Focus

Peut-on prévenir le cancer grâce à l’éco-consommation ?

De bonnes habitudes de vie et d’éco-consommation peuvent limiter l’exposition aux facteurs qui favorisent le cancer. Nos conseils.

Quelques bonnes habitudes d'éco-consommation peuvent aider à prévenir certains cancers

Adopter un mode de vie sain peut prévenir entre 30 et 50% des cancers.[1] Et si l’éco-consommation aidait à atteindre ce but ? Bien sûr, éco-consommer n’est pas un bouclier miracle. Le cancer a souvent plusieurs causes et reste responsable du décès de près d’une personne sur 6 dans le monde.[2]

Mais certaines habitudes peuvent limiter l’exposition aux facteurs qui favorisent le cancer, tout en diminuant l’empreinte écologique. On peut faire d’une pierre deux coups en changeant ses habitudes. On cite chacune d’elles dans l’ordre suivant : risques avérés, possibles puis non-démontrés, d’après le classement établi par le Centre International de Recherche contre le Cancer (CIRC).[3]

Sommaire :

- Réduire les risques avérés
  - En matière d'alimentation

        - Alcool
        - Barbecue
        - Compléments alimentaires
        - Viande
    - Dans l'habitat
        - Amiante
        - Radon
        - Pollutions domestiques
    - Gaz d’échappement des moteurs diesel
    - Sédentarité et surpoids
    - Soleil
    - Tabac

- Réduire les risques possibles
    - Antennes GSM et wifi
    - Utilisation du GSM ou du smartphone
    - Additifs
    - Boissons chaudes
    - Sel

- Risques non démontrés
    - Déodorant
    - Lait
- D’autres risques favorisant le cancer

- - - - - - - - - - - - - - - - -

Alimentation

L’alimentation joue un rôle dans 10 à 70% des cas de décès par cancer, selon la Fondation contre le Cancer.

Alcool : avec modération

La consommation d’alcool augmente le risque de cancers de la bouche, de la gorge, du larynx, de l’œsophage, de l’estomac, du foie, du sein (chez la femme) et du cancer colorectal.[4]

➡ **CONSEIL** : ne pas consommer plus d’une (pour les femmes), voire deux (pour les hommes) boissons alcoolisées par jour.

Cette consommation « modérée » serait même bénéfique… pour les maladies cardio-vasculaires.[5]

Ceci dit, une consommation plus faible (moins d’un verre par jour) pourrait augmenter malgré tout le risque de certains cancers, d’après d’autres études.[6]

En sachant que moins d’un verre par jour, cela représente quand même quelques verres par semaine. On est loin de la Tournée Minérale !

Barbecue : cuire sa viande doucement et être généreux sur les légumes

Outre la consommation de viande rouge, la cuisson au barbecue peut produire des HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques) cancérigènes. Cela arrive quand la viande est trop cuite, ou quand de la graisse s'enflamme sur les braises et brûle la viande.

➡ **CONSEIL** : Attendre que les braises soient bien blanches et faire mariner la viande pour diminuer le développement de composés cancérigènes à la cuisson.[7] Et on mange beaucoup de légumes : ils contiennent des antioxydants qui sont des facteurs de protection contre certains cancers.

> Lire nos 6 conseils pour un barbecue plus sain et écologique.

Compléments alimentaires : ponctuellement et en quantité limitée

On est parfois tenté de prendre des compléments alimentaires pour rester en bonne santé, pour combler d'éventuelles carences (notamment en vitamines), etc. Certains mettent même en avant leurs supposés effets protecteurs contre les cancers.

ATTENTION : Plusieurs études montrent un risque accru de développer certains cancers suite à la prise de compléments multivitaminés et/ou d'antioxydants en grande quantité.[8]

➡ **CONSEIL** : La meilleure protection est une alimentation variée, riche en légumes (bio et locaux, bien sûr). La prise de compléments doit être ponctuelle et ne pas remplacer une alimentation équilibrée. Si on en prend longtemps ou en quantité, on demande l'avis d'un médecin, même si les compléments ne sont pas soumis à prescription.

Viande : manger moins de viande rouge et de charcuteries

Une trop grande consommation de viande rouge (soit toutes les viandes sauf les volailles) et de charcuterie (tout ce qui est fumé, salé, avec des conservateurs…) augmente le risque de cancer du côlon. Il y a moins de certitudes en ce qui concerne d'autres types de cancers comme celui de l'estomac, de l'œsophage, du poumon, du pancréas et de l'utérus.

