



A la surface du côlon ou du rectum peuvent apparaître des tumeurs : les polypes, qui sont le plus souvent bénignes. Avec le temps, certains de ces polypes (environ  $\frac{1}{4}$ ) peuvent se transformer en cancer et induire une tumeur maligne de la muqueuse du côlon ou du rectum : le cancer colorectal. Ce cancer se situe au 3<sup>ème</sup> rang des cancers les plus fréquents derrière le cancer de la prostate et le cancer du sein et représente la 2<sup>ème</sup> cause de décès par cancer en France avec environ 17722 décès estimés en 2012.

Les principaux facteurs de risque de ce cancer sont nombreux : l'âge, les habitudes de vie, les antécédents familiaux, le tabac, le manque d'activité physique, la présence de polypes, certaines pathologies et bien évidemment : **notre alimentation !**

Un groupe de travail de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a retenu et analysé 53 articles dans l'objectif de comprendre les relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de cancer colorectal.

A partir de ces données, il a été constaté que la consommation de produits suivants était associée à une réduction du risque :

- **Produits céréaliers complets**: Il semblerait que leurs effets proviennent de leur richesse en fibres et notamment en fibres insolubles qui ont des effets laxatifs. En effet, ces fibres augmentent le volume des selles et diluent les éléments carcinogènes tout en diminuant le temps de transit : cela conduit à réduire le temps de contact entre les substances cancérigènes et la paroi colorectale.
- **Lait**: son bénéfice provient essentiellement de l'apport en calcium. Ce dernier permettrait la réduction de la prolifération cellulaire et l'augmentation de la différenciation et de l'apoptose des cellules cancéreuses.
- **Fruits**: Leur apport en fibres, en antioxydants, minéraux, vitamines et en polyphénols permettraient de favoriser l'activité des enzymes détoxifiantes mais également de réduire le stress oxydatif et l'inflammation.
- **Légumes**: Certaines molécules contenues dans les légumes (fibres, caroténoïdes, folates, sélénium, flavonoïdes, glucosinolates, indoles...) pourraient piéger les radicaux libres et protégeraient contre les dommages de l'oxydation.

Au contraire, la consommation des produits suivants est associée à une augmentation du risque :

- **Viande (hors volaille) et viande transformée**: ceci peut s'expliquer par plusieurs mécanismes : les viandes hors volaille et transformées contiennent de l'hème, une molécule qui favorise la formation de substances cancérigènes. Pour les viandes hors volaille, la relation pourrait également provenir de virus d'origine bovine. Enfin, l'ajout de nitrites et de nitrates pour la conservation des viandes transformées augmente l'exposition aux substances cancérigènes (nitrosamines, composés N-nitrosés et leurs dérivés).

Les substances cancérigènes peuvent également provenir de la cuisson à température élevée de ces viandes conduisant à la production d'amines hétérocycliques et d'hydrocarbures aromatiques polycycliques (susceptibles de favoriser le développement de cancer colorectal).

- Boissons alcoolisées: L'effet de l'alcool pourrait provenir d'un produit de sa transformation métabolique: l'acétaldéhyde, un cancérigène reconnu. Il pourrait également agir en favorisant la production de prostaglandines, la peroxydation des lipides et la génération de radicaux libres.

Concernant les produits laitiers (hors lait), le poisson, les boissons sucrées et de type café et thé, aucune relation n'est établie avec le risque de cancer colorectal.

Les études suggèrent qu'un régime de type « prudent » serait associé à une réduction du risque alors qu'un régime de type « occidental » serait associé à une augmentation du risque. Toutefois, les données restent insuffisantes pour conclure.

L'ensemble de ces travaux permet de mettre en évidence **l'importance de notre alimentation sur le risque de certains cancers comme le cancer colorectal**. Il est important de veiller à une bonne hygiène de vie: une activité physique régulière et alimentation équilibrée et variée mais également de faire attention au mode de préparation du repas: pour les viandes, éviter par exemple, les cuissons à températures élevées.

Source: Rapport de l'ANSES: Actualisation des repères du PNNS: [étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles](#).

Source image: « [doctor-8401276\\_640](#) », mise à disposition selon les termes de la licence Pixabay.