



Cancer et nutrition

En dépit de la prévention et des traitements, les cancers progressent en Europe. En cause, le vieillissement de la population mais aussi nos modes de vie

OBJECTIF

EPIC, entamé en 1993 et toujours en cours, étudie le lien entre le régime alimentaire et le développement de cancers ou maladies chroniques.

Première cause de mortalité mondiale, les cancers pourraient cependant être souvent évités puisque, selon l'UICC (Union internationale contre le cancer), 40% d'entre eux seraient liés à nos modes de vie sédentaires et à notre alimentation.

Selon les estimations établies par EPIC, ces chiffres pourraient même atteindre 70 % pour le cancer colorectal par exemple.

Une étude d'envergure et des résultats significatifs

L'étude EPIC est d'une dimension et d'une portée rares, en raison de l'abondance des informations comparées (panel de 478 040 hommes et femmes), de la nature des données prises en compte (facteurs héréditaires et socio-démographiques, mais également échantillons biologiques), de la durée des observations (5 ans en moyenne à partir de 1992) et du

nombre de pays (10) et de chercheurs impliqués.

Ce projet majeur a permis d'établir un lien entre le régime alimentaire et certains cancers comme le cancer colorectal, dont la prévalence augmente avec la consommation de viande rouge, d'abats et de charcuterie, et diminue avec la consommation de poisson.

Les bénéfices du régime méditerranéen confirmés

Les résultats d'EPIC confirment les effets bénéfiques du régime méditerranéen sur le taux de mortalité et sur les maladies cardio-vasculaires. Ils attestent la réduction des risques de certains cancers (cancer du sein et cancer colorectal en particulier).

Les mécanismes reliant le risque de cancer et la consommation de charcuterie ne sont cependant pas encore complètement élucidés.

Il n'y a pas non plus de mécanismes formellement démontrés pour expliquer l'effet protecteur du poisson, à l'exception d'études *in vitro* chez les animaux qui indiquent que les acides gras à chaîne longue - caractéristiques de l'huile de poisson - pourraient inhiber la cancérogénèse.



La consommation de poisson pourrait réduire les risques de cancer.



Les résultats d'EPIC confirment les effets bénéfiques du régime méditerranéen.

Un partenariat solide et transversal

EPIC a mis en évidence l'importance de réaliser des études prospectives sur un large échantillon de personnes, ainsi que la nécessité de partenariats solides et d'une organisation centralisée.

LES PARTENAIRES DU PROJET European Prospective Investigation into Cancer and nutrition (EPIC) - depuis 1993 : IARC, Lyon ; Imperial College, Londres. 22 centres de recherche répartis dans 10 pays.