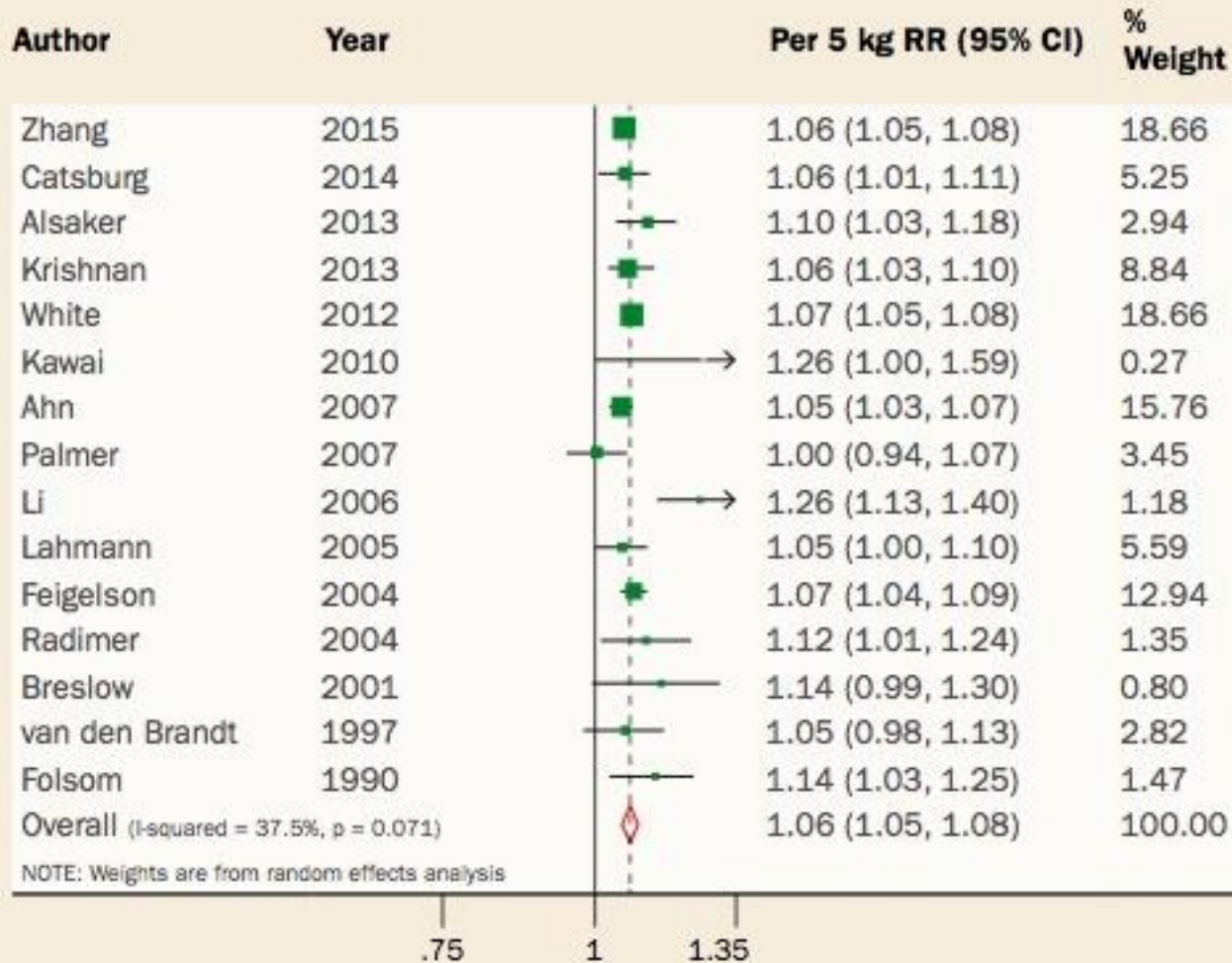
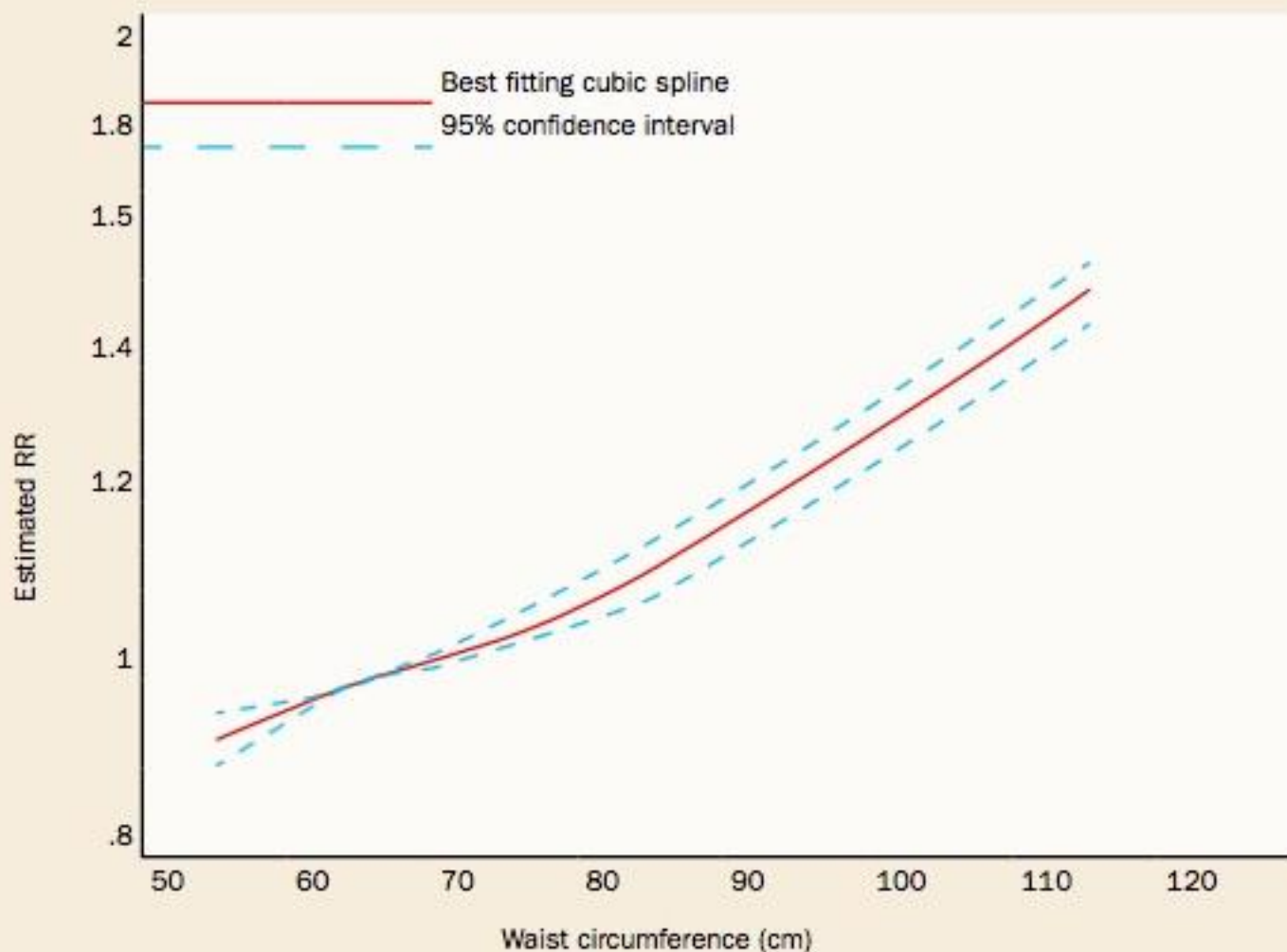


Figure 15: Non-linear dose-response meta-analysis of waist circumference and postmenopausal breast cancer

Non-linear relation between waist circumference and postmenopausal breast cancer



p for non-linearity = 0.02

Alcohol

Figure 2: Dose-response meta-analysis of alcohol (as ethanol) and postmenopausal breast cancer, per 10 grams per day

