



Groupe suisse d'étude des méthodes parallèles et complémentaires en cas de cancer (SKAK)

Vitamines et alimentation en cas de cancer – Version courte

Notre mode de vie détermine ce que nous mangeons et exerce un impact direct sur notre santé. Les vitamines – composants fondamentaux de l'alimentation – sont au centre d'innombrables discussions.

Logiquement, la question que l'on se pose est de savoir si les préparations vitaminées, consommées en tant que compléments alimentaires, peuvent prévenir les maladies cancéreuses ou influencer favorablement les processus thérapeutiques.

La science n'est pas encore en mesure d'apporter une réponse définitive à cette question, et cela pour deux raisons. Premièrement, on ne dispose d'aucune évaluation précise sur la fréquence à laquelle des suppléments vitaminiques sont engagés, à titre de médicaments complémentaires, dans le traitement d'affections cancéreuses. Deuxièmement, les différentes études consacrées à l'action des vitamines sur la prévention et le traitement du cancer ont fourni tout au plus des indications quant à la probabilité de telles relations et non pas des preuves de leur existence.

Une multitude de revues spécialisées se sont toutefois penchées sur l'impact de certains modes d'alimentation ou de la supplémentation en vitamines. Le présent bulletin d'information rassemble les résultats de plusieurs travaux importants qui ont été réalisés au niveau international.

Le problème du dosage: la quantité n'est pas toujours utile

Les études analysées n'ont pas cherché à savoir quelle quantité de chaque vitamine devrait être consommée quotidiennement afin de se prémunir contre le cancer. En revanche, plusieurs associations spécialisées ont élaboré des recommandations d'ordre général pour une alimentation saine. D'une part, elles ont fixé les quantités de substances nutritives (valeurs de référence) qu'une personne bien portante doit absorber pour

maintenir son état de santé. D'autre part, ces organismes ont identifié des niveaux de consommation supérieurs tolérables, au-delà desquels des effets indésirables peuvent survenir.

Une alimentation équilibrée constitue la meilleure prophylaxie

Les personnes qui se nourrissent le plus sainement sont celles qui optent pour une alimentation essentiellement végétale comprenant beaucoup de fruits, de légumes et de produits à base de céréales complètes. Telle est la conclusion des études qui ont analysé de manière exhaustive les données disponibles sur le thème de l'alimentation et des affections cancéreuses.

Selon les recommandations alimentaires actuellement en vigueur au niveau international, chaque individu devrait consommer au moins cinq portions de fruits et de légumes par jour. En effet, la combinaison des composants d'une alimentation complète semble réduire plus efficacement le risque de cancer que l'absorption isolée de nutriments sous la forme d'une supplémentation.

Si l'on recourt tout de même à des compléments vitaminiques, il s'agit de choisir des préparations équilibrées (compléments en multivitamines, sels minéraux et oligo-éléments). La quantité des différents nutriments qu'elles contiennent ne doit pas dépasser le double ou le triple des apports journaliers recommandés (valeurs de référence) pour une personne en bonne santé. Rien ne prouve l'efficacité de dosages plus élevés. Au contraire, ceux-ci peuvent même provoquer des effets indésirables.

Vitamines et thérapie du cancer – Quelques points à observer

Les patients qui bénéficient d'un bon équilibre nutritionnel supportent mieux le traitement anticancéreux que ceux dont l'organisme est affaibli. C'est pourquoi il est important de

L'action des vitamines

Cette colonne présente les dosages recommandés pour la consommation de quelques vitamines (valeurs de référence pour des adultes en bonne santé âgés de 21 à 50 ans).

La vitamine A est essentielle à la vue, au développement de l'embryon et à la multiplication des cellules. L'apport journalier recommandé est de 0,8 mg. La vitamine A est présente par exemple dans les aliments suivants (la teneur indiquée correspond à une portion de 100 g): foie de bœuf (15,3 mg), carottes crues (1,6 mg), melon (0,78 mg). Des études ont démontré qu'une alimentation pauvre en matières grasses, incluant une forte proportion de fruits et de légumes, réduit le risque de cancer de la vessie.

La vitamine D assure le besoin de l'organisme en calcium et favorise la formation des os. L'apport journalier recommandé est de 5 microgrammes (µg). Pour 100 g d'aliments, on en trouve par exemple 26 µg dans le hareng et 3,1 µg dans les champignons. Selon certaines indications insuffisamment étayées, la vitamine D réduirait le risque de cancer de l'intestin. La relation entre la vitamine D et le cancer de la prostate n'est pas encore établie non plus.

