



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Cancer du sein : le rôle important de la vitamine D

**U**ne étude récente montre que les femmes qui présentent des carences en vitamine D au moment du diagnostic d'un cancer du sein ont une mortalité plus élevée que celles dont les niveaux de cette vitamine sont adéquats. Il s'agit d'une autre illustration éclatante du rôle important de la vitamine D dans la prévention du cancer.

Découverte en 1919, tout juste après les vitamines A, B et C (d'où son appellation «D»), la vitamine D joue un rôle absolument essentiel dans l'absorption du calcium et la croissance des os ainsi que dans le maintien du bon fonctionnement général de l'organisme.

Cependant, contrairement aux autres vitamines, qui sont obtenues par l'alimentation, la majeure partie (80-95 %) de la vitamine D présente dans notre corps est produite par l'action du soleil sur la peau. Les rayons UVB de la lumière provoquent la transformation d'une molécule appelée 7-de-

hydrocholestérol en vitamine D3, celle-ci étant par la suite modifiée par le foie et les reins en 1,25-dihydroxyvitamine D, qui représente la forme active de la vitamine.

Le rôle important du soleil dans la production de vitamine D pose évidemment un problème aux populations des pays nordiques, qui sont beaucoup moins exposées au soleil pendant la saison hivernale. Par exemple, des études ont montré que les habitants du Canada avaient des concentrations de vitamine D dans le sang plus faibles que les niveaux recommandés, une carence particulièrement prononcée pendant la saison hivernale.

### LE CANCER DU SEIN N'AIME PAS LA VITAMINE D

Une telle carence en vitamine D est dangereuse, car de multiples études ont montré que cette vitamine prévient le développement de plusieurs types de cancer, notamment ceux du côlon et du sein. Dans ce dernier cas, il est intéressant de noter que l'incidence de cancer du sein est généralement plus élevée dans les régions éloignées de l'équateur (et qui sont donc moins ensoleillées en hiver) comme les pays scandinaves, le Canada ou la Nouvelle-Zélande, comparativement aux régions qui sont ensoleillées durant la majeure partie de l'année (l'Afrique en particulier)<sup>(1)</sup>. Cette protection apportée par le soleil serait due à une concentration plus élevée de vitamine D dans le sang des femmes habitant ces régions.

Une étude réalisée à l'Université de Toronto supporte un tel rôle protecteur de la vitamine D non seulement dans la prévention, mais également dans la probabilité de survivre à un cancer du sein<sup>(2)</sup>. Les chercheurs ont mesuré les niveaux de vitamine D dans le sang de 512 femmes qui venaient d'être diagnostiquées avec un cancer du sein et ont suivi pendant près de 12 ans la progression de la maladie. Près des trois quarts des femmes touchées par le

