



L'impact des aliments à base de soja sur le cancer du sein: le point sur les connaissances actuelles

Principes-clés

- Les Européennes et les Nord-Américaines sont nettement plus sujettes à développer un cancer du sein que les femmes qui grandissent et vivent en Extrême-Orient et en Asie.
- Les facteurs génétiques et l'hygiène de vie peuvent accroître le risque de développer un cancer du sein.
- Les aliments d'origine végétale jouent un rôle important dans la protection contre les cancers.
- Les aliments à base de soja, surtout lorsqu'ils sont consommés dès le plus jeune âge, pourraient avoir un effet protecteur contre le cancer du sein.
- Les mères et filles qui, aujourd'hui, font les bons choix en matière d'alimentation et d'hygiène de vie, pourraient être en mesure de réduire les risques de cancer du sein des générations futures.

Introduction

La recherche scientifique évoque une corrélation entre, d'une part, l'hygiène de vie et les habitudes alimentaires des femmes et, d'autre part, leur propension à développer un cancer du sein. Des choix alimentaires appropriés et l'adoption d'un **mode de vie sain** pourraient offrir aux futures générations de femmes une protection contre cette maladie.

Découvertes issues des disparités mondiales face au cancer du sein

Les statistiques ont mis en lumière que les Européennes et les Nord-Américaines sont nettement plus sujettes à développer un cancer du sein que les femmes qui grandissent et vivent en Asie, y compris en Chine. L'étude de ces populations a apporté des explications possibles à l'existence de telles différences. En Asie, le taux de cancer du sein est nettement inférieur à celui des pays occidentaux. Les populations chinoises détiennent le taux le plus faible, avec 10 femmes atteintes d'un cancer du sein sur 100 000. Parmi les autres populations asiatiques, le nombre varie entre 30 et 50 femmes touchées sur 100 000. Dans la plupart des pays européens, on en dénombre entre 50 et 100 sur 100 000 ; les chiffres étant encore plus élevés pour les États-Unis. On observe toutefois une rapide augmentation du taux de cancer du sein en Asie ; l'adoption par les populations d'un mode de vie plus occidental pourrait ne pas y être étranger. Des études portant sur des Asiatiques ayant immigré en Occident ont apporté la première preuve tangible que l'alimentation et le mode de vie (c'est-à-dire des facteurs environnementaux plutôt que génétiques) sont les causes principales des importantes variations des taux de cancer aux quatre coins de la planète.

Faits et réalité

De par le monde, **le cancer du sein est**, chez la femme, le cancer **le plus fréquent** et la principale cause de décès par cancer. Au sein de l'Union européenne, un cancer du sein est diagnostiqué toutes les 2,5 minutes et une femme décède des suites de cette maladie toutes les 7,5 minutes.

En 2000, près de 350 000 nouveaux cas de cancer du sein ont été décelés en Europe. Selon le Réseau européen des Registres du Cancer (ENCR), le nombre de décès causés par ce cancer en 2002 a été estimé à 130 000.

Plusieurs facteurs peuvent accroître les risques de développer un cancer du sein, le plus connu étant les antécédents familiaux. Des menstruations précoces, une ménopause tardive, l'absence de grossesse, une grossesse tardive ou encore, une maladie bénigne du sein sont autant de facteurs qui, chacun, peuvent augmenter de 50 à 200 % les risques de développer un tel cancer. Environ 10 % des cas de cancers du sein diagnostiqués dans les pays dits développés sont probablement dus à une prédisposition génétique.

Le rôle de l'alimentation dans la prévention du cancer

Le rapport du Fonds mondial de Recherche contre le Cancer (FMRC) met l'accent sur l'importance du rôle que peuvent jouer **les aliments d'origine végétale** dans la prévention du cancer. Il recommande une consommation quotidienne de minimum 5 portions (400 grammes) variées de **fruits et légumes**. Les légumes colorés, non féculents, seraient particulièrement

L'ENSA représente les intérêts des **fabricants de produits naturels à base de soja en Europe**. Le terme « naturel » renvoie au procédé employé par les membres de l'ENSA pour la production d'aliments à partir de graines de soja entières. Les produits à base de soja des membres de l'ENSA sont préparés sans aucun élément génétiquement modifié.



La Sojaxe est l'association française pour la promotion des aliments au soja (association sans but lucratif - Loi 1901). Elle réunit des spécialistes mettant en commun leurs expériences, unissant leurs savoir-faire pour proposer une gamme de produits qui offre "le meilleur du soja".

Intéressé(e)? Consultez notre site sur www.sojaxa.com ou www.ensa-eu.org pour obtenir plus de détails et de références ou contactez nous par courriel à l'adresse sojaxe@hillandknowlton.com ou via secretariat@ensa-eu.org.



bénéfiques. Il est ainsi conseillé d'inclure dans chaque repas des aliments complets, non raffinés et des légumineuses (telles que les haricots et les légumes secs). En pratique, cela signifie qu'idéalement, les deux tiers de chaque repas devraient être composés **d'aliments d'origine végétale**.