Le bêta-carotène intervient dans le métabolisme en tant qu'agent anti-oxydant, il joue un rôle dans la «communication» entre les cellules dont il régule le processus de croissance. Aucune recommandation n'est formulée concernant l'apport journalier. Les valeurs estimatives oscillent entre 2 et 4 mg. Pour une portion de 100 grammes, les carottes contiennent 1,8 à 14,7 mg de bêta-carotène, les abricots 0,6 à 6,4 mg et les brocolis 0,5 à 1,1 mg. De nombreuses données épidémiologiques ont montré que le risque de cancer du poumon diminue fortement lorsque l'alimentation présente une proportion élevée de caroténoïdes. Mais l'effet contraire a également été mis en évidence par deux études qui ont analysé l'apport isolé de caroténoïdes: chez les fumeurs, la supplémentation en bêta-carotène a nettement accentué le risque de développer un cancer du poumon. D'autres études n'ont pas pu établir un impact significatif du bêta-carotène sur les maladies cardiovasculaires.

La vitamine E protège les graisses présentes dans l'organisme (lipides membranaires, lipoprotéines,

dépôts graisseux) contre les dégâts commis par les oxydants et les radicaux libres (composés oxygénés réactifs). L'apport journalier recommandé s'élevé à 12 mg pour les femmes et 14 mg pour les hommes. La vitamine E est notamment présente dans les aliments suivants (teneur pour une portion de 100 g): beurre (2,2 mg), huile de tournesol (50 mg), huile d'olive (13,2 mg), noisettes (26,6 mg). A doses élevées, la vitamine E peut entraver la coagulation. Elle ne devrait donc pas être consommée à des doses excessives avant une intervention chirurgicale importante ou durant un traitement basé sur des médicaments anticoagulants.

L'acide folique, qui participe à la formation du sang, est essentiel pour de nombreuses réactions métaboliques. Un apport journalier de 400 µg est recommandé. Pour une portion de 100 grammes d'aliments, les œufs contiennent par exemple 67 µg d'acide folique, la plie 11 µg, la viande de veau 5 µg, les épinards crus 145 µg et la betterave rouge 83 µg. Les données disponibles ne permettent pas de conclure que l'acide folique réduit le risque de cancer colorectal dans ses différentes formes. Les études consacrées à cette question ont débouché sur des résultats contradictoires.

La vitamine C joue un rôle protecteur anti-oxydant, elle favorise l'absorption du fer et soutient les réactions de désintoxication dans les cellules du foie. On recommande un apport journalier de 100 mg pour les non-fumeurs et de 150 mg pour les fumeurs. Les aliments suivants présentent par exemple une teneur importante en vitamine C: foie de bœuf (31 mg pour 100 g), jus d'argousier (266 mg), poivron rouge cru (140 mg), kiwi (100 mg), brocoli cru (110 mg). Des enquêtes ont examiné l'impact de la vitamine C sur le cancer de l'estomac. Elles ont permis de conclure que cette vitamine contribue probablement à réduire le risque de cancer au niveau de la cavité buccale, du pharynx et de l'œsophage. Il existe également un lien possible avec le cancer du poumon, du pancréas et du col de l'utérus. Le rapport entre la vitamine C et un taux réduit de cancer est toutefois faussé par le fait que les fruits et les légumes, riches en vitamine C, contiennent également beaucoup d'autres nutriments dotés d'un potentiel protecteur.

Impressum:

Version courte de la documentation «Vitamines et alimentation en cas de cancer», produite par le Groupe suisse d'étude des méthodes parallèles et complémentaires en cas de cancer (SKAK).

Rédaction de la version courte: Texterey, Berne

La documentation complète «Vitamines et alimentation en cas de cancer» est disponible sous deux formes:

La version imprimée peut être commandée à l'adresse suivante:

Ligue suisse contre le cancer
SKAK
Case postale 8219
CH-3001 Berne

La version électronique (fichier PDF) peut être téléchargée sur le site:
<http://www.swisscancer.ch>

Le site Internet de la Ligue suisse contre le cancer (LSC) fournit également des informations sur de nombreux autres thèmes, comme le mode de vie, le sport, l'accompagnement psychosocial, etc. Adresse de la page d'accueil:
<http://www.swisscancer.ch>

fournir des conseils nutritionnels aux patients appelés à subir une intervention chirurgicale importante ou une chimiothérapie intensive. Bien des experts s'accordent sur ce point: de manière générale, on peut s'attendre à détecter chez toute personne malade une carence en vitamines.

