

# NUTRITION ET CANCER DU SEIN

**Comment optimiser sa santé en prenant  
soin de soi par l'alimentation**

Docteur Sabine Breyel  
Médecin Nutritionniste  
Montpellier 2016

# LES VIANDES ROUGES

## **Bœuf-Porc-Mouton-Agneau-Cheval**

Le risque de développer un cancer colorectal est **augmenté de 29% par portion de 100gr de viande rouge cuite** consommée par jour (soit 140gr crue).

**Relation** établie par WCRF/AICR en 2007 de façon **convaincante** pour cette localisation.

# MÉCANISMES

- Production de **composés cancérogènes dans l'estomac** : N-nitrosés et **par la flore bactérienne intestinale**.
- Production de radicaux libres et cytokines **pro-inflammatoires** liée à un excès de fer héminique.
- Production d'amines hétérocycliques cancérogènes liée à la **cuisson à forte température**.

# INTÉRÊTS NUTRITIONNELS DE LA VIANDE ROUGE

- Apport important de protide : 20gr de nutriment **protidique** pour 100gr d'aliment carné.
- Seulement : 8 gr protide pour 100gr de lentilles – 11gr protide pour 100gr de tofu (fromage de soja: caillage du lait de soja= haricot oléagineux)
- Absorption du fer: 25% de biodisponibilité (10% dans les végétaux)
- Présence de Zinc (mécanisme enzymatique)
- Vitamine **B12** essentielle qui n'existe dans aucun végétal

# RECOMMANDATIONS

- Limiter la consommation en viande rouge à **400gr par semaine**.
- **Alterner** avec des viandes blanches, du poisson, des œufs, des légumineux.
- Le sujet cible est l'homme (il consomme en moyenne 460gr par semaine en France).
- 1/4 de la population française consomme au moins 500gr de viande par semaine.

# LA CHARCUTERIE

- Catégories des « **processed meat** »
- Ce sont toutes les viandes conservées par **fumaison, séchage, salage**, ou additionnées de **conservateurs** (y compris viandes hachées si conservées chimiquement: corned beef)
- Le **risque de cancer colorectal** est augmenté de façon **convaincante** de 21% par portion de 50 gr par jour.
- Vigilance par rapport à l'excès de consommation de jambon, plats composés, sandwiches, tartes.

# MÉCANISMES

- Apports de **sels nitrés**.
- Production de **composés N-nitrosés** **cancérogènes** dans **l'estomac** et **flore bactérienne intestinale**.
- **Altération de la muqueuse gastrique** (atrophie et métaplasie intestinale)
- **Synergie** des composés N-nitrosés et des **autres facteurs de risque** du cancer de l'estomac comme l'infection par helicobacter pylori.

# SEL- ALIMENTS SALÉS

- Le **sel de table** (ajout pendant la cuisson ou dans l'assiette) ou **aliments naturellement salés**.
- Aliments salés en cours de transformation (conservation par **fumaison**).
- En France: **pain-biscottes-charcuterie-plat composés-fromage-soupe-bouillon-pizza-quiche-pâtisserie salée-gâteaux-pâtisserie-sandwichs-viennoiseries**.
- Dans l'étude INCA 2 AFFSA 2007, ces aliments représentent de façon cumulée **+ 70 % des apports quotidiens**.



# LES MODES DE CUISSON

- Attention aux modes de cuisson mettant en jeu des températures supérieures à 200°C : **fritures-grillades-barbecue**
- Les données épidémiologiques sont limitées et se réfèrent à la viande et au poisson cuits ou grillés au barbecue et le risque de **cancer de l'estomac** (température ou durée excessive ou contact avec la flamme)
- Augmentation des acrylamides et amines hétérocycliques qui sont cancérogènes.

# ACIDES GRAS TRANS

- Pas suffisamment d'études.
- Les acides gras *trans* sont des **acides gras insaturés** naturellement présents dans le lait, les produits laitiers et la viande de ruminants. Ils sont aussi formés lors de processus technologiques (hydrogénation partielle des huiles végétales et sont retrouvés dans les margarines, biscuits, viennoiseries, pizza, barre chocolatée, plats cuisinés...)
- Fractionnement de l'huile de palme: 50% AG trans

# ALIMENTS À HAUTE DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE

Aliment peu volumineux mais riche en énergie(calorie):

- 1 croissant aux amandes (60gr) : 460 cal
- 100gr pain : 300 cal
- 100gr gruyère: 300 cal
- 1 tablette chocolat: 500 cal
- 1 big mac: 500 cal
- 100gr gâteau marbré : 400 cal
- 1 verre de vin: 100 cal
- 1 cas d'huile: 100 cal

# ALIMENTS A FAIBLE DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE

Aliment ayant beaucoup de volume et peu de calorie :

- 1 banane : 100 cal
- 100gr salade : 20 cal
- 100gr riz cuit : 100cal
- 100gr poisson: 100 cal
- 100gr poulet : 300 cal
- 100gr hareng : 300 cal
- 100gr fromage blanc : 80 cal
- 100 ml lait 1/2 écrémé : 40 cal

# ASSOCIATION ALIMENTAIRE

Un repas:

- Crudités
- Protéine
- Légumes cuits
- Féculent ou pain
- Fruit
  
- Huile