



L'alimentation à base de soja bénéfique contre le cancer du sein

La consommation quotidienne d'aliments à base de soja réduit de 25 % les risques de rechute du cancer du sein

L'American Institute for Cancer Research (institut américain pour la recherche contre le cancer) affirme que les femmes souffrant d'un cancer du sein peuvent sans problème consommer quotidiennement des aliments à base de soja.

Cette déclaration vient apaiser une ancienne controverse selon laquelle il ne vaudrait peut-être mieux pas que les femmes suivant un traitement pour un cancer du sein consomment ce genre de produits. Les scientifiques de l'American Institute for Cancer Research (AICR) ont examiné les dernières études menées dans le domaine et rassemblé leurs conclusions dans un rapport intitulé « Soy is safe for breast cancer survivors ». Ils ont ainsi démontré qu'aucune étude menée sur l'homme n'avait révélé un quelconque effet néfaste d'une alimentation à base de soja sur la santé des patientes souffrant d'un cancer du sein. Au contraire, même. « Les médecins et prestataires de soins de santé peuvent informer leurs patientes que les produits à base de soja sont sûrs, et même bénéfiques à long terme, pour leur santé », explique Karen Collins, nutritionniste à l'AICR.

La conclusion de l'American Institute for Cancer Research rejoint celle des chercheurs britanniques Pamela Magee et Ian Rowland, formulée en novembre de l'année passée. Dans leur article, ces derniers vont même encore plus loin : la consommation de soja peut être associée à un taux de mortalité moindre et à un nombre de rechutes moins élevé dans

le cas de femmes souffrant d'un cancer du sein. Après avoir évalué différentes études menées auprès de 9 514 patientes atteintes d'un cancer du sein, ils ont constaté qu'une portion quotidienne de soja (l'équivalent de 12 grammes de protéines de soja ou de 400 ml d'une boisson à base de soja) s'accompagnait d'une diminution de 25 % des risques de rechute, comparé aux patientes qui ne consomment pas de soja.

Cet effet bénéfique a été constaté chez les patientes cancéreuses suivant, ou non, un traitement au tamoxifène (un médicament à l'effet anti-œstrogènes prescrit dans le cadre du traitement du cancer du sein). Le soja semble avoir un effet protecteur dans tous les cas de cancer du sein, mais se révèle d'autant plus efficace chez les femmes souffrant d'un cancer de type ER+ ou PR+.

Les femmes atteintes d'un cancer du sein peuvent donc sans danger opter pour une alimentation (davantage) à base de soja. En effet, les résultats de recherche montrent que la consommation quotidienne d'un ou de deux produits à base de soja diminue de 25 % les risques de rechute d'un cancer du sein, en comparaison avec les femmes qui ne consomment pas de soja. ●

Références

1. Soy is safe for breast cancer survivors. AICR - 21 novembre 2012 | N° 109 (http://www.aicr.org/cancer-research-update/november_21_2012/cru-soy-safe.html)
2. Magee P, Rowland I.: Soy products in the management of breast cancer