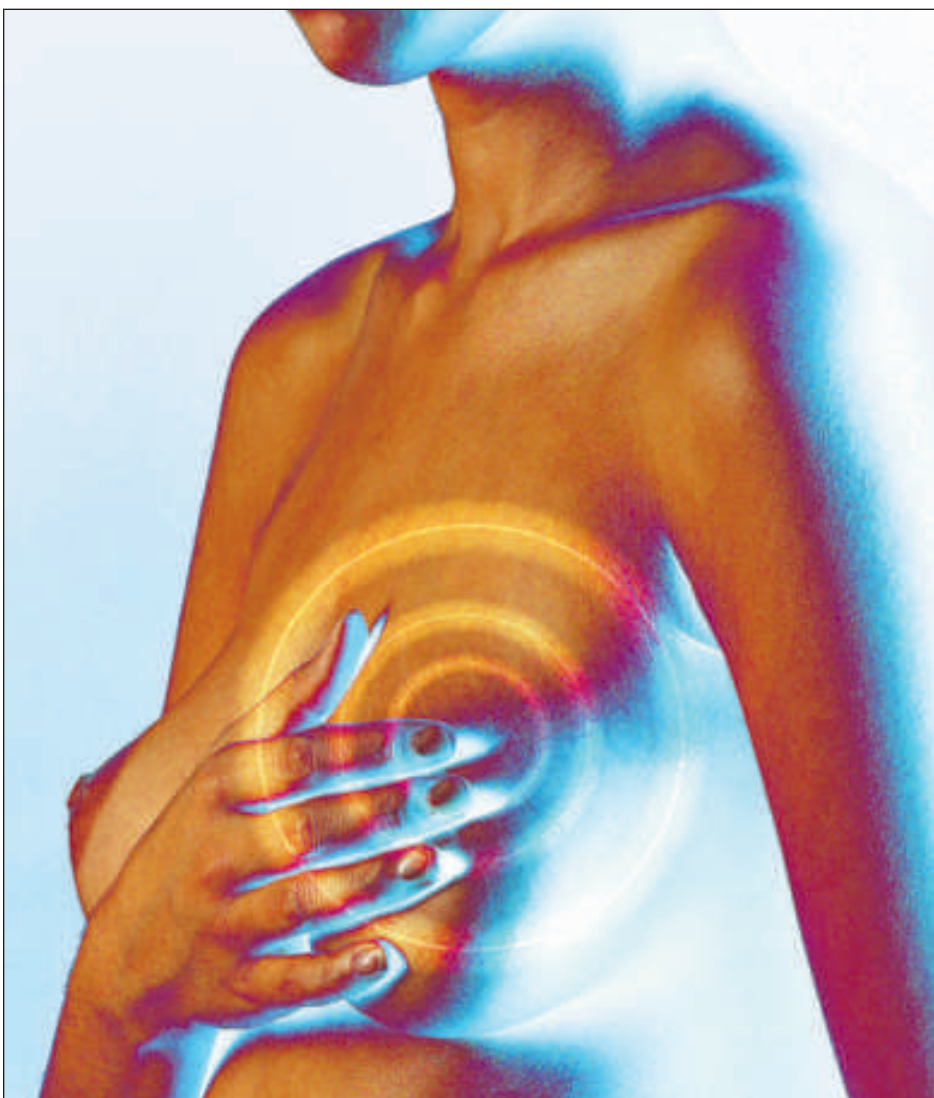


PHOTO LE JOURNAL

■ La vitamine D prévient le développement de plusieurs types de cancer, notamment celui du sein.

cancer du sein avaient des niveaux sanguins de vitamine D insuffisants et près de la moitié d'entre elles étaient carrément déficientes. Ces femmes étaient également plus souvent touchées par une forme plus agressive de cancer.

L'analyse de la mortalité des femmes participant à l'étude indique que celles dont les niveaux de vitamine D lors du diagnostic étaient insuffisants (en dessous de 50 nmol par litre) avaient deux fois plus de risque de récurrence du cancer. Cette augmentation du risque est due à une plus forte présence de métastases chez les femmes carencées comparativement à celles dont les niveaux de vitamine D étaient normaux. Tragiquement, une carence en vitamine D rend les femmes touchées par le cancer du sein 73 % plus susceptibles de mourir des suites de la maladie.

### AUGMENTER L'APPORT EN VITAMINE D

À la lumière de ces résultats, il va sans dire qu'il faut absolument augmenter l'apport en vitamine D pour parvenir à prévenir efficacement le cancer. D'ailleurs, la Société canadienne du cancer ainsi que plusieurs experts internationaux recommandent de hausser l'apport en vitamine D de 200 UI à 1000 UI par jour pour

réduire l'incidence de plusieurs cancers. De mai à septembre, augmenter son niveau de vitamine D est chose facile: une simple exposition du visage et des bras pendant 10 minutes permet au corps de produire quelque 10000 UI! Une longue exposition au soleil est par contre fortement déconseillée car elle augmente significativement les risques de cancer de la peau. Le soleil est donc un couteau à double tranchant qu'on doit utiliser intelligemment si on veut en tirer le maximum de bénéfices tout en évitant ses effets néfastes.

D'octobre à avril cependant, la diminution de la durée d'ensoleillement rend la situation plus compliquée et il faut se tourner vers d'autres sources de vitamine D. Certains poissons, comme le thon et le saumon, contiennent des niveaux importants de cette vitamine et sont donc un choix intéressant, d'autant plus que ces aliments sont également riches en oméga-3, des gras essentiels qui participent aussi à la prévention du cancer. Les suppléments contenant 1000 UI constituent également une façon simple, économique et efficace d'augmenter l'apport en vitamine D.

(1) Mohr et al. The Breast Journal 2008; 14: 255-260.

(2) Goodwin et al. 2008; 26: May 20 Suppl. Abstract 511.

## RECETTE ANTICANCER

### CEVICHE DE TRUITE AUX AGRUMES

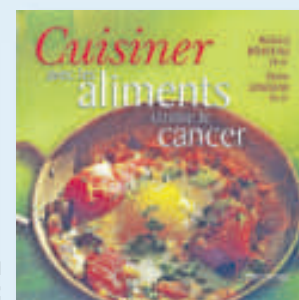
Pour obtenir des suprêmes d'orange et de pamplemousse, achetez des agrumes à écorce épaisse de préférence. Pelez-les et, à l'aide d'un couteau bien affûté, retirez minutieusement la partie blanche amère qui se trouve en dessous. C'est ce que l'on appelle peler un fruit à vif. Afin de ne pas perdre le jus, faites cette opération au-dessus d'un bol. Coupez ensuite la chair en fines tranches.

250 g	(1/2 lb) de truite crue, en dés
2	oranges, en suprêmes
1	pamplemousse rose, en suprêmes
80 ml	(1/3 tasse) de jus de citron, fraîchement pressé
1/2 c.	à thé de zeste de citron vert, râpé
10 g	(1/3 tasse) de persil frais, haché
3 c.	à soupe de coriandre fraîche, hachée
30 g	(1/4 tasse) de poivrons multicolores, en dés
1 c.	à soupe d'oignons, hachés très finement
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
	Sel et poivre du moulin

1. Dans un grand bol en verre, mélanger tous les ingrédients et assaisonner au goût.
2. Couvrir et laisser mariner 6 heures dans le réfrigérateur.
3. Servir dans des coupes à martini et garnir de coriandre fraîche.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES  
DIFFICULTÉ : MOYEN  
DONNE 4 PORTIONS

Benoît Dussault, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre :