

<https://www.amessi.org/Cancer-le-dogme-de-cinq-fruits-et-legumes-par-jour-ecorne>



Cancer, le dogme de cinq fruits et légumes par jour écorné

- CANCERS-CANCERISATION



Date de mise en ligne : vendredi 20 avril 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

CANCER - Une enquête portant sur 500 000 Européens met en évidence un effet anticancer modeste d'un régime riche en végétaux. **Reste l'impact sur le risque cardiaque.**

« Mangez cinq fruits et légumes par jour ! » Ce slogan martelé pendant la décennie passée, et que nul n'est censé ignorer, a conduit la population non pas à franchement métamorphoser ses habitudes alimentaires, mais en tout cas à se culpabiliser en cas de consommation insuffisante de végétaux.

Il n'est pas évident de manger cinq fruits et légumes par jour, même pour se protéger du cancer, lorsque ce n'est pas inscrit dans des habitudes culinaires installées de longue date.

Sommaire

- [Cancer, Le dogme de cinq fruits et légumes par jour écorné](#)
-

Propriétés antioxydantes

Cancer, Le dogme de cinq fruits et légumes par jour écorné

Par Martine Perez

CANCER - Une enquête portant sur 500 000 Européens met en évidence un effet anticancer modeste d'un régime riche en végétaux. **Reste l'impact sur le risque cardiaque.**

« Mangez cinq fruits et légumes par jour ! » Ce slogan martelé pendant la décennie passée, et que nul n'est censé ignorer, a conduit la population non pas à franchement métamorphoser ses habitudes alimentaires, mais en tout cas à se culpabiliser en cas de consommation insuffisante de végétaux.

Il n'est pas évident de manger cinq fruits et légumes par jour, même pour se protéger du cancer, lorsque ce n'est pas inscrit dans des habitudes culinaires installées de longue date.

Il semblerait aujourd'hui que le fait de ne pas avoir respecté la consigne à la lettre serait moins ennuyeux que prévu. C'est ce que laisse entendre une enquête européenne sur près de 500 000 personnes publiée l'année dernière aux États-Unis dans le journal de l'Institut national du cancer et qui conclut que, finalement, cinq fruits et légumes par jour réduit certes le risque de cancer, mais seulement à la marge.

Pas question pour autant de se ruer sur la charcuterie, les glaces, les fromages, les gâteaux, car leurs méfaits sur le

coeur, les artères, le diabète, l'obésité, eux, ne sont pas contestés. Le concept de cinq fruits-légumes par jour a été élaboré au milieu des années 1990, sur la base de différentes études qui concluaient que 400 grammes de végétaux par jour prévenaient le risque de cancer. Les chercheurs tablent même sur une baisse de 30 à 50 % du risque avec un tel régime.

L'étude **Epic (European Prospective Investigation Into Cancer)** publiée en 2011 porte sur 500 000 Européens âgés de 45 à 65 ans, recrutés dans 10 pays dont la France entre 1992 et 2000 et surveillés pendant neuf ans, au niveau de leur alimentation et de leur état de santé. Les résultats suggèrent que le fait d'absorber beaucoup de fruits et légumes par jour réduit certes le risque de cancer, mais assez peu, la différence entre les faibles et les grands consommateurs étant assez étroite.

Et les auteurs n'excluent d'ailleurs pas que la consommation de végétaux ne soit pas à l'origine de cet effet protecteur faible, mais le mode de vie plus sain des mangeurs de fruits et légumes (qui fumeraient moins que les autres...).

Par exemple, chaque 150 grammes de fruits ou de légumes par jour en plus réduiraient le risque de cancer de 2,6 % chez les hommes et 2,3 % chez les femmes.

* « **D'autres travaux récents ont déjà mis en évidence le fait que le lien entre fruits-légumes et prévention du cancer existe, mais est faible**, écrit Walter Billet, de l'Université de Harvard, dans un éditorial du même journal, **Mais des substances spécifiques pourraient agir, comme le lycopène des tomates qui protégerait contre le cancer de la prostate ou des molécules contenues dans les brocolis qui stimuleraient un gène protecteur contre le cancer du côlon.** »

Le professeur Serge Hercberg, spécialiste de la nutrition, chercheur à l'Inserm, estime que l'on ne peut pas tirer de conclusions solides à partir d'une seule étude, les résultats dépendant aussi des caractéristiques propres aux populations étudiées : « Notre étude Suvimax en 2003 avait montré sur 13 000 Français de 45 à 60 ans que des apports suffisants en antioxydants (contenus dans les fruits et légumes) réduisaient de 30 % le risque de cancer chez l'homme, mais pas chez la femme. Sans doute parce qu'elles avaient un meilleur statut nutritionnel. »

Propriétés antioxydantes

Pour cet expert, les fruits et légumes pourraient avoir un effet par le biais de leurs propriétés antioxydantes :

« Certaines substances contenues dans les végétaux sont capables notamment de s'opposer aux processus d'oxydation associés au vieillissement cellulaire, comme l'ont déjà prouvé beaucoup de travaux expérimentaux », ajoute le chercheur qui vient de lancer une nouvelle étude Nutrinet sur 500 000 Français recrutés par Internet.

Par ailleurs, l'alimentation riche en fruits et légumes, si elle a un impact, même modéré sur le risque de cancer, influence largement le risque de maladies cardio-vasculaires et prévient l'obésité.

« Le slogan, cinq fruits et légumes par jour, bonne valeur en communication, a été repris par les cardiologues, parce

Cancer, le dogme de cinq fruits et légumes par jour écorné

que finalement la prévention des maladies cardiaques et du cancer passe par les mêmes comportements, absence de tabac, alimentation riche en fruits et légumes, exercice physique, explique le professeur Daniel Thomas (Institut de cardiologie, hôpital Pitié-Salpêtrière).

On peut vraiment déplorer que la cardiologie soit dominée aujourd'hui par la technologie et les médicaments alors ce qui est du ressort de l'éducation hygiéno-diététique reste négligé... »

Source : LeFigaro.fr