➡ **CONSEIL** : consommer moins de 300 à 500 g de viande rouge ou préparée par semaine, soit 43 à 71 g par jour.[9] Or, on en consomme actuellement trop : 110 g par jour.[10]

> Lire Manger moins de viande : par où commencer ?

> Lire aussi Pourquoi manger moins de viande ?

Habitat

Amiante : retirer s'il est abîmé, en utilisant les précautions adéquates

L'amiante peut provoquer des cancers du poumon, de la plèvre, du larynx et des ovaires.

L'utilisation de produits contenant de l'amiante est interdite depuis 1998 en Belgique mais de nombreux matériaux ou objets utilisés avant cette date habitent encore les maisons. L'amiante-ciment (ardoises en Eternit, plaques ondulées, panneaux muraux…) ne présente pas de gros risque à condition de ne pas être abîmée. L'amiante friable (flocage, calorifugeage, vieux gants de cuisine…) est par contre très dangereux car les fibres se dispersent dans l'air.

> Plus d'info sur les dangers de l'amiante.

➡ **CONSEIL** : ne pas percer, couper lors de travaux et ne pas démousser avec un nettoyeur à haute pression l'amiante-ciment. Ni toucher à l'amiante friable.

> Lire aussi Comment se débarrasser de l'amiante ?

Radon : vérifier si on vit dans une zone à risque et bien ventiler la cave

Le radon est la deuxième cause de cancers du poumon en Belgique, juste derrière la cigarette. Il s'agit d'un gaz radioactif présent naturellement dans le sous-sol, en particulier dans les Ardennes, dans le croissant Verviers-Bastogne-Neufchâteau.

➡ **CONSEIL** : Une ventilation de la cave suffit en général pour garder la concentration de radon à un niveau non problématique (moins de 100 Bq/m³). Si vous êtes dans une zone à risque, il est conseillé de mesurer la concentration en radon pour vérifier si une intervention est nécessaire.

> En savoir plus sur le radon : zones de concentration, installation de détecteurs, conseils…

Pollutions domestiques : limiter les COV

L'air intérieur est généralement plus pollué que l'air extérieur. En cause notamment : les COV (composés organiques volatils) qui se retrouvent dans l'air qu'on respire. Parmi les plus fréquents, on trouve le benzène et le formaldéhyde, tous deux classés comme cancérigènes avérés.

Le benzène peut favoriser la leucémie.[11] On en retrouve dans l'air intérieur notamment via :

- les activités où il y a combustion : tabagisme, démarrage d’une voiture dans un garage qui communique avec la maison, cuisson des aliments, chauffage (non-électrique), utilisation de bougies et d’encens…
- certains matériaux d’aménagement et de bricolage : meubles et revêtement de sol plastifiés ou vernis par exemple, solvants, colles, peintures…

Le formaldéhyde, qui peut favoriser la leucémie et le cancer du nasopharynx[12], se retrouve dans l’air intérieur notamment via :

- divers matériaux de construction et d’aménagement : meubles en bois aggloméré, solvants des vernis et colles, résines, revêtements de sol (moquette synthétique, parquet stratifié…) et muraux…
- les produits d’entretien et biocides : désinfectants, désodorisants, insecticides, fongicides…

➡ **CONSEIL** : Pour améliorer la qualité de l’air intérieur, on aère 10 minutes, deux fois par jour. Cela suffit à diminuer la concentration de la plupart des COV. On évite aussi de fumer à l’intérieur, d’utiliser des pesticides ou de brûler trop de bougies (parfumées ou non). Enfin, on peut bien choisir et utiliser certains produits, comme les solvants organiques, les peintures et revêtements de sol, la cheminée, les produits d’entretien…

> Lire nos 8 conseils pour vivre dans une maison saine

> Lire aussi Comment identifier les polluants de l'air à la maison ?

Gaz d’échappement des moteurs diesel : éviter les particules fines

Les émissions des moteurs diesel sont reconnues comme cancérigènes par l’OMS, en particulier à cause des particules fines. Plus de 8 000 décès prématurés sont dus chaque année aux particules fines en Belgique.[13] Leur taille microscopique leur permet de s'introduire profondément dans les poumons.

En plus d’accroître le risque de cancer à long terme, les particules diesel augmentent la sensibilité aux maladies des voies respiratoires (bronchites, asthme, pneumonies, problèmes respiratoires) et peuvent déteriorer les fonctions pulmonaires.

➡ **CONSEIL** : Pour améliorer la qualité de l’air et limiter les concentrations trop fortes en

polluants, plusieurs villes mettent en place des « Zones à Basse Émission », où les particulièrement polluants sont interdits. Ce sera le cas de Bruxelles à partir de janvier 2018. Le citoyen aussi peut limiter ses émissions de particules fines.

