

FEUILLET D'ENSEIGNEMENT À L'USAGER

# CANCER DU SEIN ET ALIMENTATION



CE DOCUMENT N'EST PAS ARCHIVÉ AU DOSSIER MÉDICAL



## CANCER DU SEIN ET ALIMENTATION

Ce présent document sert de guide pour vous aider à mieux comprendre les enjeux liés à la consommation de phytoestrogènes et le cancer du sein. On y aborde aussi d'autres recommandations nutritionnelles pertinentes lors d'un cancer du sein.

### QU'EST-CE QUE LES PHYTOESTROGÈNES?

Les phytoestrogènes sont des composés phytochimiques présents naturellement dans les plantes. Ils ressemblent et peuvent agir comme l'œstrogène, une hormone présente dans le sang. Les phytoestrogènes peuvent avoir un impact positif sur la santé des os et du cœur. Toutefois, leurs effets sur la prévention des récurrences du cancer du sein et la survie demeurent incertains et controversés.

### QUELLES SONT LES SOURCES ALIMENTAIRES DE PHYTOESTROGÈNES?

Les phytoestrogènes se retrouvent dans les végétaux. Ainsi, les fruits, les légumes, les céréales, les noix, les graines (ex. graines de lin,..) et les légumineuses en contiennent en quantité variable. La source la plus concentrée de phytoestrogènes est le soya.

La plupart des aliments à base de soya sont de bonnes sources de phytoestrogènes :

- Fèves de soya (edamame)
- Fèves de soya grillées (edamame grillé)
- Tofu
- Boisson de soya
- Miso (pâte fermentée de soya)
- Tempeh (soya fermenté)
- Suppléments de protéines à base de soya
- Substituts de viande

Toutefois, certains aliments à base de soya contiennent très peu de phytoestrogènes :

- Huile de soya
- Sauce soya
- Lécithine de soya

### QUELS SONT LES LIENS ENTRE LES PHYTOESTROGÈNES ET LE CANCER DU SEIN

Un niveau élevé d'œstrogènes dans le sang augmente le risque de cancer du sein.

Les recherches scientifiques des dernières années ont soulevé des questionnements quant à la sécurité et aux impacts de la consommation d'aliments riches en phytoestrogènes chez les femmes ayant eu un diagnostic de cancer du sein hormono-dépendant. Cependant, les données obtenues sont parfois contradictoires.

Certaines études font appel à la prudence et ce malgré l'absence de données qui relie la consommation de soya et la récurrence de cancer du sein. Le risque théorique que les phytoestrogènes pourraient stimuler la croissance des cancers hormono-dépendants incite à déconseiller une consommation élevée de phytoestrogènes.

À l'opposé, certaines études ont mis en lumière que la consommation de soya n'affectait pas négativement la quantité d'œstrogène dans le sang et pourrait même en diminuer les niveaux. Ces mêmes études semblent indiquer un lien entre une consommation élevée de phytoestrogènes et un risque plus faible de récurrence de cancer du sein et un taux de survie plus élevé.

Cette contradiction au niveau des recherches nous amène à être prudents pour les recommandations émises.

## RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES PHYTOESTROGÈNES

Aucun consensus concernant la consommation de phytoestrogènes dans les cas de cancer du sein n'existe à ce jour dans la communauté scientifique.

Voici la position de notre équipe et celle de la Société canadienne du cancer:

Une consommation modérée de phytoestrogènes provenant de l'alimentation est jugée acceptable, si la personne le désire.

Une consommation modérée de phytoestrogènes consiste à :

- Moins de 3 portions quotidiennes d'aliments à base de soya  
Exemples de portions :
  - 250 mL de boisson de soya
  - ½ tasse de tofu
  - 3 poignées de graines de soya

Toutefois, la prise de suppléments alimentaires à base de phytoestrogènes est à éviter.

Voici une liste non exhaustive de produits naturels contenant des phytoestrogènes.

- Actée à grappe noire (*Actaea racemosa*)
- Trèfle rouge, violet ou des prés (*Trifolium pratense*)
- Réglisse (*Glycyrrhiza glabra*)
- Kudzu ou purénaire (*pueraria montana* ou *pueraria thubergiana*)
- Isoflavones/génistéine/daïdzéine/glycitéine

## LES ANTIOXYDANTS

Il existe deux types d'antioxydants: les enzymes antioxydantes produites par notre corps et les molécules antioxydantes provenant de l'alimentation. Les antioxydants nous aident à nous protéger contre de nombreuses maladies dont les cancers et les maladies cardiovasculaires.

