



Alimentation et cancer du sein

Introduction

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes. **En 2023**, on estime à environ **60 000** le nombre de nouveaux cas diagnostiqués, soit environ un tiers des cancers féminins. Il représente aussi la première cause de décès par cancer chez les femmes, avec environ **12 000** décès par an.

Cependant, la mortalité diminue régulièrement grâce aux progrès de la recherche et du dépistage précoce.

Le dépistage est une arme clé pour la détection précoce du cancer du sein, permettant d'identifier la maladie à un stade plus traitable. En France, le taux de participation au dépistage organisé reste encore en deçà des objectifs, avec seulement **50-55 %** des femmes concernées qui y participent. Pourtant, les femmes qui se font dépister tôt ont un taux de survie à **5 ans de 88 %**.

En dépit de la gravité du cancer du sein, les taux de survie continuent de s'améliorer en France, grâce à des campagnes de sensibilisation efficaces et à des progrès dans les traitements.

Le dépistage précoce, couplé à une meilleure hygiène de vie sauvent des vies !



Alimentation et cancer du sein

Prévention

L'alimentation joue un rôle essentiel dans la prévention du cancer du sein. Selon de nombreuses études épidémiologiques, certains aliments et certaines habitudes alimentaires peuvent réduire le risque de développer ce cancer, tandis que d'autres peuvent l'augmenter. Un régime riche en **fruits, légumes, fibres et en oméga-3** a montré des effets protecteurs contre ce cancer.

À titre d'exemple, une consommation régulière de fruits et légumes riches en **antioxydants** et en **caroténoïdes** est associée à une réduction du risque de cancer du sein, en particulier pour les cancers récepteurs œstrogéniques négatifs. En outre, les **fibres alimentaires** aident à réguler le métabolisme des œstrogènes, un facteur clé dans le développement de certains types de cancers du sein.

Aliments à limiter

Certains aliments et habitudes sont associés à une augmentation du risque. Par exemple, la consommation d'**alcool** est un facteur de risque établi, avec une augmentation de **20 %** du risque de cancer du sein pour les femmes qui consomment **2 à 3 verres par jour**. De plus, un régime riche en **graisses saturées** et en **produits ultra-transformés** peut contribuer à l'augmentation du risque en favorisant l'inflammation et le surpoids.



Alimentation et cancer du sein

Maintien d'un poids sain

Le maintien d'un **poids sain** est essentiel pour prévenir le cancer du sein, en particulier après la ménopause, où l'excès de poids est lié à une augmentation significative du risque. **Les cellules graisseuses produisent des œstrogènes, ce qui peut stimuler la croissance de certaines tumeurs mammaires.** C'est pourquoi une alimentation équilibrée, associée à une activité physique régulière, est recommandée pour maintenir un poids stable.

Aliments protecteurs

Fruits et légumes : Une consommation régulière de fruits et légumes riches en antioxydants, vitamines, et fibres a été associée à une réduction du risque de cancer du sein. En particulier, les légumes crucifères (brocoli, chou, chou-fleur, roquette) et les aliments riches en caroténoïdes (carottes, patates douces...).

Acides gras oméga-3 : Présents dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardines, hareng), les acides gras oméga-3 ont des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent réduire le risque de cancer du sein.

Fibres : Un régime riche en fibres alimentaires aide à réguler les niveaux d'œstrogènes, réduisant ainsi le risque de certains cancers hormonodépendants. Les meilleures sources sont les fruits, les légumes, les légumineuses, et les produits céréaliers entiers.



Alimentation et cancer du sein

Aliments à risque

Alcool : L'un des principaux facteurs de risque est la consommation d'alcool. Plusieurs études ont démontré qu'une consommation modérée à élevée (**2 à 3 verres par jour**) est associée à une augmentation du risque de cancer du sein allant jusqu'à **20 %**.

Graisses saturées : Une consommation excessive de graisses saturées (beurre, crème, charcuterie, fromage gras, produits frits, plats en sauce, junk food...) est associée à un risque plus élevé de cancer du sein, en particulier chez les femmes ménopausées. Un régime riche en graisses saturées peut favoriser l'inflammation et la prise de poids.

Produits ultra-transformés : Ils contiennent des quantités significatives de sucres ajoutés, de sel, et d'additifs qui peuvent jouer un rôle dans l'augmentation du risque de cancer du sein.

Impact de l'activité physique

De nombreuses études démontrent que l'activité physique régulière permet de réduire le risque de cancer en régulant le poids, les niveaux d'hormones et en réduisant l'inflammation.



