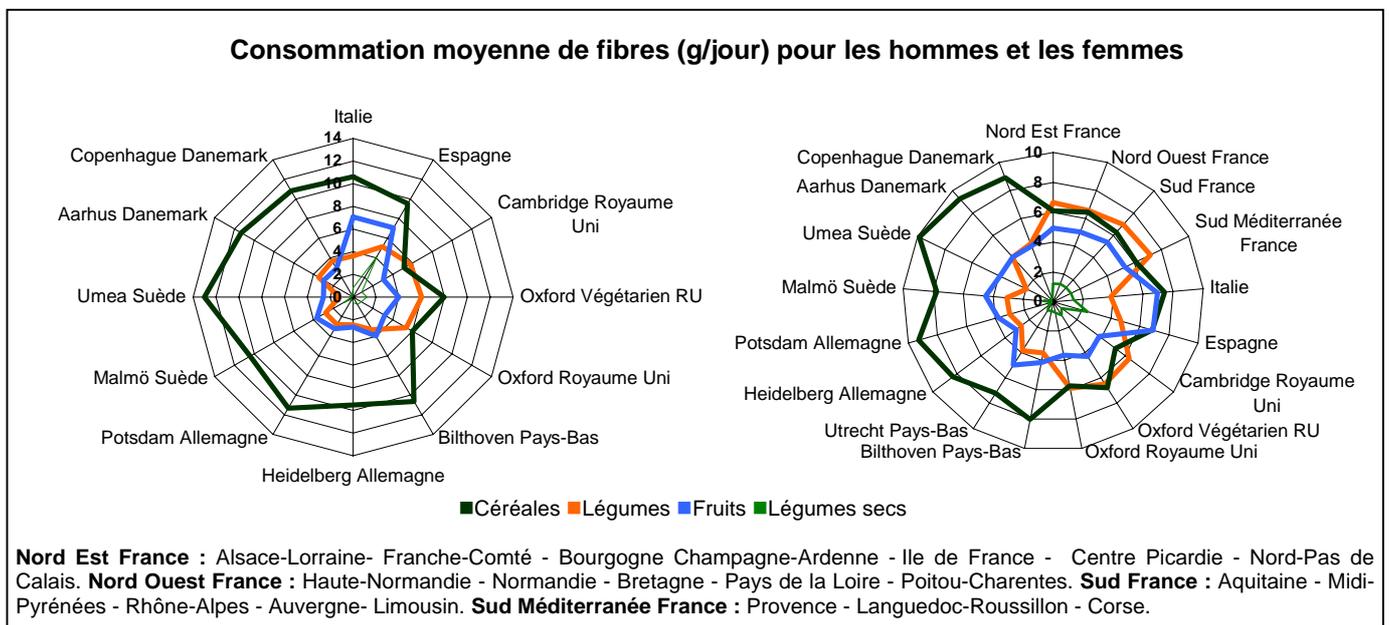


Fibres : un effet protecteur confirmé contre le cancer colorectal

L'étude européenne EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), dont la partie française est représentée par la cohorte E3N menée par Françoise Clavel-Chapelon (Inserm ERI20-Institut Gustave Roussy), constitue la plus grande étude réalisée à ce jour sur les relations entre l'alimentation et les maladies chroniques, le cancer en particulier. Elle suit plus de 500 000 hommes et femmes et tire avantage de la grande diversité de l'alimentation de 10 pays d'Europe, du Nord (Norvège et Suède) au Sud (Sicile, Andalousie ou Grèce). Les chercheurs ont analysé la relation pouvant exister entre la consommation de fibres et le risque de développer un cancer colorectal. Les résultats de cette étude ont été publiés dans le numéro de mai 2003 *du Lancet*¹. Ils confirment que le risque de cancer colorectal pourrait être réduit en augmentant la consommation de fibres, surtout chez ceux qui en consomment peu.