Les meilleures sources d'antioxydants se retrouvent généralement dans les fruits et les légumes les plus colorés. Chaque composé phytochimique (caroténoïdes, flavonoïdes,..) est associé à une couleur particulière. Ainsi, mieux vaut varier les couleurs dans votre assiette pour maximiser votre système de défense.

Voici les sources les plus concentrées d'antioxydants :

- Petits fruits (fraises, framboises, bleuets, mûres, canneberges, cerises...)
- Légumineuses (haricots de soya, haricots rouges, haricots pinto, haricots noirs,..)
- Pomme, prune, grenade
- Crucifères (brocoli, chou-fleur, chou,...)
- Alliacés (ail, oignon, ciboulette, poireau,..)
- Agrumes (orange, pamplemousse, clémentine,..)
- Tomate
- Épices et herbes (curcuma, gingembre, origan, thym,..)
- Thé vert et cacao

Il est important de noter que les suppléments d'antioxydants n'apportent pas les mêmes bienfaits que les aliments qui sont un amalgame de plusieurs composés bénéfiques pour la santé. D'ailleurs certaines études ont même démontré une augmentation du risque de cancer avec la prise de suppléments d'antioxydants (ex. bêta-carotène,..). Ainsi, mieux vaut éviter la prise de suppléments d'antioxydants et privilégier une alimentation équilibrée et colorée.

## AUTRES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

Une grande attention est portée sur la consommation de phytoestrogènes lors de cancer du sein. Toutefois, d'autres facteurs sont mieux documentés pour le cancer du sein. Voici quelques conseils utiles :

## CONSOMMATION D'ALCOOL

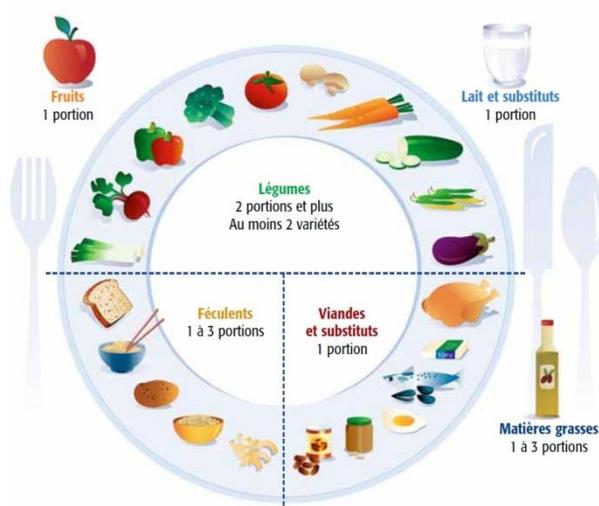
Une consommation modérée d'alcool peut avoir un effet bénéfique pour la santé du cœur. Toutefois, une consommation même modérée (1 verre ou plus par jour) est associée à une légère hausse du risque de cancer du sein. La consommation d'alcool est susceptible d'augmenter le taux d'oestrogènes dans votre sang. Il est donc recommandé de limiter sa consommation d'alcool à moins de 7 consommations par semaine.

## SURPLUS DE POIDS ET OBÉSITÉ

Le surplus de poids et l'obésité sont des facteurs de risques pour plusieurs cancers dont celui du sein. Ils sont associés à une augmentation des niveaux d'oestrogènes dans le sang.

Même si une perte de poids est souhaitable, il est toujours préférable d'attendre la fin des traitements pour amorcer une démarche de perte de poids qui devra être graduelle. D'ici là, vous pouvez commencer à modifier certaines habitudes alimentaires pour avoir une alimentation plus équilibrée.

Voici un exemple d'assiette équilibrée :



Cette assiette est séparée en trois sections selon différentes proportions :

- $\frac{1}{4}$  de l'assiette provenant des viandes ou substituts (poissons, volailles, viandes, etc.)
- $\frac{1}{4}$  de l'assiette provenant des féculents (pain, pâtes, pommes de terre, riz, etc.)
- $\frac{1}{2}$  de l'assiette provenant des légumes.