L'obésité post-ménopausale aurait une incidence sur le risque accru de développer un cancer du sein. Les aliments qui apportent une sensation de satiété prolongée permettent d'éviter le besoin, ou la tentation, de grignoter des en-cas peu sains. Les aliments complets tels que le riz brun, les pâtes complètes, les haricots et légumes secs, y compris les lentilles, pois chiches et le soja, ainsi que les légumes, constituent une alternative saine aux aliments gras et sucrés consommés en grandes quantités. Ces choix alimentaires peuvent aider à atteindre et maintenir un poids de forme naturellement et sans danger.

Les effets des aliments à base de soja sur les risques de cancer du sein

Les relations entre le soja, intégré à une alimentation quotidienne normale, et les risques de cancer du sein ont fait l'objet d'une attention considérable au fil des années.

De nombreuses études, publiées entre 1978 et 2004, ont révélé un lien entre la **consommation de soja et la diminution des risques de développer un cancer du sein**.

Les effets protecteurs du soja dans l'alimentation se sont avérés particulièrement évidents chez les Asiatiques, qui en consomment davantage. L'apport en isoflavones contenus dans l'équivalent de 250 ml de boisson de soja suffit à faire la différence au niveau des risques de développer un cancer du sein.

La consommation d'aliments à base de soja dès le plus jeune âge et à l'adolescence est-elle importante ?



Les premières années de l'enfance semblent être la période cruciale pendant laquelle le soja paraît exercer un effet protecteur. Relativement peu d'études se sont penchées sur l'impact de la consommation de soja durant l'enfance et l'adolescence, mais celles-ci suggèrent que le soja consommé pendant cette période aurait un effet protecteur important contre le cancer du sein.

Une étude s'est intéressée aux quantités d'aliments à base de soja absorbées en l'espace d'une vie par des femmes chinoises, japonaises et philippines âgées de 20 à 55 ans et vivant aux États-Unis. Dans tous les groupes, la consommation de soja durant l'enfance s'est avérée fortement liée à une diminution du risque de développer un cancer du sein.

Les effets bénéfiques d'une consommation de soja dès l'enfance sont comparables au rôle protecteur contre la maladie que joue une grossesse à un jeune âge. Il se pourrait que

le mécanisme biologique soit similaire dans les deux cas : il aurait une influence sur les cellules mammaires, rendant celles-ci moins sujettes à se transformer en cellules cancéreuses, et ce de manière permanente.

Les aliments à base de soja chez les patientes atteintes d'un cancer du sein

Les aliments à base de soja semblent ne pas présenter de risque chez les patientes atteintes d'un cancer du sein.

Les études qui se sont penchées sur les effets des produits à base de soja et des isoflavones sur les tissus mammaires n'ont pas démontré d'augmentation du nombre de cellules, ni de la densité du tissu - un indicateur de risque de cancer du sein. Qui plus est, la consommation de soja n'a pas eu d'impact sur la survie des patientes chinoises atteintes de ce cancer.

Peut-on combiner soja et tamoxifène, un médicament très répandu dans le traitement du cancer du sein ? Une étude menée sur des patientes américano-asiatiques souffrant d'un cancer du sein et traitées au tamoxifène a conclu qu'il n'y avait aucune interaction entre le traitement et la consommation de soja.

Les aliments à base de soja ne se sont pas avérés nocifs pour les patientes atteintes d'un cancer du sein ou pour les femmes présentant un risque élevé de développer la maladie. Il est toutefois conseillé à ces femmes de consulter leur médecin traitant avant d'apporter un changement à leur régime alimentaire.

Conclusions



L'alimentation ainsi que d'autres facteurs liés au mode de vie jouent un rôle dans le développement du cancer du sein. Des études sur les populations asiatiques, grandes consommatrices d'aliments à base de soja, suggèrent que celui-ci aurait un effet protecteur contre le cancer du sein.

Il a été constaté que pour bénéficier d'une protection maximale contre la maladie, les aliments à base de soja doivent être intégrés à l'alimentation quotidienne dès le plus jeune âge, en particulier durant l'enfance et l'adolescence.

Selon les données disponibles, il semble que les aliments à base de soja puissent être consommés par les femmes atteintes d'un cancer du sein, ou présentant un risque élevé de développer la maladie. Il est toutefois conseillé à ces femmes de consulter leur médecin traitant si elles envisagent de modifier leur régime alimentaire.

Intéressé(e)? Consultez notre site sur www.ensa-eu.org pour obtenir plus de détails et de références ou contactez nous par courriel à l'adresse secretariat@ensa-eu.org

L'ENSA représente les intérêts des **fabricants de produits naturels à base de soja en Europe**. Le terme « naturel » renvoie au procédé employé par les membres de l'ENSA pour la production d'aliments à partir de graines de soja entières. Les produits à base de soja des membres de l'ENSA sont préparés sans aucun élément génétiquement modifié.



La Sojaxa est l'association française pour la promotion des aliments au soja (association sans but lucratif - Loi 1901). Elle réunit des spécialistes mettant en commun leurs expériences, unissant leurs savoir-faire pour proposer une gamme de produits qui offre "le meilleur du soja".

Intéressé(e)? Consultez notre site sur www.sojaxa.com ou www.ensa-eu.org pour obtenir plus de détails et de références ou contactez nous par courriel à l'adresse sojaxa@hillandknowlton.com ou via secretariat@ensa-eu.org.

