



Pour lutter contre le cancer de la prostate et autres formes

Novembre 2022

CESPA
Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active





Le cancer est devenu une des premières causes de décès dans le monde. Et, bien que toutes les causes ne soient pas encore connues, il a été démontré que certains comportements, habitudes de vie et facteurs environnementaux augmentent de façon significative les risques d'être atteint de ce mal du siècle.

Pour recevoir gratuitement les capsules santé à tous les mois, il suffit d'adhérer sans frais au réseau des Clubs-santé.

Le cancer de la prostate

Le cancer de la prostate est une tumeur maligne qui prend naissance dans les cellules de la prostate. Le mot « maligne » signifie que la tumeur peut se propager (métastases) à d'autres parties du corps. Le cancer de la prostate est un des cancers le plus répandu chez les personnes de sexe masculin. Il se développe habituellement lentement, ainsi il peut plus facilement être traité avec succès.

La prostate fait partie de l'appareil reproducteur masculin. Le risque de cancer de la prostate augmente quand les hommes vieillissent. Il n'est pas très courant chez les hommes de moins de 50 ans. Le risque d'en être atteint augmente après 50 ans. On le dépiste le plus souvent chez les hommes de plus de 65 ans.

Les facteurs de risque sont habituellement classés du plus important au moins important. Mais dans la plupart des cas, il est impossible de les classer avec une certitude absolue.

Les connaissances sur le cancer évoluent constamment.

Les chercheurs et les professionnels de la santé transforment les informations obtenues par la recherche en des pratiques cliniques susceptibles d'avoir un effet sur la prévention, la détection et le traitement de ce type de cancer. Ce qui permet également d'améliorer la qualité de vie des hommes atteints de cette maladie. Les stratégies de réduction des risques par une « prévention active » peuvent donc faire diminuer grandement la probabilité d'être atteint d'un cancer de la prostate ou de toute autre forme de cancer.

Les facteurs initiateurs du cancer de la prostate

Les éléments qui suivent peuvent accroître votre risque de cancer de la prostate. Il s'agit de dits « facteurs initiateur », qui malheureusement sont invariable, donc hors de notre contrôle. Il s'agit :

- Des antécédents familiaux de cancer de la prostate
- De l'origine ethnique noire comprenant africaine, américaine et caribéenne
- Grande taille à l'âge adulte
- Mutations génétiques héréditaires

Les 2 mutations génétiques les plus fréquemment associées au cancer de la prostate sont HOXB13 et BRCA2. (La mutation génétique BRCA2 fait également augmenter le risque de cancer du sein et de l'ovaire.) Des chercheurs étudient de nombreuses autres mutations génétiques susceptibles d'affecter le risque de cancer de la prostate.

Il existe des gènes de prédisposition au cancer, transmis d'une génération à l'autre. Cela peut être le cas pour les cancers du sein, de l'ovaire et du côlon. Les syndromes de cancers héréditaires représenteraient jusqu'à 4 % de l'ensemble des cancers.

Par exemple, les personnes affectées par les mutations héréditaires du gène BRCA1 ont un risque supérieur à 70 % de développer un cancer du sein ou de l'ovaire au cours de leur vie, d'où l'importance de son identification, qui permet l'application de mesures préventives.

Des facteurs environnementaux sont cependant susceptibles de modifier le risque de cancer d'individus atteints de syndromes cancéreux héréditaires.

Les facteurs promoteurs du cancer de la prostate

L'obésité ou embonpoint qui se caractérise par une composition corporelle comprenant un pourcentage élevé de graisse, localisée surtout dans la région de l'abdomen. Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque importants : on observe une association importante entre le cancer de l'endomètre et la masse corporelle. En effet, le risque est 2 à 6 fois plus élevé chez les femmes obèses par rapport aux femmes minces.

On a établi un certain lien entre les éléments qui suivent et le cancer de la prostate, mais on ne possède pas suffisamment de preuves pour l'affirmer hors de tout doute pour la majorité des individus ayant un ou plusieurs facteurs initiateurs. Il est question :

a) D'un régime alimentaire riche en produits laitiers et en calcium.

