

PRÉVENTION DU CANCER DE LA PROSTATE PAR L'ALIMENTATION

Posté le 24 mars 2010

Les aliments concernés

Produits du soja:

La prévalence du cancer de la prostate est plus faible en Asie. La forte consommation de soja pourrait expliquer en partie ce phénomène. Un petit nombre de recherches portant sur la nutrition et le cancer de la prostate indiquent que la consommation de soja réduirait les risques de ce cancer. Une méta-analyse parue en 2005, met en avant que les personnes qui consomment des produits à base de soja ont un risque réduit de cancer de la prostate. (Badger TM, Ronis MJ, *et al.* Soy protein isolate and protection against cancer. *J Am Coll Nutr.* 2005 Apr;24(2):146S-149S). Le rôle des isoflavones contenues dans le soja pourrait expliquer cet effet protecteur.

Sélénium:

On a cru jusqu'à peu de temps que la supplémentation en sélénium diminuait le risque de cancer de la prostate. C'est ce que suggéraient du moins les résultats d'un essai clinique publié en 1996, auquel avaient participé 1 312 sujets pendant six ans (Nutritional Prevention of Cancer Study - NPC). Or, les conclusions d'une grande étude menée ultérieurement n'ont pas été en ce sens. Cette étude, ayant porté sur 8 000 sujets, était effectuée à la demande des National Institutes of Health des États-Unis (Lippman SM, Klein EA, *et al.* Effect of selenium and vitamin E on risk of prostate cancer and other cancers: the Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trial (SELECT). *JAMA.* 2009 Jan 7;301(1):39-51)

Aliments riches en lycopène:

Plusieurs études ont évalué l'effet de la consommation élevée d'aliments riches en lycopène (surtout les produits de la tomate cuite principalement) sur la prévention du cancer de la prostate. Cependant, d'après les résultats d'une méta-analyse effectuée en 2004, les résultats sont d'interprétation sujette à caution. Les auteurs concluent que l'effet préventif potentiel des produits contenant du lycopène était faible et conditionnel à une grande consommation (Etminan M, Takkouche B, Caamano-Isorna F. The role of tomato products and lycopène in the prevention of prostate cancer: a meta-analysis of observational studies. *Cancer Epidemiol.*)

Légumes de la famille des alliacées (ail, oignon, ciboulette, échalote, etc.):

Des recherches en cours portant sur la nutrition et le cancer de la prostate indiquent qu'une consommation élevée d'alliacées pourrait aider à prévenir ce cancer (17. Grant WB. A multicountry ecologic study of risk and risk reduction factors for prostate cancer mortality. *Eur Urol.* 2004

Mar;45(3):271-9).

Réduction des acides gras alimentaires:

Les experts de la Mayo Clinic estiment que pour prévenir le cancer de la prostate, il est préférable de limiter sa consommation d'aliments riches en acides gras polyinsaturés. Des études épidémiologiques laissent à penser qu'un apport élevé en poissons gras réduirait le risque de cancer de la prostate. Par ailleurs, une forte consommation de viande rouge accentuerait ce risque.

Vitamine E:

Tant les données des études épidémiologiques que cliniques se contredisent quant à l'effet préventif de la vitamine E, qu'il s'agisse de l'apport alimentaire (Huile de germe de blé, huile de soja, huile de tournesol, margarine au tournesol, huile de colza, huile d'arachide, huile d'olive, chocolat, jaune d'œuf) ou de la prise de suppléments alimentaires. Il semble tout de même qu'une alimentation riche en vitamine E puissent réduire le risque de cancer de la prostate chez les fumeurs.

Remarque : Il semble logique avant d'envisager une supplémentation dans un but préventif de prévention de cancer de la prostate de faire un bilan minimum avec un dosage du PSA.

Traitement du cancer de la prostate par l'alimentation:

Certes l'alimentation seule ne peut guérir le cancer de la prostate, mais il semble exister des voies de recherches concluant que certains types de conduite alimentaire puissent en ralentir l'évolution

Diminution des acides gras alimentaires:

Selon les données épidémiologiques et plusieurs études ayant suivi des patients atteints de cancer de la prostate, il semble de plus en plus certain qu'il existe un lien entre les acides gras alimentaires et l'évolution d'un cancer de la prostate. Certains chercheurs estiment qu'une réduction des acides gras alimentaires, en particulier des acides gras saturés contenus dans les viandes rouges, pourrait prolonger la durée de vie (Meyer F, Bairati I, et al. Dietary fat and prostate cancer survival. *Cancer Causes Control*. 1999 Aug;10(4):245-51).

Produits du soja:

Rajouter du soja dans à l'alimentation pourrait ralentir la progression du cancer de la prostate. Les recherches indiquent que les produits du soja pourraient ralentir la croissance des tumeurs prostatiques par une association d'effets directs sur ces tumeurs et par des effets indirects sur l'angiogenèse (formation de nouveaux vaisseaux sanguins qui alimentent la tumeur). Des études révèlent aussi que les protéines de soja feraient baisser les PSA, un des marqueurs du cancer de la prostate.

Rédacteur: Philippe Fiatte