Des études, déjà anciennes, préconisant l'augmentation de la consommation de fibres pour réduire le risque de cancer colorectal ont été remises en cause par les conclusions d'études prospectives menées récemment en Finlande, Suède et aux USA qui ne montraient aucun effet protecteur des fibres. Cependant, ces études ont été menées sur des populations aux habitudes alimentaires plutôt homogènes avec de faibles écarts de consommation, ce qui peut avoir empêché de mettre en évidence l'effet des fibres. A contrario, au sein de l'étude EPIC, les consommations d'aliments qui apportent des fibres alimentaires varient fortement : ainsi, la consommation totale moyenne en fruits et légumes (sauf pommes de terre) est trois fois plus élevée dans le sud de l'Espagne qu'en Suède (cf. graphique en étoile hommes et femmes).

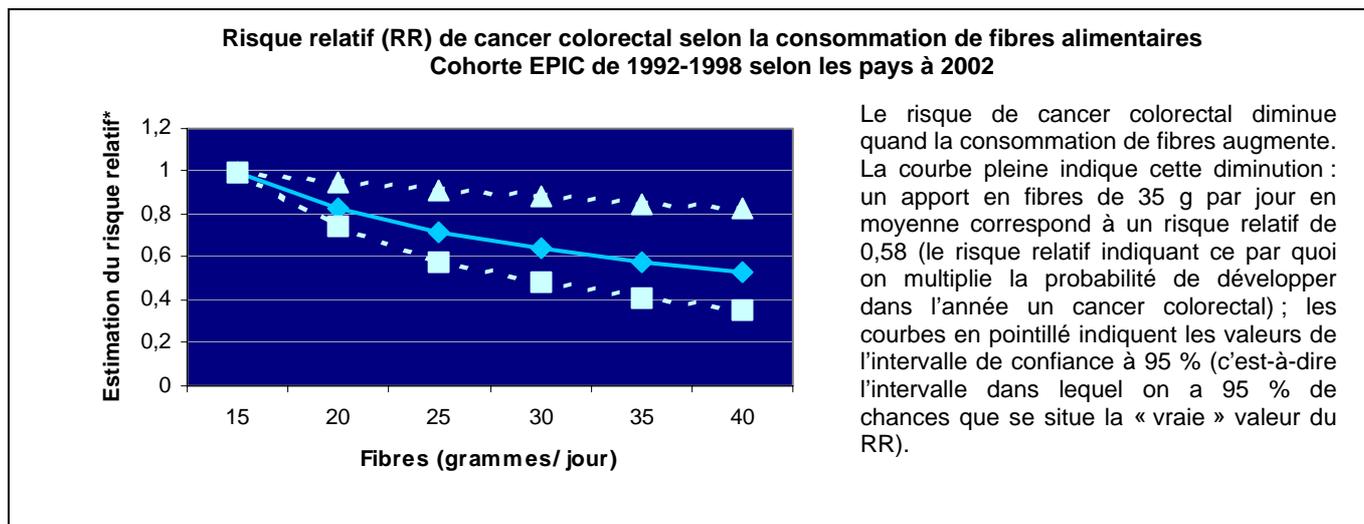


Un régime riche en fibres protège contre le cancer colorectal

Afin d'explorer le lien entre la consommation de fibres alimentaires et le taux de cancer colorectal, les données alimentaires de 134 012 hommes et 300 197 femmes de l'étude EPIC âgés de 25 à 70 ans recueillies entre 1992-1998 et 2002 ont été analysées. Parmi ces sujets, 1 065 (411 hommes et 654 femmes) ont déclaré un cancer colorectal (706 du côlon et 359 du rectum). Le risque relatif de cancer colorectal pour les 20 % de sujets consommant le plus de fibres par rapport aux 20 % de sujets en consommant le moins, est de 0,75, et cette

¹ Bingham SA, Day NE, Luben R, Ferrari P, Slimani N, Norat T, Clavel-Chapelon F, Kesse E, Nieters A, Boeing H, Tjønneland A, Overvad K, Martinez C, Dorronsoro M, Gonzalez CA, Key TJ, Trichopoulou A, Naska A, Vineis P, Tumino R, Krogh V, Bueno-de-Mesquita HB, Peeters PHM, Berglund G, Hallmans G, Lund E, Skeie G, Kaaks R, Riboli E. Dietary fibre in food is associated with protection against colorectal cancer: findings from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). *Lancet*, 2003 may 3;361 :1496-501.

réduction du risque est statistiquement significative (cf. graphique). La réduction de risque est similaire chez les hommes et les femmes. Parmi les différentes fibres, ce sont les fibres de céréales et les fibres de fruits qui ont l'effet protecteur le plus net. Enfin, l'effet protecteur des fibres est plus marqué pour le cancer du côlon que pour le cancer du rectum.