Certaines données portent à croire que les régimes alimentaires riches en produits laitiers et en calcium peuvent faire augmenter le risque de cancer de la prostate. Le lait, le yogourt et le fromage sont des exemples de produits laitiers et d'aliments riches en calcium.

b) Des faibles taux sanguins de vitamine E et ou de sélénium

Des études montrent que les hommes dont le taux sanguin de vitamine E et ou de Sélénium est bas pourraient être plus à risque d'avoir un cancer de la prostate. Toutefois, on n'a pas encore effectué suffisamment de recherches pour conclure qu'un apport accru en vitamine E ou en sélénium par l'alimentation ou leur prise sous forme de suppléments permet de réduire le risque de cancer de la prostate.

c) Travailler avec certains produits chimiques

Des données laissent entendre que le contact avec les produits ou substances chimiques qui suivent pourrait accroître le risque de cancer de la prostate.

- Les pesticides utilisés dans les milieux de travail agricoles sont associés à un plus haut risque de cancer de la prostate. Ce risque peut être encore plus élevé en présence d'antécédents familiaux de cancer de la prostate. Les chercheurs ne savent pas spécifiquement quel niveau d'exposition aux pesticides ni quelles substances chimiques particulières influencent le risque de cancer de la prostate.

- Le cadmium est un métal qui cause le cancer (carcinogène). Certaines études montrent que les hommes qui entrent en contact avec du cadmium dans l'industrie de fabrication des piles ou de la fusion risquent davantage d'être atteints du cancer de la prostate. Les études ne font pas toutes état d'une telle augmentation du risque.

- Les produits chimiques utilisés dans l'industrie de la fabrication du caoutchouc peuvent faire augmenter le risque de cancer de la prostate.

d) Inflammation de la prostate

L'inflammation de la prostate est appelée prostatite. De nombreuses études, mais pas toutes, montrent qu'une prostatite qui dure longtemps accroît le risque de cancer de la prostate. Elle le fait aussi grossir et se propager plus rapidement.

Cependant, les études ne révèlent aucun lien entre l'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) et une hausse du risque de cancer de la prostate.

La recherche montre également qu'il est peu probable que la consommation d'aliments ou la prise de suppléments contenant du bêta-carotène (type de caroténoïde) affecte le risque de cancer de la prostate.

e) Fumer du tabac

Fumer du tabac pourrait accroître le risque de cancer de la prostate. Certaines études montrent aussi que fumer du tabac pourrait faire augmenter le risque de recevoir un diagnostic de cancer de la prostate à croissance rapide (agressif) ou de stade avancé. On ne sait pas vraiment si le fait de fumer affecte l'incidence de la maladie, son pronostic ou les deux à la fois.

N.B Dans la plupart des pays développés, le tabagisme est responsable de près du tiers des décès liés au cancer et l'OMS a identifié la consommation de tabac comme la première cause de décès évitable dans le monde.

Le cancer du poumon est le plus mortel. Il est au premier rang chez les hommes et au troisième chez les femmes. Le nombre de décès par cancer du poumon tend à diminuer, mais il reste en constante augmentation chez les femmes qui fument de plus en plus. Le tabac est en effet le principal responsable du cancer du poumon, car plus de 85 % lui sont imputables.

En plus du cancer du poumon, le tabac est responsable de cancers du larynx, de la cavité buccale, du pharynx, de l'œsophage, du pancréas, des reins et de la vessie.

f) Taux élevés d'androgènes

Les androgènes sont des hormones sexuelles mâles qui contrôlent la croissance, le développement et la fonction de l'appareil reproducteur masculin, qui comprend la prostate. La testostérone est le principal androgène. Elle est présente naturellement dans le corps. On peut également la prendre pour traiter certaines affections (traitement de remplacement de la testostérone). D'après certaines observations, des taux élevés d'androgènes dans le corps seraient liés à l'apparition et à la croissance du cancer de la prostate. Il faudra approfondir la recherche pour comprendre les effets à long terme de taux élevés d'androgènes et d'un traitement de remplacement de la testostérone.

g) Les autres facteurs promoteurs à prendre en considération

- La pollution environnementale

L'exposition chronique à la pollution de l'air contribue largement au risque de développer des maladies cardio-vasculaires et respiratoires, ainsi que des cancers.

