

NEWS LETTER N°7

ALIMENTS ANTI-CANCER DU COLON

Notre alimentation peut modifier l'expression de nos gènes : alors que certains nutriments semblent protecteurs, la vitamine B9 pourrait être dangereuse.

Des chercheurs de l'université de New Castle aux Etats-Unis se sont penchés sur l'épigénétique du cancer du côlon. L'épigénétique est un domaine qui étudie l'interaction entre l'environnement et l'expression de certains gènes.

Dans le cas du cancer du côlon il semble que des réactions de méthylation au niveau de l'ADN jouent un rôle fondamental dans le développement de la maladie. Ils ont donc effectué 185 biopsies rectales et autant de prises de sang sur 84 hommes et 101 femmes en bonne santé venues à l'hôpital pour effectuer une coloscopie de routine. Les changements épigénétiques ont ensuite été évalués en fonction du mode de vie et des caractéristiques de chaque personne.

Les chercheurs ont ainsi pu mettre en évidence que le facteur le plus important dans la méthylation (modification) de l'ADN est l'âge, expliquant ainsi pourquoi le cancer du côlon est plus fréquent en vieillissant, en particulier après 50 ans.

Ces mutations sont également plus fréquentes chez les hommes que chez les femmes, ce qui est compatible avec l'observation que ce cancer touche plus souvent les personnes de sexe masculin.

Par ailleurs plus les taux de vitamine D et de sélénium dans le sang sont élevés moins il y a de mutations, ce qui confirmerait un rôle anti-cancer de la vitamine D et du sélénium.

LES MEILLEURES SOURCES DE VITAMINES D :

- huiles de foie de poissons
- poissons gras : saumon, maquereau, sardines, thon
- jaune d'œuf.

LES MEILLEURES SOURCES DE SELENIUM :

- noix du Brésil : une seule noix par jour suffit !
- thon (conservé), flétan, morue, sébaste, espadon, saumon
- hareng mariné de l'Atlantique.

Du côté des points négatifs, c'est le surpoids qui a été associé à plus de changements épigénétiques et donc à un risque de cancer plus élevé.

Mais plus surprenant, les chercheurs constatent aussi que les personnes qui ont des taux de vitamine B9 élevés dans le sang ont plus de risques de subir des changements épigénétiques et donc théoriquement d'avoir plus de risque de développer un cancer du côlon.

Bien que cela puisse paraître surprenant, cette équipe de chercheurs avait déjà mis en évidence en laboratoire que la vitamine B9 à fortes doses altérerait l'ADN.

Dans cette étude les participants n'utilisaient pas de compléments alimentaires : leurs apports en vitamine B9 sont donc issus des aliments naturels et des aliments enrichis, une pratique courante aux Etats-Unis, en particulier dans les produits céréaliers.

La forme de vitamine B9 utilisée en fortification (y compris en France) ou dans la plupart des compléments alimentaires, est l'acide folique, une forme synthétique de vitamine B9.

Lorsqu'on prend de fortes doses de cette vitamine synthétique, une bonne partie se retrouve inchangée dans le sang avec des

conséquences très douteuses sur la santé qui ont été peu évaluées par les autorités de santé.

Certaines études parlent d'une augmentation du risque de cancers, et en particulier du cancer du côlon, ce que semble confirmer ces nouveaux résultats.

ALORS COMMENT FAIRE ?

Eviter l'apport de vitamine B9 synthétique en supplément.

Ne consommez pas en excès les aliments suivants :

- Foie d'animaux
- Légumineuses cuites
- Abats de volailles

Favorisez les fruits et légumes (beaucoup de fibres), viandes blanches et poissons, et consommez peu de viande rouge (500gr par semaine maxi).

Buvez, éliminez, en bougeant régulièrement : faites du sport, c'est le meilleur moyen d'éviter le cancer du côlon. Peu d'alcool aussi !