

Alimentation et cancer : l'information à géométrie variable.

Paris le 9 décembre 2014

Le WORLD CANCER RESEARCH FUND INTERNATIONAL (WCRF), constitué des plus grands experts scientifiques internationaux, vient de publier son nouveau rapport¹ sur alimentation et cancer de la prostate. Il conclut, et c'est nouveau, que le seul facteur de risque avéré de cancer de la prostate sur lequel on peut agir est l'excès de poids. Or à ce jour, pas une ligne sur ces résultats. Entre tempête médiatique ou silence assourdissant, toutes les études scientifiques ne se vaudraient-elles pas ?

Tantôt anxiogène ou traitée comme un « scoop », et donc vendeuse, l'information relayée ne s'embarrasse pas de la rigueur scientifique qu'exigerait la lecture des résultats des études. Tantôt équilibrée et factuelle donc invendable, l'information ne fait pas une ligne.

C'est dans ce contexte qu'une information sur les véritables facteurs de risque ou les prétendus facteurs de protection du cancer de la prostate n'a eu, à ce jour, aucun écho. Et pourtant, il est suffisamment question du cancer de la prostate dans les media pour que l'énorme travail mené dans le cadre du WCRF (la référence mondiale en matière de nutrition et cancer) soit valorisé auprès du consommateur.

Cette « bible » date en effet de 2007 et est régulièrement mise à jour. C'est ce qui vient d'être fait pour le cancer de la prostate, par une équipe de scientifiques de l'Impérial College de Londres : pour ce faire elle a recensé et analysé les 104 études parues depuis 7 ans sur les relations entre nutrition et cancer de la prostate, ce qui représente un total de plus de 9 millions d'hommes et 191 000 cas de cancers de la prostate. Le niveau de preuve concernant les différents facteurs nutritionnels a ensuite été déterminé par un collège indépendant de 12 experts internationalement reconnus.

■ Les points-clés de cette analyse

■ Les seuls facteurs avérés d'augmentation du risque de cancer de la prostate sont le **surpoids et l'obésité (pour les cancers évolués) et la taille à l'âge adulte***.

■ **Quant aux produits laitiers**, le WCRF confirme le niveau de preuve limité d'un lien entre une consommation élevée de produits laitiers et le risque de cancer de la prostate. Et « rétrograde » la consommation élevée de calcium dont le niveau de preuve devient également limité.

■ **Aucun aliment ou nutriment n'exerce un effet protecteur** vis-à-vis du risque de cancer de la prostate : ni la supplémentation en sélénium ni les aliments riches en lycopène. Pour le bêta-carotène (qu'il soit naturellement contenu dans les aliments, ou dans les aliments enrichis, ou sous forme de supplément), le niveau de preuve est même avéré.

La seule recommandation des experts est donc le maintien d'un poids adéquat pour éviter le risque de cancer avancé, et d'une manière générale de suivre les recommandations de prévention du cancer, qui combinent alimentation équilibrée, activité physique et poids dans les normes.

Ce n'est pas un scoop, et sans doute peu vendeur, et pourtant toujours le meilleur conseil de prévention du cancer de la prostate, scientifiquement étayé.

Contact presse :

Cécile Guthmann

06 13 61 59 87

cguthmann@cerin.org

*en tant que marqueur de facteurs génétiques, hormonaux, nutritionnels, environnementaux pendant la vie fœtale, l'enfance et l'adolescence qui influencent la taille.

1. <http://www.wcrf.org/sites/default/files/Prostate-Cancer-2014-Report.pdf>