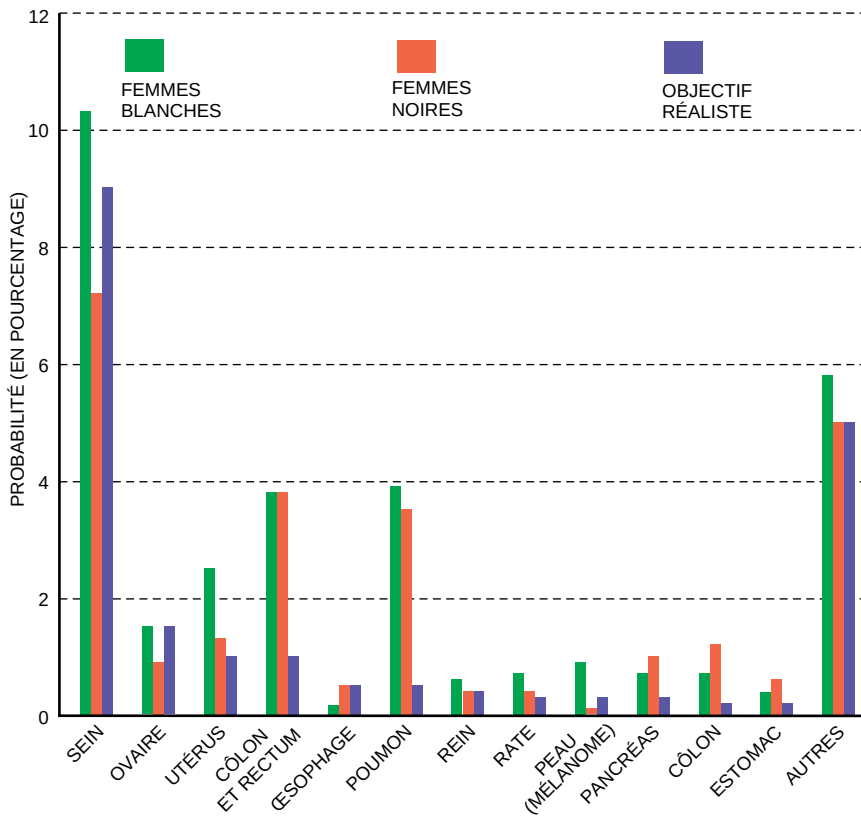
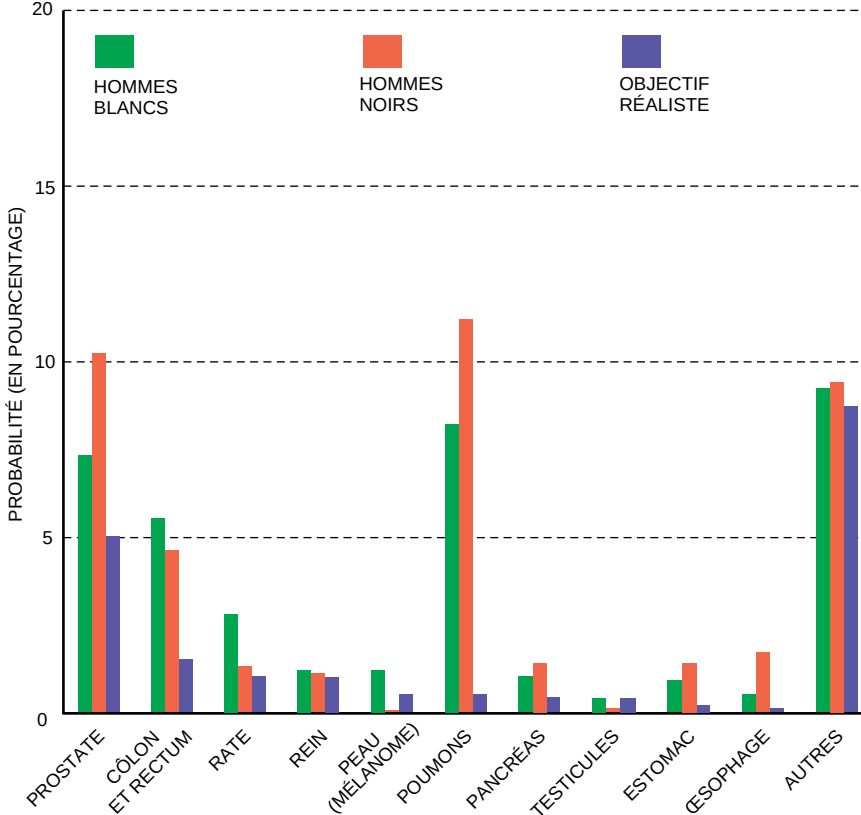