Sédentarité et surpoids : s'informer sur son poids optimal, manger sainement et bouger assez

Le surpoids et l'obésité dérèglent certains mécanismes du corps (hormones notamment). Ils ont alors un lien avec le cancer du gros intestin. Ils augmentent aussi les risques de cancer du sein, du pancréas, de l'utérus, du foie, des reins, certains cancers de l'œsophage…

Une bonne résolution : maintenir un poids sain à l'âge adulte. On tient compte de deux grands paramètres : son indice de masse corporelle (ou IMC) et son tour de taille.

Voici une courte vidéo qui explique ces paramètres et montre comment les calculer.

➡ **CONSEILS** : Pour éviter le surpoids, on s'alimente bien. On troque les sodas, les snacks trop riches et la malbouffe contre 5 portions (600 g) de fruits et légumes par jour. On bouge aussi un maximum avec, de façon générale[14] :

- minimum 30 minutes de marche rapide ou de sport par jour
- ou 30 minutes de sport intensif, 3 fois par semaine

On peut aussi prendre quelques habitudes qui permettent de faire de l'exercice même si on n'a pas le temps de faire du sport (et qui, en plus font faire des économies d'énergie !) :

- à la maison : troquer l'ordinateur et la télé contre une promenade, tondre la pelouse avec une tondeuse manuelle plutôt qu'une automatique…
- au bureau : remplir une carafe d'eau et la placer un peu à l'écart pour devoir se lever dès que son verre est vide, profiter de sa pause pour faire une courte balade…
- en déplacement : prendre les escaliers, descendre un arrêt de bus plus tôt, se déplacer à vélo…

Soleil : bien se protéger

On a besoin de soleil, pour produire de la vitamine D par exemple. Il est un ami… tant qu'on évite les abus. Les rayons UV, dont ceux du soleil, sont cancérigènes pour l'homme. Ils peuvent causer différents cancers de la peau : mélanome, carcinomes…

➡ **CONSEIL** : Pour réduire les risques, on respecte quelques règles simples : utiliser une bonne crème solaire, s'exposer hors des heures les plus chaudes, porter un chapeau et des lunettes de soleil, éviter les bancs solaires…

> Découvrir nos 10 conseils pour se protéger du soleil.

Tabac : ne pas fumer ni s’exposer au tabagisme passif

On le sait, fumer est mauvais pour la santé. Consommer du tabac est même la principale cause évitable de cancer.[15] Il est en lien avec le cancer des poumons, de l’œsophage, du larynx, de la bouche, de la gorge, du rein, de la vessie, de l’estomac…[16]

➡ **CONSEIL** : Selon l’OMS, pour réduire les risques, il faut éviter :

- le tabac avec fumée (cigarettes…) ;
- le tabac sans fumée (à chiquer ou à priser) ;
- le tabagisme passif.[17]

L’e-cigarette présente moins de risques pour la santé que la cigarette classique, car elle est sans combustion.

Antennes GSM et wifi : éteindre le wifi la nuit ou utiliser une connexion filaire

Il n’existe « aucune preuve scientifique d’un risque accru de cancer en cas d’exposition aux antennes GSM ou au wifi », d’après la Fondation contre le cancer.[18] Malgré tout, ce risque est classé comme « possible » par le CIRC. Les antennes GSM font l’objet de mesures de sécurité particulières : la norme belge est quatre fois plus basse que les recommandations internationales. Mais les réseaux sans fil se multiplient dans les maisons, les écoles, les bureaux, les espaces publics… et cette exposition quotidienne demande plus d’études.

Parmi les ondes électromagnétiques, les extrêmement basses fréquences suscitent des interrogations. À l’intérieur, elles sont émises par les installations électriques, lampes, appareils ménagers, radioréveil, ordinateur… L’exposition à ces fréquences est encore insuffisamment documentée mais certaines études indiquent des liens avec l’apparition de leucémies infantiles.[19]

➡ **CONSEILS** pour réduire les risques :

- On éteint le wifi quand on ne l’utilise pas, en particulier quand on dort. C’est une précaution facile à mettre en œuvre ! Ou on opte pour une connexion filaire.
- Si on est électrosensible ou inquiet au sujet des ondes électromagnétiques, on peut aussi installer un biorupteur. On place ce petit appareil de la taille d’un disjoncteur dans le tableau électrique. Il « débranche » le courant sur un circuit inutilisé et le

rétablit quand un appareil sollicite du courant. Exit le rayonnement électromagnétique du circuit quand aucun appareil électrique ne fonctionne sur celui-ci. Son coût est d'environ 150 € (par appareil et donc par circuit sur lequel on souhaite l'installer).

