



LES ATELIERS DU MIS

NUTRITION ET CANCER DU SEIN

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

Docteur Sabine Breyel
Médecin Nutritionniste
Montpellier 2016

DE LA PRÉVENTION AU TRAITEMENT

Prévention:

L'expertise du réseau National Alimentation Cancer Recherche (NACRe) synthétise les connaissances les plus récentes sur les liens entre nutrition et cancer. Quels facteurs nutritionnels augmentent ou limitent le risque de développer un cancer.

Il émet un « *niveau de preuve* ».

Traitement:

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population en réduisant l'exposition aux facteurs de risques reconnus.

Il émet des « *recommandations* ».

LA NUTRITION

La Nutrition Médicale est une discipline récente. Elle vise une **approche globale** du patient dans le domaine de la nutrition.

La Nutrition Médicale prend en compte:

- > l'approche **médicale**, concernant l'impact de l'aliment sur la santé
- > le besoin **énergétique**, apporté par les nutriments (glucide, protide, lipide), en rapport avec la dépense
- > l'abord **social, convivial et culturel** de la nutrition
- > la dimension **émotionnelle**, qui peut influencer le comportement alimentaire
- > la **représentation** symbolique de l'aliment et de sa façon de s'alimenter.

ATELIER D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

L'**ETP** (Education Thérapeutique du Patient) vise à vous aider à **acquérir** ou maintenir les compétences dont vous avez besoin pour **gérer** au mieux votre vie avec une maladie chronique.

- > Education : c'est l'action de « guider hors de », c'est-à-dire **développer, faire produire**.
- > Vous êtes votre propre **acteur de santé**.
- > La nutrition est un **vecteur** de bien-être.

LA CORPULENCE FAVORISE LE CANCER DU SEIN

- Surpoids-Obésité = Corpulence
- $IMC < 25$ (P/T^2) risque minimal
- Pour une augmentation de l' IMC 5 Kg/m^2 (+12 à 15 Kg)
 - augmentation du risque 8%
- Niveau de **preuve** est établi à partir d'une méta-analyse **convaincante** (au moins 7000 articles)
 - Il donne lieu à des **recommandations**.

(Après la ménopause)

MÉCANISME

Excès du tissu adipeux augmente la **résistance à l'insuline**. L'hyperinsulinémie résultante induit la production IGFI (insuline growth factor): favorise la prolifération cellulaire.

Obésité induit un **état inflammatoire chronique** (tumor necrosis factor alpha (TNF), leptine, Interleukine 6 (IL6), Proteine C réactive) qui favorise la multiplication cellulaire.

Le tissu adipeux est riche en **aromatase** qui converti les androgènes en œstrogènes.

-L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DIMINUE
PROBABLEMENT LE RISQUE DE
DÉVELOPPER UN CANCER DU SEIN (**23%**)

-L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DIMINUE DE FAÇON
CONVAINCANTE LE RISQUE DE PRISE DE POIDS, SURPOIDS,
D'OBÉSITÉ

- La vie sédentaire augmente de 5 % le risque de développer un cancer du sein.
- Il est recommandé d'effectuer:

Au moins **5 X/sem 30 min d'activité physique**
modérée et de limiter la
sédentarité (télé, ordi...) en effectuant au
moins **5000 pas / jour.**

MÉCANISME

- Les taux de diverses hormones et facteurs de croissance **diminuent** avec l'activité physique: **IGF1** (surpoids,obésité) , **OE**
- **Accélération du transit**, réduit le temps d'exposition de la muqueuse digestive aux cancérogènes d'origine alimentaire.
- **Stimulation de l'immunité**: augmentation du nombre et de l'activité des macrophages et des lymphocytes.

L'ALCOOL AUGMENTE DE FAÇON CONVAINCANTE LE RISQUE DU CANCER DU SEIN

- Le risque de développer un cancer du sein **par verre d'alcool** consommé par jour est augmenté de **10%**.
- L'augmentation du risque dépend de la **quantité** consommée et non du type de boisson:
1 coupe de champagne 10cl=1 verre de vin 10cl
=25cl de bière= 3cl de whisky= 3 cl de pastis

MÉCANISME

- Il y a production de **métabolites mutagènes** à partir de l'éthanol.
- La consommation d'alcool **augmente le taux des hormones stéroïdes** qui agissent sur les récepteurs hormonaux du cancer du sein.
- Il y a potentialisation et interaction avec le tabac.
- L 'unique boisson doit être de l'**eau**: pas d'énergie mais indispensable au métabolisme.

