



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le cancer du pancréas: l'importance de la prévention

Le pancréas joue un rôle crucial dans la digestion des aliments ainsi que dans la production d'insuline, l'hormone responsable du maintien des quantités de sucre dans le sang à des valeurs normales.

L'apparition d'un cancer dans cette glande importante a donc des répercussions catastrophiques sur la santé et même trop souvent au décès des personnes atteintes.

UN CANCER FOUDROYANT

Même s'il ne représente que 2 % des nouveaux cas de cancer diagnostiqués chaque année au Canada, le cancer du pancréas constitue tout de même la cinquième cause de mortalité par cancer avec 3300 décès, tout juste derrière ceux causés par le cancer de la prostate (4300 décès).

Lorsque les premiers symptômes apparaissent, il est souvent déjà trop tard

Le cancer du pancréas est particulièrement dévastateur, car il progresse la plupart du temps en silence, sans provoquer de troubles particuliers qui incite-

raient les personnes atteintes à consulter leur médecin. Lorsque les premiers symptômes apparaissent (jaunisse, amaigrissement, fatigue, douleur à l'abdomen ou au dos), il est souvent déjà trop tard car le cancer a commencé à se répandre dans les tissus environnants (foie, ganglions) sous forme de métastases et ne peut être opéré.

Les conséquences de cette maladie sont vraiment dramatiques, car près de la moitié des patients sont morts au cours des 5 mois suivant le diagnostic. Le cancer du pancréas est véritablement une maladie foudroyante, pratiquement incurable, qui représente probablement le meilleur exemple de toute la puissance destructrice dont le cancer est capable.

Étant donné le taux de mortalité effrayant associé au cancer du pancréas, une approche préventive est certaine-

ment la meilleure façon de faire face à cette maladie.

LA MEILLEURE ARME, LA PRÉVENTION

À l'heure actuelle, un certain nombre de facteurs qui augmentent les risques d'être touché par ce cancer ont été identifiés et peuvent donc contribuer à réduire la fréquence de la maladie.

Le plus important est sans doute le tabagisme qui, en plus de causer la très grande majorité des cancers du poumon, augmente considérablement le risque d'être touché par le cancer du pancréas. Des études récentes ont également montré que la consommation abondante de charcuteries et de viandes rouges (surtout lorsqu'elles sont carbonisées) augmente de façon importante (50 %) la probabilité de développer ce cancer (1).

On s'inquiète actuellement beaucoup des contaminations des produits de charcuterie à base de viande par certaines bactéries, en particulier celle qui est responsable de la listériose, mais il faut garder en tête que le principal effet secondaire des charcuteries est d'augmenter significativement le risque de cancer! Il est donc préférable de diminuer autant que possible la consommation de viandes rouges et de charcuteries et de les remplacer par des poissons ou des volailles, par exemple. Un menu diversifié est très souvent synonyme de santé!

LES LÉGUMES À LA RESCOUSSE

Comme c'est le cas dans beaucoup de cancers, on soupçonne depuis longtemps qu'une consommation abondante de fruits et de légumes pourrait réduire significativement le risque d'être touché par un cancer du pancréas.

Par exemple, les personnes qui consomment 5 portions de fruits et légumes par jour, en particulier des légumes verts, riches en acide folique, ont un risque d'être touchées par le cancer du pancréas de 75 % plus faible que celles qui n'en mangent qu'une ou deux portions (2).

De tels effets protecteurs des végétaux sont également supportés par les résultats d'une étude récente, qui montrent



PHOTO LE JOURNAL

■ Les légumes, particulièrement les verts qui sont riches en acide folique, peuvent réduire les risques de cancer du pancréas.

que chez les fumeurs (des personnes plus à risque d'être touchées par un cancer du pancréas), la consommation abondante de végétaux réduit de 70 % le risque de développer cette maladie (3).

Il est donc possible de réduire les risques d'être touché par le cancer du pancréas simplement en modifiant certains aspects du mode de vie:

- Cesser de fumer: il n'est jamais trop tard pour bien faire!
- Réduire sa consommation de charcuteries et de viandes rouges.
- Consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, en particulier ceux qui sont riches en acide folique

comme les épinards, les asperges, le brocoli et les oranges.

Les légumineuses constituent également une source exceptionnelle d'acide folique et leur teneur élevée en protéines en fait un remplacement pour la préparation de plats réduits en viandes.

(1) Stolzenberg-Solomon *et al.* *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2007; 16: 2664-2675.

(2) Michaud *et al.* *J Natl Cancer Inst.* 2005; 97: 518-524.

(3) Bohe *et al.* *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2008; 17: 553-562.

MAIGRIR ET VIVRE EN SANTÉ

LES 12 QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES SUR LE JEÛNE PROTÉINÉ



J.-M. Marineau m. d. Omnipraticien

Consultant pour diverses cliniques

www.docteurmarineau.com

1. LA FAIM EST-ELLE CONTRÔLÉE? Elle est contrôlée dans une large mesure après 48 à 72 heures chez la majorité des gens.
2. LA PERTE DE POIDS EST-ELLE RAPIDE? Environ 1,5 à 2 kilos (3 à 5 livres) par semaine.
3. LA PEAU DEVIENT-ELLE MOLLE? Grâce à l'apport de protéines d'une haute valeur biologique, elle est protégée. Certaines per-

sonnes qui ont perdu beaucoup de poids doivent subir des corrections chirurgicales.

4. LES MUSCLES RESTENT-ILS FERMES? Les protéines les nourrissent, les empêchant ainsi de fondre et de s'amollir. Les exercices aident à conserver le poids et à raffermir les muscles.
5. SE SENT-ON FAIBLE? Votre médecin vous donnera des conseils pour éviter la sensation de faiblesse.
6. EST-IL DANGEREUX? Non. Il existe des directives précises que les médecins initiés à cette méthode doivent suivre pour assurer sa sécurité. Des cas de gouttes et de pierres à la vésicule biliaire ont été relevés.
7. PEUT-ON CONTINUER À TRAVAILLER? La plupart des gens peuvent vaquer à toutes leurs occupations quotidiennes sans éprouver de fatigue ou de troubles de concentration.
8. PEUT-ON FAIRE DU SPORT? La plupart des gens peuvent pratiquer leurs sports. Si nécessaire, le médecin modifiera leur régime.
9. DEMEURE-T-ON MOTIVÉ? Oui, puisque la motivation est renforcée de façon constante par la rapidité de la perte de poids et le sentiment de réussite.
10. EST-IL DIFFICILE À SUIVRE? Non, puisqu'il n'oblige pas à calculer et à peser les aliments. Il évite la tentation puisqu'on n'est pas en contact avec la nourriture.
11. QUI PEUT LE SUIVRE? Les personnes âgées de 18 à 65 ans ayant un indice de masse corporelle supérieur à 30 et ayant subi plusieurs échecs à l'aide des régimes amaigrissants conventionnels.
12. PENDANT COMBIEN DE TEMPS PEUT-ON LE SUIVRE? De façon générale, on peut suivre ce régime pendant une période de 12 à 16 semaines.

15182880