Alimentation et cancer du sein

Facteurs alimentaires en cours d'étude

Soja et phytoestrogènes

Le soja contient des **phytoestrogènes**, des composés végétaux qui imitent l'œstrogène dans le corps. Pendant des années, il y a eu des inquiétudes concernant la consommation de soja et son lien possible avec le cancer du sein, en raison de la nature hormonale de ce dernier. Cependant, les recherches actuelles montrent que les **isoflavones** (phytoestrogènes du soja) n'ont pas d'effet négatif sur le risque de cancer du sein. En fait, certaines études suggèrent même un **effet protecteur** chez les femmes asiatiques, qui consomment des quantités plus élevées de soja.

Toutefois, les données restent contradictoires pour les femmes déjà diagnostiquées, et il est recommandé de **consommer le soja avec modération**.

Viande rouge et charcuterie

La **viande rouge** et la **charcuterie** sont également sous investigation pour leur lien potentiel avec le cancer du sein. Les nitrates et autres conservateurs présents dans les **vian­des transformées** pourraient contribuer à un risque accru de cancer en raison de leur effet pro-inflammatoire.



Alimentation et cancer du sein

Facteurs alimentaires en cours d'étude

Vitamine D

Des niveaux optimaux de **vitamine D** ont été associés à une **meilleure prévention** contre plusieurs types de cancers, y compris le cancer du sein. La vitamine D aide à réguler la croissance cellulaire et pourrait jouer un rôle dans la réduction de la prolifération des cellules cancéreuses mammaires. Cependant, les résultats des études ne sont pas encore assez concluants pour faire des recommandations spécifiques concernant l'utilisation des suppléments de vitamine D à des fins de prévention. Mon conseil, optez pour des **aliments riches en vitamine D** et n'optez pour des suppléments qu'après avis d'un médecin. Vous trouverez une liste d'aliments riches en vitamine D, en dessous de cet article, dans l'Appli TA Nutrition.

Café et thé vert

Le thé vert, riche en **antioxydants**, est étudié pour ses propriétés anti-cancer, avec des résultats prometteurs suggérant qu'il pourrait réduire le risque de cancer du sein en protégeant les cellules contre les dommages oxydatifs. Le café contient également des antioxydants ! Consommé avec modération, **3 à 4 au maximum chaque jour**, il pourrait être intéressant.



L'alimentation pendant le traitement

Durant le traitement du cancer du sein (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie), une bonne alimentation joue un rôle clé pour **soutenir le corps, améliorer la tolérance aux traitements, et favoriser la récupération**. Une alimentation adaptée peut aussi contribuer à **renforcer le système immunitaire, prévenir la perte de poids excessive, et maintenir la masse musculaire**.

Gestion des effets secondaires

Nausées et vomissements : Privilégiez des **repas légers** et fractionnés tout au long de la journée.

Perte d'appétit : Augmentez la densité calorique des repas en ajoutant des **graisses saines** (huile d'olive, avocat, poissons gras, fruits oléagineux), et optez pour des **aliments riches en protéines** (œufs, yaourt, légumineuses, poisson, viande blanche) pour éviter la fonte de masse musculaire.

Altérations du goût : Essayez des **herbes** et **épices** pour améliorer la saveur des plats. Si la viande a un goût métallique, remplacez-la par des sources de protéines végétales comme les légumineuses par exemple.

Soutenir le système immunitaire

Vitamines et minéraux : Privilégiez des aliments riches en vitamine C (agrumes, poivrons), en zinc (noix, graines de courge) et en protéines pour favoriser la cicatrisation et renforcer les défenses naturelles.

Hydratation : Boire suffisamment d'eau est crucial, surtout pendant la chimiothérapie, pour éviter la déshydratation. Les infusions, les bouillons, ou l'eau infusée peuvent être plus agréables pour certaines patientes.



Conclusion

L'alimentation est un facteur essentiel dans la prévention du cancer du sein. Adopter un régime riche en **fruits et légumes** peut réduire le risque de cancer du sein jusqu'à **10-15 %**, selon plusieurs études.

Sur les **60 000** nouveaux cas diagnostiqués chaque année, il est estimé que **près de 20 000** de ces cancers pourraient être évités en suivant un mode de vie sain (alimentation, activité physique régulière...).

La diminution de la consommation d'**alcool** est également cruciale puisqu'une consommation de 2 à 3 verres par jour augmente le risque de **20 %**.

Comme évoqué, l'alimentation joue aussi un rôle déterminant pendant le **traitement du cancer** du sein. Une alimentation adaptée et la consommation de nutriments essentiels comme les protéines, les vitamines, les minéraux ou encore les antioxydants permettent d'améliorer la tolérance aux traitements, renforcer le système immunitaire et améliorer la qualité de vie pendant cette période difficile.

