

# Alimentation et Cancer de la Prostate

Le cancer est une maladie caractérisée par une prolifération incontrôlée de cellules, résultant d'un échappement aux mécanismes de régulation qui assurent le développement harmonieux de notre organisme. Il constitue un fardeau croissant à l'échelle mondiale, exerçant une pression considérable sur les individus, les familles, les communautés, et les systèmes de santé. Parmi les divers types de cancers recensés, le cancer de la prostate se distingue comme l'un des plus fréquents, touchant particulièrement les hommes.

## Qu'est-ce que le cancer de la prostate ?

Le cancer de la prostate est une pathologie qui affecte la prostate, une glande essentielle de l'appareil reproducteur masculin. Il survient lorsque des cellules prostatiques mutent et se multiplient de façon incontrôlée, formant une tumeur maligne. Ce cancer peut s'étendre (métastases) vers d'autres parties du corps, notamment les os et les ganglions lymphatiques. **C'est le cancer le plus fréquent chez l'homme, devant les cancers du poumon et colorectaux.**

## Facteurs de risque du cancer de la prostate

Les principaux facteurs de risque sont :

- **L'âge** : Ce cancer touche majoritairement les hommes de plus de 70 ans et est rare avant 40 ans.
- **Les antécédents familiaux** :
  - Forme familiale (20 % des cas) : Deux cas chez les parents du premier degré (père, frères, fils).
  - Forme héréditaire (5 % des cas) : Trois cas ou plus parmi les parents du premier et second degré, ou deux cas chez des parents de moins de 55 ans.
- **L'origine ethnique** : Les hommes d'origine africaine, les européens du Nord et les Nord-Américains sont particulièrement à risque.

Des facteurs environnementaux et alimentaires, tels qu'une forte consommation de produits laitiers, de charcuteries, le tabagisme, et l'obésité, augmentent également le risque.

## Prévention par une alimentation équilibrée

Les facteurs environnementaux, notamment l'alimentation, jouent un rôle prépondérant dans la prévention du cancer de la prostate. Une alimentation saine et équilibrée peut contribuer à renforcer le système immunitaire et réduire les risques.

### ✓ **Aliments protecteurs**

Certains aliments sont particulièrement recommandés pour leur rôle préventif :

- **Riches en lycopènes** :
  - Tomates cuites (préférentiellement à la vapeur) ou sous forme de sauce, purée, ou jus maison.
  - Pastèque, pamplemousse (en tenant compte des interactions médicamenteuses).
  - Poivrons rouges et jus de grenade (1 verre par jour, idéalement frais).

- **Céréales complètes et oléagineux** : Riz complet, blé complet, noix.
- **Ail cru ou cuit** : Haché ou coupé, consommé 2 à 3 fois par semaine.
- **Thé vert** : Riche en catéchines.

Il est également conseillé d'intégrer :

- **Légumes crucifères** : Brocolis, choux de Bruxelles, chou-fleur, cuits à la vapeur pour préserver les nutriments.
- **Poissons gras** : Saumon, sardine, thon, riches en oméga-3 aux propriétés anti-inflammatoires.
- **Huiles végétales** : Huile d'olive, alternée avec huile de lin ou de noix.
- **Vitamine D** : Via l'huile de foie de morue ou l'avocat.

✓ **Aliments à limiter ou éviter**

Pour préserver la santé de la prostate, il est conseillé de réduire la consommation de :

- **Mauvaises graisses** : Acides gras saturés contenus dans la charcuterie.
- **Huiles riches en oméga-6** : Noix, tournesol, maïs, pépins de raisin.
- **Viande rouge cuite à haute température** : Préférez une cuisson douce (vapeur ou au four).
- **Produits laitiers** : Priorisez les laits de brebis ou de chèvre.

## **En conclusion,**

Adopter une alimentation saine et équilibrée, riche en aliments protecteurs et pauvre en graisses saturées et produits transformés, peut jouer un rôle clé dans la prévention du cancer de la prostate. En complément, cette approche contribue à la diminution du volume de la prostate et au contrôle des marqueurs comme le PSA.

### **Dr. KARIMOU Rachidatou**

Docteur en Nutrition, Microbiologie Alimentaire et Biochimie

Tél : 96009047 / 94125137

Mail : tasno2014@yahoo.fr