L'INTÉRÊT DES FRUITS ET LÉGUMES

- Ils **diminuent probablement le risque de cancer ORL** (bouche-œsophage-larynx-pharynx-estomac-poumon).

- Actuellement aucune étude ne se prononce sur leur action préventive face au cancer du sein cependant:


Ils **contribuent probablement à la réduction de prise de poids**, du surpoids et de l'obésité par leur faible densité énergétique et leur effet dans la satiété.

NUTRITION ET PRÉVENTION PRIMAIRE DES CANCERS INCA JUIN 2015

- La consommation de légumes crucifères: choux, brocolis, choux de Bruxelles, choux fleurs, radis et navets

Diminue le risque de 15% pour des consommations hautes ($\geq 250\text{gr}$ /jour)

(niveau de preuve « suggéré »: une forte augmentation de produits laitiers diminue de 21% le risque de cancer du sein)



RECOMMANDATIONS PNNS : 5 FRUITS ET LÉGUMES /JOUR

- Consommer **chaque jour au moins cinq** fruits et légumes **variés**.
- Quelle que soit la forme : crus, cuits, frais en conserve, surgelés pour atteindre au minimum **400gr par jour**.
- La portion recommandée étant d'au moins 80gr par fruit ou légume.

L'EFFET « ANTI CANCER » D'UN ALIMENT

Cela fait référence à une étude scientifique qui observe **un effet d'un facteur alimentaire** dans un modèle d'expérimentation non directement extrapolable à l'homme :

(cellules tumorales en culture, modèle animal et à des doses incompatibles avec l'alimentation humaine)

SE FOCALISER SUR UN ALIMENT

- Conduit à des **troubles digestifs** voire à des effets toxiques en cas de consommation excessive.
- Fait perdre de vue l'importance d'une **alimentation diversifiée équilibrée**.
- Ne permet pas de tirer **bénéfice des synergies** possibles entre les différents composants des fruits et légumes.
- Conduit à une alimentation **monotone** qui restreint la composante plaisir de l'alimentation.

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

- L'activité antioxydante d'une pomme est **200 X supérieure** à l'équivalent en vitamine C du fruit (grâce à la synergie des composants).
- La relation dose-effet antioxydante montre que **le mélange des fruits** est plus efficace que de manger les fruits pris séparément.
- Le risque des compléments alimentaires: est un **risque effet-dose**
- L'apport de béta carotène augmente de façon convaincante le risque de cancer du poumon.

LES RÉSIDUS PESTICIDES

- Jusqu'à présent aucune étude validée prouve un risque à l'augmentation du risque de cancer.
- Par précaution : laver les fruits et légumes , peler ceux qui s'y prêtent.

LES MATIÈRES GRASSES

- Nutriment à **haute densité énergétique**.
- Peu volumineux mais très riche en énergie.
- Trop → augmente **le risque de prendre du poids**, surcharge, obésité.

- Huile 100% MG
- Crème 30% MG 15%MG
- Beurre 90% MG

POUR LE CANCER DU SEIN

- La **corpulence** est un facteur de risque convaincant
- L'**alcool** est un facteur de risque convaincant
- L'**excès d'adiposité abdominale (Tour de taille > 80 cm)** est un facteur de risque probable
- L'**activité physique** est probablement un facteur protecteur
- L'**allaitement** diminue le risque de façon convaincante

PAR ACTION INDIRECTE

- **La vie sédentaire** augmente de façon certaine le risque de prise de poids.
- **L'activité physique** diminue de façon certaine la prise de poids.
- **La consommation d'aliments à faible densité énergétique** diminue probablement la prise de poids.
- **La consommation d'aliments à forte densité énergétique** augmente probablement la prise de poids.
- **Avoir été allaité** diminue probablement le risque de prendre du poids.

LES RECOMMANDATIONS

- **Maintenir un poids normal $< 25 \text{ kg/m}^2$**
- **Pratiquer 5 jours par semaine au moins 30 minutes d'activité physique modérée.**
- **Consommer peu d'aliments à forte densité et privilégier les aliments à faible densité tels que les fruits et légumes.**
- **Surveiller régulièrement son poids (1 fois par mois), son tour de taille.**
- **Surveiller sa consommation d'alcool.**



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Nutrition et prévention des cancers: des connaissances scientifiques aux recommandations (NACRe) 2009
- Nutrition et prévention primaire des cancers (INCa 2015)
- World Cancer Research Fund (2015)
- American Institute for Cancer Research(2015)