PROBABILITÉ D'ÊTRE ATTEINTES D'UN CANCER
AVANT 75 ANS POUR LES FEMMES AUX ÉTATS-UNIS



PROBABILITÉ D'ÊTRE ATTEINTS D'UN CANCER
AVANT 75 ANS POUR LES HOMMES AUX ÉTATS-UNIS



dio-vasculaires devraient, avec l'aide d'un médecin, évaluer aussi les risques de cancer. Ainsi, la mortalité des femmes âgées de moins de 50 ans, qui présentent peu de risques cardio-vasculaires, n'est pas réduite par la consommation modérée de vin. La mortalité due aux cancers causés par l'alcool diminuerait probablement d'un tiers si chacun buvait moins de deux verres par jour.

Que devons-nous manger pour réduire les risques de cancer? Un régime riche en fruits et en légumes verts ou en légumes secs, mais pauvre en viande rouge, en acides gras saturés, en sel et en sucre semble bénéfique. Les céréales devraient être consommées en grains entiers : pain au blé complet et riz complet au lieu de pain ordinaire et de riz blanc. Les graisses consommées devraient être principalement d'origine végétale et déshydrogénées; l'huile d'olive, par exemple, semble bénéfique.

Chacun devrait limiter son poids, de préférence par une activité physique : cette dernière réduit en outre le risque de cancer du côlon, et peut-être d'autres cancers. Une activité physique régulière pendant l'enfance et l'adolescence ralentit une croissance trop rapide et évite l'établissement précoce du cycle menstruel, qui favorisent l'apparition de tumeurs malignes.

L'intérêt de l'exercice physique et d'un régime alimentaire équilibré est connu depuis longtemps. Pourtant, aux États-Unis, un tiers des adultes sont considérés comme obèses. En France, le nombre d'adultes qui dépassent leur poids idéal diminue depuis 25 ans. En 1991, ils n'étaient que 20 pour cent envi-

2. UN OBJECTIF RÉALISTE de réduction du risque de cancers au cours de la vie est, pour les femmes, d'environ un tiers (à gauche). Les hommes pourraient diminuer leurs risques de moitié (à droite). Chacun peut aboutir à ces résultats en adoptant des habitudes prudentes, telles ne pas fumer, pratiquer régulièrement une activité physique, manger abondamment des fruits, des légumes et des céréales complètes, et éviter les graisses animales, la viande rouge, le sucre raffiné et l'alcool. Alors que la fréquence de plusieurs cancers diminue, la proportion de cancers du sein et de la prostate augmentera car, dans un futur proche, il y a peu de chances d'établir des mesures préventives qui soient réellement efficaces vis-à-vis de ces deux maladies.

Maria Sutton

ron. Beaucoup de personnes, surtout parmi les plus riches, savent éviter la prise de poids liée à l'âge : cette attention s'étendra peut-être à d'autres groupes de population.

De même, d'infimes glissements de l'ensemble de la population en direction d'habitudes plus saines sont possibles. Si la majorité des individus prenaient au moins deux bonnes résolutions, telles que pratiquer au moins 20 minutes d'exercice physique par jour, se resservir en légumes frais, ou ne pas consommer de viande rouge plus d'une fois par semaine, la mortalité par les cancers liés au régime alimentaire et à la sédentarisation serait réduite d'un quart. Les mêmes mesures réduiraient aussi les risques d'accidents cardio-vasculaires, sauvant d'autant plus de vies.

Des infections évitables

Les papillomavirus sont la première cause infectieuse de cancer. Les souches sexuellement transmissibles, les plus mortelles, provoquent des cancers du col de l'utérus. On peut s'en prémunir par les mêmes mesures que celles utilisées contre la transmission du virus immunodéficientaire humain, cause du SIDA, en retardant l'âge des premiers rapports sexuels, en réduisant le nombre de partenaires et en utilisant des préservatifs.