Utilisation du GSM ou du smartphone : avec oreillette et dans des zones de bonne réception

L'utilisation intensive (plus de 30 minutes par jour) d'un GSM ou d'un smartphone collé à l'oreille pourrait accroître le risque de cancer du cerveau (gliome).[20]

➡ **CONSEILS** pour limiter les risques :

- On raccourcit les communications et on en réduit le nombre, surtout dans des zones de mauvaise communication.
- On utilise une oreillette si l'on doit téléphoner beaucoup ou longtemps, de manière à éloigner l'appareil de la tête.
- On évite de laisser l'appareil près de zones sensibles comme les organes génitaux ou le ventre pour les femmes enceintes.

> Voir tous nos conseils pour bien utiliser son GSM.

Additifs : acheter bio pour les éviter

Il peut y avoir de très nombreux additifs dans les aliments préparés : conservateurs, édulcorants, exhausteurs de goûts, colorants…

Tous ces additifs sont encadrés par des normes, censées exclure – ou au moins limiter - les effets néfastes sur la santé (dont le cancer). Mais elles sont définies substance par substance. Elles ne tiennent donc pas compte d'un éventuel effet combiné de plusieurs additifs. L'Agence européenne pour la sécurité des aliments (EFSA) mène des recherches sur ce sujet qui nécessite d'être mieux étudié.

Si les doses acceptées dans l'alimentation sont censées éviter les effets cancérigènes[23], certains additifs comme les caramels E150c et E150d contiennent des composés cancérigènes que la Californie a réglementés de manière plus stricte que l'Europe.

➡ **CONSEILS** : on limite sa consommation d'additifs. Par exemple :

- On cuisine soi-même à partir d'ingrédients de base, peu transformés. Ainsi, on est certain de ce qui compose son assiette.
- On regarde la liste d'ingrédients et on évite ceux en rouge dans cette liste.
- On achète des produits bio. Toute une série d'additifs sont interdits dans les produits labellisés bio : arômes artificiels, colorants, édulcorants, exhausteurs de goût. En plus, ces aliments sont cultivés sans pesticides. Utile car plus de la moitié des fruits et légumes vendus en Belgique contiennent des résidus de pesticides.[24]

> Lire Pourquoi et comment manger moins d'additifs ?

> Lire aussi Quels sont les additifs utilisés en alimentation ?

Boissons chaudes : ne pas boire trop chaud

La consommation de boissons très chaudes est classée « probablement cancérigène pour l'homme » par l'OMS.[22] C'est donc la température qui est la cause et non la boisson elle-même.

➡ **CONSEIL** : ne pas boire trop chaud. Notez que « très chaud » correspond à une température de plus de 65°C. Cela devrait être imbuvable...

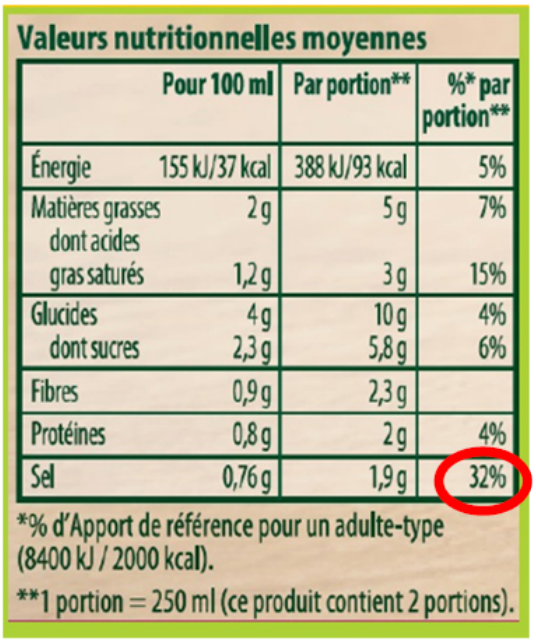
Sel : limiter la quantité

La consommation de sel augmente probablement le risque de cancer de l'estomac. Une forte concentration en sel attaque la muqueuse de l'estomac.[21]

De nombreux produits alimentaires sont trop salés. Tout comme le gras ou le sucre, le sel est « appétissant ».