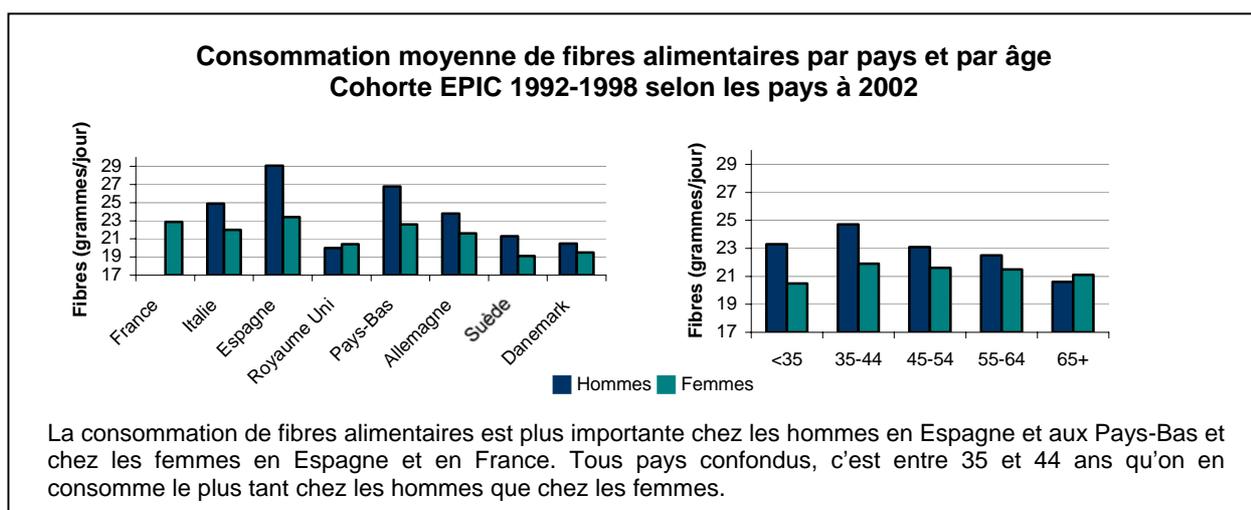


Même si l'effet bénéfique des aliments riches en fibres a été récemment controversé, on peut aujourd'hui considérer que leur effet protecteur reste une des bases de la prévention du cancer colorectal. Plusieurs mécanismes expliquant cet effet protecteur ont par ailleurs été mis en évidence. Dans l'intestin, les fibres augmentent le poids des selles, réduisent le temps de transit, diminuent la concentration de carcinogènes potentiels dans le côlon et stimulent la production de molécules bénéfiques pour l'intestin (produites à partir de la fermentation bactérienne).

Un effet protecteur qui ne peut être attribué aux seules fibres

Les résultats montrent que la consommation totale de fibres alimentaires est inversement associée au risque de cancer colorectal. Ils permettent de conclure que même une augmentation modérée de la consommation de fibres chez les faibles consommateurs dans la plupart des populations aurait un effet bénéfique sur la prévention du cancer colorectal et confirment les recommandations issues d'études précédentes.

Cependant, dans notre étude, seules les fibres alimentaires ont été étudiées, sans prendre en compte les fibres prises comme médicament ou complément alimentaire. Or il ne faut pas oublier que les aliments riches en fibres le sont aussi en de nombreux autres éléments : vitamines, minéraux, et autres micronutriments, dont l'effet protecteur vis à vis du cancer a été mis en évidence chez l'animal. Par conséquent, on ne peut affirmer que des compléments alimentaires composés uniquement de fibres auraient le même bénéfice.



Pour en savoir plus :
www.E3N.net