Aux États-Unis, les virus des hépatites B et C ne sont responsables que d'une fraction des carcinomes hépatocellulaires (une forme du cancer du foie). La dissémination de ces virus est réduite par le vaccin contre l'hépatite B, une surveillance accrue, une meilleure qualité des produits sanguins et l'utilisation de seringues jetables par les drogués. Le virus d'Epstein-Barr, très répandu et contre lequel on n'a aucun vaccin, n'est toutefois responsable que de peu de décès dans les pays industrialisés.

La mortalité due au cancer de l'estomac diminue depuis 50 ans : l'amélioration de l'hygiène retarderait l'apparition de l'infection causée par *Helicobacter pylori*, bactérie responsable d'inflammations chroniques de l'estomac qui se transforment parfois en cancer. Ce retard

Slim Films

laisse moins le temps à la maladie de se développer. En outre, la consommation de sel a baissé, tandis que celle de fruits et de légumes, riches en vitamine C, a augmenté : ces améliorations des habitudes alimentaires réduiraient la capacité de l'infection à provoquer le cancer. Le recours systématique aux antibiotiques pour traiter les infections accentuerait ce déclin.

Si les mesures sanitaires actuelles sont maintenues, la mortalité due aux cancers d'origine infectieuse diminuera d'un cinquième environ, en quelques décennies, dans la plupart des pays industrialisés. Dans les autres pays toutefois, les infections resteront une importante cause de cancers mortels.

Les comportements en rapport avec la reproduction favorisent certains cancers, surtout ceux des seins ou des ovaires. Comment les modifier ? Le problème est difficile, car il n'est pas réaliste d'agir sur les conditions économiques et sociales qui déterminent les décisions de chacun en matière de grossesse et de contraception.

La pilule contraceptive accroît légèrement le risque de cancer du sein, mais cet accroissement disparaît rapidement dès l'arrêt du traitement. Avant 35 ans, quand le risque de cancer du sein est minime, la prise de pilule augmente peu la mortalité. Par ailleurs, l'utilisation de contraceptifs oraux pendant au

moins cinq ans réduit le risque des cancers des ovaires et de l'endomètre (le tissu de l'utérus) : la pilule contraceptive réduit globalement la mortalité par cancer. La ligature des trompes réduirait le risque de cancer des ovaires, mais, chez l'homme, la vasectomie augmenterait la probabilité de cancer de la prostate.

Enfin des contraceptifs hormonaux qui créent un état analogue à une grossesse précoce chez les adolescentes ou chez les jeunes femmes, et à la ménopause chez les femmes de 30 à 50 ans réduiraient le risque de cancer du sein. Les premiers contraceptifs de ce type seraient disponibles dans dix ans, mais il faudra dix ans supplémentaires pour calculer leurs conséquences sur le cancer du sein.

Attention à l'environnement

Quels éléments cancérigènes de notre environnement devons-nous éviter ? Depuis 20 ans, un nombre impressionnant de candidats ont été proposés, des champs magnétiques basse fréquence des lignes à haute tension à la fluoration de l'eau, en passant par les ondes radio des téléphones cellulaires et la proximité des centrales nucléaires ou des décharges chimiques. Peu de ces alertes ont été justifiées, mais, toutes ensemble, elles entretiennent la vigilance, face au rapide progrès technique.

Nous pouvons nous prémunir contre les rayonnements émis par les centrales nucléaires ou par les sources de rayons X, ainsi que contre les cancérigènes professionnels, en exigeant le respect des réglementations. Avec l'évolution du travail et les progrès techniques, le nombre de salariés exposés à de hauts risques de cancer et l'exposition à des composés dangereux, tel l'amiante, devraient diminuer : les cancers professionnels diminueront probablement de moitié dans la prochaine décennie.

De plus, les décès par mélanome, le plus mortel des cancers de la peau, seraient réduits de moitié par une meilleure information sur les risques encourus à s'exposer au soleil entre 11 heures et 15 heures, et par l'uti-