➡ **CONSEILS** :

- On s'habitue progressivement à un goût moins salé en réduisant les doses quand on cuisine.
- On sale dans l'assiette plutôt qu'en cuisine.
- On achète des produits moins salés. Les aliments transformés doivent afficher un étiquetage nutritionnel, qui précise notamment la teneur en sel. Souvent sous forme de tableau, il peut aussi préciser le pourcentage d'apport que cela représente pour un adulte. Si une seule portion de potage apporte 32 % de la dose de sel recommandée par jour pour un adulte, ça fait beaucoup !



Valeurs nutritionnelles moyennes

	Pour 100 ml	Par portion**	%* par portion**
Énergie	155 kJ/37 kcal	388 kJ/93 kcal	5%
Matières grasses	2 g	5 g	7%
dont acides gras saturés	1,2 g	3 g	15%
Glucides	4 g	10 g	4%
dont sucres	2,3 g	5,8 g	6%
Fibres	0,9 g	2,3 g	
Protéines	0,8 g	2 g	4%
Sel	0,76 g	1,9 g	32%

*% d'Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal).

**1 portion = 250 ml (ce produit contient 2 portions).

Déodorant

Les déodorants et les antitranspirants ont fait polémique ces dernières années. En cause : certaines études incriminaient des composants (en particulier les sels d'aluminium) comme responsables du cancer du sein. Ces résultats ont été invalidés depuis. Plusieurs organismes d'information sur le cancer affirment que les déodorants et anti-transpirants ne favorisent pas le cancer du sein[25], malgré quelques études à l'opinion moins tranchée.

Mais certains ingrédients des déodorants peuvent tout de même poser d'autres problèmes de santé.

> Lire Quel déodorant choisir ?

Lait

Il n’y a pas de lien entre la consommation de lait et l’augmentation du cancer du sein, selon la Fondation contre le Cancer.[26] Les recherches qui étudient le lien entre lait et cancer ne semblent pas concluantes.[27]Au contraire, les produits laitiers font partie d’un régime équilibré.

D’autres risques favorisant le cancer

D’autres risques, moins liés à l’éco-consommation, jouent aussi un rôle dans l’apparition du cancer. On peut consulter la liste complète sur le site de la Fondation contre le Cancer.

On retient surtout que, pour tout cancer, le dépistage précoce augmente les chances de guérison.

Plus d'info

- Le site de la Fondation contre le Cancer
- La partie du site de l’OMS dédiée au cancer
- Le site Tabacstop
- Pour en savoir plus sur le dépistage.

- - - - - - - - - - - - - - - - - -

[1] Source : Organisation mondiale de la santé

[2] Source : Organisation mondiale de la santé

[3] Liste reprise sur le site de la Fondation contre le Cancer qui explique « Pour déterminer si une substance augmente le risque de cancer, les chercheurs analysent avec le plus grand soin les résultats des études scientifiques réalisées chez l'homme et les animaux. Les substances dont l'éventuelle cancérogénicité pour l'homme est étudiée sont subdivisées en différentes catégories par le Centre International de Recherche contre le Cancer (CIRC). »

[4] Source (et plus de détails) : Fondation contre le Cancer.

[5] Source : http://www.bmj.com/content/356/bmj.j909

[6] Source : Fondation contre le Cancer

[7] Source : Fondation contre le Cancer

[8] Source, références et détails sur le site de la Fondation contre le cancer.

[9] Avis du Conseil Supérieur de la Santé.

[10] Source : Statbel.

[11] Source : fiche de Cancer-environnement.fr

[12] Source : fiche de Cancer-environnement.fr

[13] Source : Agence Européenne de l'Environnement, Air quality in Europe, rapport N13/2017

[14] Ces chiffres représentent les grandes lignes directrices d'une activité physique saine. Selon son groupe d'âge (5 à 17 ans, 18 à 64 ans, + de 65 ans), des recommandations spécifiques sont d'application.

[15] Source : Organisation mondiale de la Santé

[16] Source : Organisation mondiale de la Santé

[17] Source : Organisation mondiale de la Santé

[18] Source : Fondation contre le cancer : « Antennes gsm ou wifi et cancer : incertitudes et précautions »

[19] Source : cancer-environnement.fr

[20] Source : Centre international de recherche contre le cancer

[21] Fondation contre le Cancer

[22] Source : Centre international de recherche contre le cancer

[23] Source : Fondation contre le Cancer

[24] Plus d'infos : http://www.ecoconso.be/fr/content/les-residus-de-pesticides-sur-nos-fruits-et-legumes

[25] Voir Fondation contre le cancer et cancer-environnement.fr notamment.

[26] Source : Fondation contre le Cancer

[27] Cancer Reasearch UK

Source URL:
https://ecoconso.be/content/peut-prevenir-le-cancer-grace-leco-consommation