On estime que la pollution de l'air, de l'eau et des sols seraient impliqués dans le développement d'environ 1 à 4 % de tous les cancers.

Les principaux responsables :

- la fumée de tabac,
- Le radon,
- L'amiante
- Les particules fines, Même si les niveaux d'émission tendent à se réduire dans les pays développés (moins d'amiante, interdiction de fumer dans les lieux publics, beaucoup de cancérogènes éliminés des lieux de travail...), les échappements sont un problème en augmentation.

Dans les pays en développement, le problème est plus grave en raison de l'utilisation mal contrôlée de charbon, de bois et de biomasse pour la production d'électricité et le chauffage.

- L'alimentation transformée

Elle est responsable d'environ 30 % des cancers en Occident, et 20 % dans les pays en développement, selon l'OMS .

En effet, nous consommons des plats trop caloriques, trop de viandes rouges et de charcuteries, de gras, de sel et de sucre, et insuffisamment de fruits, de légumes et de céréales à grains entiers.

Ce régime alimentaire est souvent combiné à un mode de vie sédentaire, ce qui augmente notamment le risque de cancer du côlon, du sein, de la prostate et de l'endomètre.

Mais les agents cancérogènes sont également présents à l'état naturel : les mycotoxines contribuent au développement du cancer du foie en Afrique et en Asie. De plus, la nourriture peut également être contaminée par des pesticides résiduels.

-Les virus et bactéries

Dans les pays industrialisés, 5 % des cas de cancers seraient imputables à des infections, et environ 18 % dans le monde.

Cette proportion est la plus importante chez les femmes d'Afrique centrale, de l'Est et de l'Ouest, où 40 % des cancers sont associés à des infections chroniques, suivies par les femmes d'Amérique du Sud et d'Asie, pour lesquelles la proportion tourne autour de 25 %.

Par exemple, le papillomavirus, responsable du cancer du col de l'utérus, ou les virus de l'hépatite B et C, pour le cancer du foie, la bactérie *Helicobacter pylori* pour le cancer de l'estomac.

D'autre part, environ 30 à 40 % des patients infectés par le VIH sont susceptibles de développer des affections malignes.

Le soleil

On ne le répétera jamais assez, le soleil est un ami qu'il faut fréquenter avec modération !

Les rayons ultraviolets (UV), à haute dose et à long terme, peuvent en effet causer un cancer de la peau, en particulier chez les populations à peau claire. Le nombre de nouveaux cas de cancers de la peau a triplé entre 1980 et 2012. Ceci peut s'expliquer par l'évolution des habitudes d'exposition aux rayonnements UV solaires et artificiels au cours des 40 dernières années.

Le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) a estimé qu'au moins 85 % des mélanomes étaient causés par l'exposition au rayonnement solaire.

- L'exposition à des radiations

L'exposition aux radiations comporte des risques pour les populations.

Les radiations ionisantes, qui proviennent d'un gaz radioactif, le radon, sont émises naturellement par l'écorce terrestre et sont artificiellement produites par la radiologie médicale et les déchets nucléaires. Si les avis divergent sur leurs effets à faibles doses, on sait qu'à fortes doses, elles provoquent des leucémies, des cancers du poumon et des os.

Le rayonnement ionisant a largement été étudié sur des centaines de milliers de personnes exposées, dont les survivants des bombardements atomiques d'Hiroshima et de Nagasaki, des patients irradiés à des fins thérapeutiques, des populations exposées sur leur lieu de travail et des individus exposés accidentellement.

Ces données, complétées par des résultats d'expérimentations animales à grande échelle ont montré des augmentations du risque de leucémie (x5), de cancer du sein, de cancer de la thyroïde, et d'un certain nombre d'autres affections malignes.

