

La vitamine D réduirait sensiblement le risque des cancers

Publié le vendredi 23 février 2007

Voir en ligne : <https://www.france-science.org/La-vitamine-D-reduirait.html>

Il semblerait que la vitamine D réduirait d'environ 50% le risque de contracter un cancer du sein et de plus de 66% un cancer colorectal, selon des chercheurs américains. Sachant que les femmes ont un risque élevé de développer un cancer du sein, en particulier celles qui ont des antécédents héréditaires.

En effet, des études récentes ont montré des réductions significatives du cancer pour les femmes qui consommaient de la vitamine D. D'ailleurs, le corps en lui-même fabrique de la vitamine D. Elle est synthétisée par la peau sous l'effet des rayons solaires et on la trouve dans certains aliments, tels que les produits laitiers, les viandes, en particulier le foie, les huiles de poissons.

Dans un article paru dans American Journal of Public Health, les chercheurs se sont posés la question de savoir si les personnes qui prennent assez de vitamine D seraient moins exposées aux cancers du sein, du colon, des ovaires et de la prostate. Ils ont analysé les résultats de 63 études menées dans les années 1966 à 2004, dans le but de voir les liens entre l'apport en vitamine D et le nombre de cas de cancers. Il en ressort qu'un apport quotidien de cette vitamine réduirait le risque de souffrir de certains cancers.

Une étude effectuée sur 1750 personnes soumises à différentes doses de vitamine D, des chercheurs du Centre Moores de l'Université de Californie à San Diego, ont montré que les individus ayant une concentration de 52 nanogrammes/ml de sang présentaient le plus bas risque de cancer du sein (Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology)

Une étude similaire, parue dans l'édition en ligne du American Journal of Preventive Medicine datée du 6 février, montre une forte réduction du risque de cancer colorectal. Le Dr. E. Gorham, l'un des auteurs de l'étude, a déclaré : "en portant la dose de vitamine D absorbée quotidiennement de 13 à 34 nanogrammes/ml, l'incidence du cancer colorectal serait réduite de moitié". Il suggère par la même occasion de rester exposé au soleil de 10 à 15 minutes par jour.

Des chercheurs ont fait remarqué lors d'un congrès (AACR, 2006) qu'il serait opportun de revoir à la hausse l'apport nutritionnel recommandé en vitamine D, pour les personnes qui vivent dans des pays froids .

Par ailleurs, il semblerait que la prise de poids pendant la ménopause prédispose les femmes au cancer du sein. D'après une étude, parue dans Breast Cancer Research and Treatment, les chercheurs ont démontré que le risque de développer un cancer du sein était lié à une surcharge pondérale en période de ménopause. En tenant compte de toutes les sources d'énergie (lipides, glucides, protéines, sucres et alcool) les chercheurs ont pu établir que l'absorption de plus de 2339 K Calories par jour accroît de près trois fois le facteur risque de cancer du sein.

Des chercheurs d'Harvard ont montré un lien entre la consommation excessive de viande rouge et le développement de cancer ; ils ont observé que les personnes qui en consommaient en quantité, étaient plus réceptives à développer un cancer, surtout en période de ménopause.

Source :

- Optimal vitamin d status for colorectal cancer prevention a quantitative meta analysis.

Am J Prev Med. 2007 Mar ;32(3):210-6

http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/news/fullstory_45095.html

- Potential reduction in breast cancer risk associated with vitamin D (Annual Meeting AACR (avril 2006)

National Academy of Science

<http://www.abstractsonline.com>

- The role of vitamin D in cancer prevention. Am Public Health , 2005

University of Virginia (PHD Programms in Biomedical Sciences NIH)

Pour en savoir plus, contacts :

http://www.usatoday.com/news/health/2007-01-17-cancer_x.htm

Code brève

ADIT : 41452

Rédacteur :

Sophia Gray, assistant-sdv.mst@ambafrance-us.org - Brice Obadia, deputy-sdv.mst@ambafrance-us.org -
Hedi Haddada, attache-sdv.mst@ambafrance-us.org