Selon l'état actuel des connaissances, les patients qui souhaitent se préparer à leur thérapie devraient opter pour des préparations comprenant multivitamines, minéraux et oligo-éléments, plutôt que d'ingérer des doses élevées de telle ou telle vitamine. L'efficacité d'une supplémentation supérieure à la valeur de référence (voir texte en marge) n'a pas été démontrée jusqu'ici. C'est pourquoi les recommandations relatives au dosage ont pour objectif de prévenir d'éventuels effets indésirables. Les dosages suivants doivent être respectés:

- Dans le cadre d'un traitement anti-cancéreux (c'est-à-dire avant, pendant et après les thérapies), une supplémentation en multivitamines, minéraux et oligo-éléments est admissible dans la mesure où elle ne dépasse pas les valeurs de référence prévues pour chacun des nutriments qui la composent.
- Un dosage plus élevé devrait être évité durant la chimiothérapie ou la radiothérapie. Dans ce cas de figure, les risques et avantages éventuels sont particulièrement controversés.
- Le patient pourrait ingérer un dosage supérieur avant et après la chimiothérapie ou la radiothérapie, à condition de respecter un délai de trois semaines par mesure de sécurité. Le cas échéant, le dosage ne devrait pas dépasser plus de deux à trois fois les valeurs de référence. A cet égard, le calcium constitue une exception, puisque le double de la valeur de référence dépasse déjà l'apport maximum tolérable, fixé à 1500 mg par jour.

En cas de supplémentation, la sécurité doit faire l'objet d'une pesée d'intérêts fondée notamment sur des réflexions théoriques. Ainsi, les substances chimiothérapeutiques appartenant à la classe des agents alkylants (Busulfan, Chlorambucil et Ifosfamid, par exemple) agissent en formant des composés oxygénés pro-oxydants. Leur efficacité est compromise par des suppléments vitaminiques qui déploient, eux, une action antioxydante.

Une prudence particulière s'impose à l'égard de l'acide folique, qui fait partie des vitamines. Des études ont prouvé qu'à doses élevées, il exerce une influence défavorable sur le traitement par le Methotrexat. Cela est dû au fait que ce médicament contre les tumeurs agit en intervenant dans le métabolisme de l'acide folique.

De même, le principe de la radiothérapie repose sur la production de radicaux libres destinés à endommager surtout le tissu tumoral. D'un côté, on souhaite que des pièges à radicaux libres, comme la vitamine C, la vitamine E et les caroténoïdes, puissent protéger le tissu sain contre les dégâts dus aux radiations. De l'autre, on voudrait éviter que le tissu tumoral bénéficie lui aussi de cette protection contre le traitement. C'est pourquoi il est conseillé, dans ce cas également, de respecter un délai de trois semaines avant le début et après la fin de la radiothérapie. Durant ce laps de temps, le patient ne doit pas consommer des doses élevées d'antioxydants. Ce sont en particulier les vitamines liposolubles (E, D, K et A), stockées dans les tissus, qui pourraient éventuellement protéger aussi le tissu tumoral contre la thérapie.

Rien de tel qu'une alimentation complète pour reprendre des forces

A la suite d'un traitement lourd contre le cancer, nombre de patients ont pour premier objectif de reprendre des forces au plus vite, ils désirent ardemment être à nouveau maîtres de leur corps et de leur vie. Ce processus peut être facilité si la personne a le sentiment de participer activement à son rétablissement, que ce soit en suivant une psychothérapie, en pratiquant la méditation ou alors justement en absorbant des préparations auxquelles on attribue un impact favorable sur la santé. Dans ce sens-là, les suppléments vitaminiques peuvent également avoir un impact bénéfique. Aucun effet secondaire inquiétant n'est à craindre si l'apport maximum tolérable n'est pas dépassé ou si l'on ingère – durant une période limitée – des doses qui peuvent aller jusqu'à trois fois les valeurs de référence. Cependant, l'efficacité de telles suppléments n'a toujours pas été démontrée scientifiquement.

En revanche, il est indispensable d'assurer durant la convalescence une alimentation saine comprenant des fruits, des légumes et des produits à base de céréales complètes. C'est le meilleur moyen de fournir au corps sous une forme équilibrée le mélange dont il a besoin, à savoir des vitamines, des sels minéraux, des oligo-éléments et des substances végétales secondaires. Si des patients souhaitent malgré tout recourir à un complément ou s'ils ne peuvent y renoncer pour des raisons de santé, ils devraient consulter leur médecin traitant afin d'intégrer cet aspect dans un concept thérapeutique global.