Accompagnez le tout d'un produit laitier ou substitut et d'un fruit.

## RECOMMANDATIONS DU FONDS MONDIAL DE RECHERCHE CONTRE LE CANCER

Voici les recommandations officielles du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer. Ces conseils sont valables pour la prévention du cancer mais aussi pour les personnes ayant eu un cancer.

### RECOMMANDATION NO.1 : LA CORPULENCE

**Être aussi mince que possible, dans les limites de la fourchette de poids normal.** Pendant l'âge adulte, éviter la prise de poids et l'augmentation du tour de taille. Le maintien d'un poids optimal tout au long de la vie pourrait être l'un des principaux moyens de se protéger du cancer tout en se défendant également contre plusieurs autres pathologies chroniques courantes.

## RECOMMANDATION NO.2 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Être physiquement actif au quotidien.** Pratiquer une activité physique modérée (comparable à la marche énergique) au moins trente minutes par jour. Chaque jour, comme la condition physique s'améliore, fixer un objectif de soixante minutes ou plus d'activité modérée ou trente minutes ou plus d'activité intense. Limiter les activités sédentaires comme regarder la télévision.

## RECOMMANDATION NO.3 : LES ALIMENTS ET LES BOISSONS FAVORISANT LA PRISE DE POIDS

**Limiter la consommation d'aliments à forte densité calorique.** Éviter les boissons sucrées (boissons gazeuses, etc.). Éviter autant que possible les plats préparés et la restauration rapide.

## RECOMMANDATION NO.4 : LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE

**Consommer principalement des aliments d'origine végétale.** Consommer au moins cinq portions de légumes et de fruits variés par jour. Consommer des céréales relativement peu transformées (grains entiers) à chaque repas. Limiter la consommation de féculents raffinés (pain blanc, pâtes blanches, riz blanc, etc.).

## RECOMMANDATION NO.5 : LES ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE

**Limiter la consommation de viande rouge et éviter la charcuterie.** Consommer moins de 500g de viande rouge (porc, bœuf, agneau) par semaine dont une part minime ou nulle de charcuterie.

## RECOMMANDATION NO.6 : LES BOISSONS ALCOOLISÉES

**Limiter la consommation de boissons alcoolisées.** En cas de consommation d'alcool, se limiter à une portion par jour pour les femmes et à deux pour les hommes.

## RECOMMANDATION NO.7 : LA CONSERVATION, LA TRANSFORMATION ET LA PRÉPARATION

**Limiter la consommation de sel.** Éviter les aliments salés. Conserver les aliments sans utiliser du sel. Limiter la consommation de plats préparés contenant du sel ajouté afin de parvenir à un apport inférieur à 2 400 mg de sodium par jour.

## RECOMMANDATION NO.8 : LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

**Chercher à satisfaire les besoins nutritionnels uniquement par l'alimentation.** Les compléments alimentaires (suppléments de vitamines et minéraux, produits naturels,..) ne sont pas recommandés pour la prévention du cancer.

## RECOMMANDATION SPÉCIFIQUE NO. 1 : L'ALLAITEMENT

**Les mères devraient allaiter. Les enfants devraient être nourris au sein.** L'allaitement exclusif a un effet protecteur pour la mère et l'enfant. L'allaitement permet de prévenir le cancer du sein chez la mère et d'éviter le surpoids et l'obésité chez l'enfant.

## RECOMMANDATION SPÉCIFIQUE NO. 2 : LES PERSONNES DIAGNOSTIQUÉES D'UN CANCER

**Suivre les recommandations pour la prévention du cancer.** Les personnes diagnostiquées d'un cancer doivent bénéficier des conseils d'un professionnel de la nutrition. Si possible et sauf avis contraire, suivre les recommandations ci-haut, concernant l'alimentation, le poids optimal et l'activité physique.

## COORDONNÉES

Pour toutes questions ou informations supplémentaires, n'hésitez pas à demander à votre médecin ou infirmière pivot de faire une demande de consultation individualisée avec une nutritionniste.

Cancer du sein et alimentation – Septembre 2015

Centre de cancérologie de Saint-Eustache  
CISSS des Laurentides  
450 473-6811 p.47700  
Nutritionniste Mélanie Lauzon poste 47713