

- Aucune association significative n'a été retrouvée entre les différents apports en sucres et les cancers les plus répandus.
- Une alimentation riche en énergie et le surpoids sont des facteurs de risque de cancers.

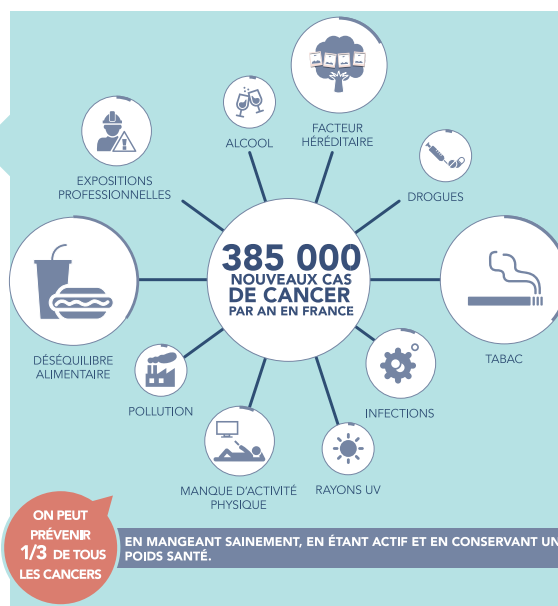
1. FACTEURS DE RISQUE DE CANCERS : LE RÔLE DE L'ALIMENTATION

Les facteurs de risque des cancers sont multiples et dépendent du type de cancer. Parmi les facteurs de risques établis, on retrouve le surpoids et l'alimentation pour certains cancers.

L'organisme international de recherche sur le cancer, **WCRF**¹, ainsi que l'Institut National du Cancer, **INCa**², ont émis des recommandations de santé publique pour la prévention des cancers avec des niveaux de preuves "convaincants" ou "probables", sans mettre en cause le sucre ni les produits sucrés.

L'**Anses**³ estime que la prévention nutritionnelle pourrait permettre d'éviter de l'ordre d'un tiers des cancers dans les pays industrialisés en limitant le risque de surpoids par une moindre consommation d'aliments à forte densité énergétique.

La consommation de fruits et légumes et une activité physique régulière sont reconnues comme des facteurs de protection.



2. ZOOM SUR LE SUCRE

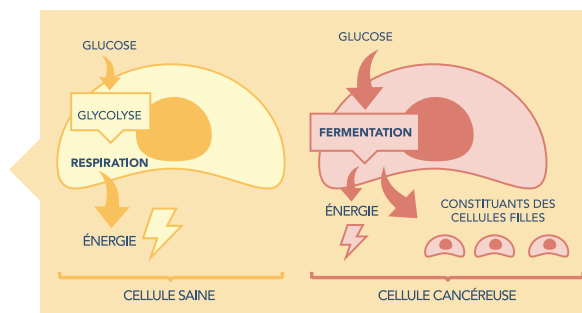
1/ Métabolisme glucidique de la cellule tumorale

La prolifération cellulaire requiert beaucoup d'énergie, elle est donc très consommatrice en glucose. Cette forte consommation n'est pas la cause des cancers mais leur conséquence.

Il existe cependant certaines hypothèses soutenant qu'un régime trop riche en sucres pourrait favoriser la carcinogenèse via 3 mécanismes : la stimulation de la synthèse d'insuline et d'IGF-1 (hormone facteur de croissance), le stress oxydatif et le surpoids.

2/ Sucres et cancer

Une étude prospective⁴ sur plus de 400 000 personnes suivies sur 7 ans a montré qu'il n'y avait aucune association significative entre les différents apports en sucres et les principaux cancers (dont colorectal, sein, cerveau, prostate), ou des associations inverses entre consommation de sucres et certains cancers (poumons, sphère orale, ovaires). Seuls certains cancers moins fréquents semblaient être associés positivement à la consommation de sucres ajoutés (plèvre, œsophage, vessie).



Concernant le cas spécifique du cancer du pancréas (classiquement plus fréquent chez les diabétiques), une méta-analyse⁵ n'a trouvé aucune association entre l'index glycémique, la charge glycémique, la consommation totale de glucides ou de saccharose et le risque de cancer du pancréas.

3/ Index glycémique et cancer

Une absence de lien direct entre consommation de sucres ou de produits sucrés et risque de cancer a été montrée par une étude de cohorte⁶. Plusieurs études ont évoqué l'effet de l'index ou de la charge glycémiques sur le risque de cancer. Une méta-analyse d'études prospectives portant sur le **cancer du sein**⁷ indique que l'index glycémique serait corrélé au risque de cancer du sein, modestement mais significativement, alors que la charge glycémique ne l'est pas. Une autre méta-analyse d'études de cohorte parue en 2012⁸ sur le risque de **cancer colorectal** a conclu qu'il n'y a pas d'association entre les régimes riches en glucides, ou d'index ou de charge glycémiques élevés et le risque de cancer colorectal.

4/ Consommation de boissons sucrées et risque de cancer : des études contradictoires

Plusieurs études se sont focalisées sur les boissons sucrées et le risque de cancer. Une revue et méta-analyse parue en 2014 sur plus de 50 études indépendantes⁹ conclut à l'absence d'augmentation ou de diminution significative de l'estimation du risque de **cancer du pancréas, de la vessie, du rein, de l'épiderme ou l'adénocarcinome de l'œsophage, du côlon, de l'estomac, de la prostate, du sein, du larynx et de l'ovaire ou de la cavité buccale, du pharynx ou de gliome en cas de consommation de boissons sucrées**. Pour les autres formes de cancers, les auteurs expliquent l'absence de résultats due à une mauvaise méthodologie et un petit nombre d'études.

3. LE RÔLE DE L'OBÉSITÉ

