

INTERVIEW

Nutrition et prévention des cancers : des connaissances scientifiques aux recommandations

« Il ne s'agit pas d'interdire mais plutôt de modérer certaines consommations »

— Dr Damien Barrois* et
Raphaëlle Ancellin**

* Responsable Prévention au sein du
Département Santé Publique de l'INCa

** Co-rédactrice de ce rapport, INCa

À qui s'adresse cette brochure d'information ?

Cette brochure n'est pas destinée à être diffusée telle quelle auprès de la population générale. Elle est clairement destinée aux professionnels de santé qui doivent se faire les relais des messages de prévention auprès du grand public. Nous visons essentiellement les médecins généralistes qui sont des acteurs de premier plan dans la prévention des cancers, ils sont des médiateurs indispensables. Avec ce document, nous leur apportons les informations essentielles pour répondre aux questions de leurs patients et les guider vers une alimentation plus saine en matière de prévention des risques de cancer. Nous nous adressons aussi aux infirmières et aux pharmaciens qui entretiennent, eux aussi, des liens particuliers avec le grand public. Pour les cancérologues aussi, cette brochure peut être utile tant dans leur relation avec les médecins généralistes qu'avec les patients eux-mêmes, notamment lorsqu'il s'agit de prévention des risques de récurrences ou vis-à-vis d'autres cancers.

Sur la base de quelles informations a-t-elle été rédigée ?

Nous sommes partis d'un rapport d'expertise, publié en 2007 par le Fonds Mondial pour la Recherche contre le Cancer (FMRC ou WCRF) et l'American Institute for Cancer Research (AICR), qui dressait une synthèse des connaissances sur l'alimentation, l'activité physique et la prévention des cancers.

Présentation de la brochure par l'INCa

Lancé en 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS 1 2001-2005) avait pour objectif l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur la nutrition, qui recouvre à la fois l'alimentation et l'activité physique. En 2006, le PNNS 2 (2006-2010) a été lancé afin de prolonger et d'amplifier les actions menées dans le cadre du PNNS 1.

C'est dans ce cadre et à la demande de la Direction générale de la santé que l'INCa a coordonné l'actualisation d'une brochure sur la nutrition et la prévention des cancers. Ce travail a été réalisé grâce à l'expertise scientifique du réseau National Alimentation Cancer Recherche (NACRe), en partenariat avec l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) et l'Institut de veille sanitaire (InVS).

Cette brochure fournit aux professionnels de santé les éléments essentiels pour, d'une part, encourager des comportements ou modes de vie et certaines habitudes alimentaires favorables à la réduction des risques de cancers et pour, d'autre part, répondre à des questions qui leur sont fréquemment posées, ou abordées par les médias, et souvent basées sur des idées non fondées.

Pour télécharger l'intégralité du document :

http://www.e-cancer.fr/v1/fichiers/public/4276_brochure_pnns_nutrition160209.pdf

Ce rapport évalue notamment les niveaux de preuve des relations entre nutrition et risques de cancer. Notre travail, mené en collaboration avec de nombreuses institutions françaises, a consisté à valoriser les données contenues dans ce rapport, à en extraire les informations les plus pertinentes dans notre contexte français et à en adapter les recommandations en fonction de celles formulées par le PNNS. Notre objectif est de rendre la somme de ces connaissances utiles et faciles à utiliser pour les médecins généralistes.

Quel est le message principal à retenir ?

Les recommandations présentées dans cette brochure proposent des repères qu'il serait souhaitable d'atteindre tout en conciliant plaisir et santé. S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation ! S'il est facile d'encourager la consommation de produits qui diminuent le risque de cancer, tels que les fruits et légumes, ou

de favoriser l'activité physique, il est plus difficile d'émettre des recommandations chiffrées en matière de consommation de produits à risques comme la charcuterie ou les boissons alcoolisées. C'est d'autant plus difficile qu'il existe parfois certains messages de prévention contradictoires comme c'est le cas pour l'alcool par exemple. Nous insistons donc sur le fait qu'il convient de ne pas inciter les personnes abstinences à une consommation d'alcool régulière, même modérée, car toute consommation d'alcool régulière favorise le risque de survenue d'un cancer. Enfin, il convient de préciser qu'il existe encore certains groupes d'aliments ou nutriments pour lesquels nous ne disposons pour l'instant pas d'informations suffisantes pour émettre des recommandations, c'est le cas notamment des produits laitiers, des folates (vitamine B9) et des acides gras trans par exemple. ●

Propos recueillis par Emilie Gillet