-L'alcool

Une forte consommation d'alcool peut entraîner le cancer de la cavité buccale, du pharynx, du larynx, de l'œsophage et du foie. Elle peut également augmenter le risque de cancer colorectal et de cancer du sein (1).

Pour l'ensemble de ces cancers, le risque dépend du niveau de consommation. Mais à ce jour, aucun niveau d'alcool n'est considéré comme sécuritaire en ce qui concerne le risque de cancer.

On estime que la consommation d'alcool est associée à 3 % du total des cancers dans le monde, mais ce chiffre est probablement sous-évalué.

On note également que les risques de cancer du larynx, pharynx, cavité buccale et œsophage augmentent lorsque la consommation d'alcool s'ajoute au tabagisme.

-Les médicaments

Certains médicaments administrés à forte dose ou sur des périodes prolongées peuvent avoir un effet secondaire cancérigène pour l'homme.

Par exemple, certains médicaments utilisés pour le traitement des tumeurs malignes peuvent parfois provoquer d'autres tumeurs ; les médicaments exerçant une activité hormonale peuvent augmenter le risque de certains cancers hormono-dépendants (tout en réduisant le risque d'autres cancers). Parmi les plus gros scandales pharmaceutiques, le diéthylstilbestrol, prescrit aux femmes enceintes pour prévenir les fausses couches et les risques de prématurité, fut retiré du marché en raison de nombreux cas de cancers de l'appareil génital chez des jeunes femmes dont la mère avait pris ce traitement durant la grossesse.

- Les perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques d'origine naturelle ou artificielle étrangères à l'organisme qui peuvent interférer avec le fonctionnement du système endocrinien (hormones).

Certains perturbateurs endocriniens sont connus pour leurs effets avérés ou suspectés dans l'apparition de cancers hormono-dépendants (sein, utérus, prostate, testicules). On peut notamment citer :

- le bisphénol A, associé aux cancers du sein, des ovaires et de la prostate ;
- les hydrocarbures aromatiques polycycliques, associés au cancer du sein ;
- le diéthylstilbestrol, associé au cancer de l'utérus et du sein ;
- les dioxines, associé au cancer du sein, au lymphome malin non hodgkinien et aux myélomes multiples ;
- les phtalates, associés au développement de l'endométriose, au cancer du sein et à des tumeurs du testicule ;
- le chlordécone, associé au cancer de la prostate.

Cependant, l'évaluation de l'exposition aux perturbateurs endocriniens et de leur impact sur la santé fait face à plusieurs difficultés méthodologiques, d'où les nombreuses controverses à ce sujet.

Des conseils d'experts

Le groupe de recherche sur la prévention du cancer de la prostate, recommande de consommer au moins cinq portions par jour des aliments suivants, en alternance :

Haricots, tomates, melon d'eau, pamplemousse rose, patates douces, carottes, cantaloup, légumes crucifères (tels le brocoli et le chou frisé) – le lait de soya et la grenade entier ou en jus. Ce fruit contient plusieurs sortes de polyphénols, antioxydants polyvalents ayant une action anti-inflammatoire.

De plus, pour compenser l'action inflammatoire des produits animaux (viande, produits laitiers, œufs, beurre, etc), riches en graisse saturées, en agents inflammatoire et autres produits oxydants. Les chercheurs s cette équipe ont remarqué que la consommation d'une portion de noix de Grenoble ou de Brésil (10 noix) ou de 2 c.s d'huile d'olive, au repas riches en produits animaux prévenait les réactions inflammatoires.

En particulier, c'est l'ajout de noix a repas qui a donné de meilleurs résultats. Cela à cause de la présence d'arginine, un acide aminé contenu dans les noix contribuant à la production de l'oxyde nitrique qui aider à dilater les vaisseaux sanguins. De même que la présence d'acide alpha-linolénique, précurseur d'oméga 3, que l'on retrouve également dans les graines de lin, de fèves de soya et de canola.