

# ALIMENTATION ET CANCER

## Idées reçues

**Dr Nathalie MENEVEAU**

Oncologue médical – IRFC

Référent médical Activité Physique Adaptée et Soins de Support  
en oncologie

# ALIMENTATION ET CANCER: QUE CROIRE ?

# INTRODUCTION



Existe-t-il une alimentation anti cancer?



Que penser des compléments alimentaires?



Le jeûne : une aide thérapeutique en cancérologie?



Quelles recommandations donner à nos patients?



Quid de l'activité physique?

# L'ennemi numéro 1...

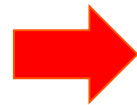
## Le pamplemousse



■ contient des flavanoïdes

(antioxydants): naringine, naringénine

=>action inhibitrice du cytochrome P450



**Contre indiqué en cas de Thérapie ciblée orale !!!**

**3 à 7 jours  
nécessaires pour  
dissiper les effets**

# Le soja : ami ou ennemi ?



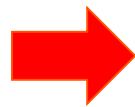
- source naturelle de **phytoestrogènes** : isoflavones molécules proches des estrogènes
- les **phytoestrogènes** si on en consomme trop pourraient stimuler les récepteurs aux oestrogènes des cellules tumorales => **restimuler la prolifération cellulaire tumorale ?**

**Recommandations ANAES :**  
**1mg d'isoflavones**  
**par KG de poids**

**➔ A consommer avec modération !!**

| Aliments                 | Portion              | Quantité de phytoestrogènes (mg) |
|--------------------------|----------------------|----------------------------------|
| Haricots de soja         | 1/2 tasse (125 ml)   | 45,7                             |
| Graines de lin           | 1 c. à soupe (15 ml) | 40,8                             |
| Tofu                     | 100 g                | 27,1                             |
| Haricots de soja grillés | 1/4 tasse (60 ml)    | 21,3                             |
| Tempeh                   | 100 g                | 18,3                             |
| Yogourt de soja          | 100 g                | 10,3                             |
| Boisson de soja          | 1 tasse (250 ml)     | 7,4                              |
| Pain aux graines de lin  | 1 tranche (50 g)     | 3,8                              |
| Soupe miso               | 1 tasse (250 ml)     | 3,4                              |
| Graines de sésame        | 1/4 tasse (60 ml)    | 2,7                              |

# Le soja : ami ou ennemi ?



En cas de consommation supérieure aux recommandations, les phyto-oestrogènes du soja antagonisent l'effet anti tumoral de l'hormonothérapie

Les compléments alimentaires à base de soja augmentent le risque de cancer du sein en cas d'atcds familiaux

Extraits « décrypter et comprendre » Soja et cancer du sein, réseau Nacre



**La consommation de compléments alimentaires à base de soja est déconseillée par l'ANSES**

# STEREOTYPES ET IDEES FAUSSES

✗ *Four à micro ondes*

✗ *Fruits et légumes à cause des pesticides*

✗ *Vin rouge : protecteur anti cancer*

✗ *Laitages : « le lait, c'est fait pour les veaux »*

*(Dr Seignolet, Pr Joyeux): risque de cancer de prostate*

✗ *1 seule étude avec apport Ca > 2g/j*

✗ *Consommation moyenne: 900mg/j (3portions/j)*



# L'hypothétique breuvage toxique...

- contient des IGF1 (facteurs de croissance)

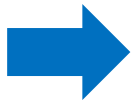


Mais , selon l'ANAES

=>très faiblement absorbé par le tube digestif

⇒ fortement réduite par les traitements UHT pasteurisés

=>la quantité d'IGF-1 exogène laitier <<<IGF-1 endogène circulante



PAS D'INTERACTION ENTRE IGF1 EXOGENE ET CANCER



# LE LAIT : UN PETIT MOT



- Apport protéiné excellent avec 2 protéines :
  - ➔ lacto-sérum protéine d'absorption rapide
  - ➔ caséine protéine d'absorption lente
- Excellent pour la récupération physique
- Petit mémento : un manque de protéines diminue les défenses immunitaires et la synthèse hormonale
- La meilleure source de calcium : bon rapport CA/Ph

# PROGRAMME NATIONAL NUTRITION ET SANTE

## VERITES ET RECOMMANDATIONS



Fruits et légumes : 400 à 800 g par jour



Surpoids et obésité : risque minimal si IMC entre 18.5 et 25



Ne pas dépasser  
un gain de poids > 5kgs pendant la vie d'adulte



Activité physique : 30minutes par jour de marche rapide  
et 1 heure d'AP intense au moins 1h/semaine



AP régulière + alimentation riche en fruits et légumes:  
diminution de 25% du risque de cancer du sein et du colon

# CONCLUSION : QUE DIRE ?

Alimentation  
variée +++

Poids stable

APA régulière

5 fruits et  
légumes /jour

Alimentation  
riche en fibres

Limiter la  
charcuterie

Favoriser  
poissons,  
volailles

Limiter le sel

Déconseiller  
alcool et tabac

# BON APPETIT !!!



**MERCI POUR VOTRE  
ATTENTION**

