

Les aliments à base de soja et leur impact sur le cancer de la prostate : réflexions actuelles

Position officielle du Comité consultatif scientifique de l'ENSA

Introduction

La prostate est une petite glande de la taille d'une noix, située immédiatement sous la vessie. Elle fait partie du système reproducteur masculin et est responsable de la fabrication du liquide prostatique qui permet de nourrir et de protéger le sperme.

Le cancer de la prostate est une maladie qui, souvent, n'est pas diagnostiquée chez les hommes en raison du manque de symptômes. Cependant, chez certains hommes, le cancer peut croître rapidement et se propager à d'autres parties du corps. Il n'a pas été clairement établi pourquoi certains hommes développent un cancer de la prostate et d'autres non ; néanmoins, on sait que des facteurs génétiques et environnementaux jouent un rôle dans le développement de cette maladie. Même s'il est impossible de réduire certains facteurs de risque, comme le vieillissement ou des antécédents familiaux de cancer de la prostate, une action est possible sur d'autres facteurs. En effet, adopter un mode de vie sain et faire des choix alimentaires qui vont dans le bon sens peuvent contribuer à une meilleure protection contre le cancer de la prostate.



Différences géographiques

Le cancer de la prostate est le deuxième cancer masculin le plus fréquent au monde. En Europe, il représente la première cause de décès par cancer chez les hommes. Par contre, les hommes qui habitent dans les pays d'Asie de l'Est, comme le Japon et la Chine, présentent des taux moins élevés de cancer de la prostate que les hommes vivant dans les pays occidentaux. Même si la génétique peut être à l'origine de ces différences, les chercheurs estiment que le mode de vie asiatique traditionnel et le régime alimentaire associé constituent les principales raisons des taux moins élevés de cancer de la prostate en Asie.

Cette constatation est renforcée par l'augmentation du taux de cancer de la prostate en Asie à mesure qu'un nombre de plus en plus important d'hommes

adoptent un régime alimentaire et un mode de vie à l'occidental. De plus, le taux de cancer de la prostate est bien plus élevé chez les hommes qui ont émigré du Japon vers les États-Unis ou d'autres pays à haut risque. Ce qui prouve que la génétique ne constitue pas la principale raison des grandes variations des taux de cancer au niveau mondial.

Vu que le cancer de la prostate est habituellement diagnostiqué à un âge plus avancé et que les tumeurs de la prostate se développent en général lentement, retarder l'apparition de ces tumeurs ne serait-ce que modestement et/ou en ralentir la croissance pourrait réduire significativement le nombre de décès liés au cancer de la prostate.

L'effet du soja sur le cancer de la prostate

Il a été suggéré que les faibles taux de cancer de la prostate chez les hommes asiatiques pourraient être dus à l'inclusion d'aliments à base de soja dans leur régime alimentaire traditionnel. De fait, des études sur la question ont permis de découvrir que les hommes qui mangent régulièrement des aliments à base de soja présentent un risque 30 % inférieur de développer un cancer de la prostate que les hommes qui n'en mangent que rarement. Dans ces études, les hommes qui enregistraient le risque le plus faible consommaient deux portions d'aliments à base de soja par jour.

Outre le fait qu'il réduit le risque de développer un cancer de la prostate, le soja peut s'avérer également bénéfique aux hommes qui sont atteints de cette maladie. Des études ont montré que le soja affectait favorablement les niveaux d'antigènes spécifiques de la prostate (Prostate-Specific Antigens, PSA) chez les patients atteints d'un cancer de la prostate. Le PSA est une protéine produite par la glande prostatique qui permet de déceler la présence d'un cancer de la prostate.

Les études indiquent que, chez les patients atteints du cancer de la prostate et dont le traitement a échoué, manger trois portions d'aliments à base de soja par jour ralentit l'augmentation des niveaux de PSA. Même si on ne connaît pas précisément les mécanismes d'action en jeu, les scientifiques estiment que les isoflavones, des composés naturellement présents dans le soja, pourraient être à l'origine de la capacité des aliments à base de soja à réduire le risque de cancer de la prostate.

Conclusions

Le régime alimentaire et d'autres facteurs liés au mode de vie jouent un rôle dans le développement du cancer de la prostate.

Des études menées sur des populations asiatiques indiquent que les hommes qui mangent des quantités plus importantes d'aliments à base de soja présentent un risque moindre de développer un cancer de la prostate que les hommes qui mangent relativement peu de soja.

Les aliments à base de soja et les isoflavones du soja peuvent également s'avérer bénéfiques chez les hommes atteints du cancer de la prostate. Le soja peut également contribuer à l'inhibition de la progression du cancer de la prostate d'un stade précoce à un stade plus avancé.

Même si des recherches sont encore nécessaires avant de pouvoir dresser des conclusions définitives, les données actuelles indiquent que les hommes soucieux de la santé de leur prostate devraient envisager d'intégrer des aliments à base de soja de manière régulière au sein de leur régime alimentaire équilibré.

Informations principales

Le cancer de la prostate est le deuxième cancer masculin le plus fréquent dans le monde.

Les hommes occidentaux présentent des taux plus élevés de cancer de la prostate que les hommes vivant dans les pays d'Asie de l'Est, comme le Japon et la Chine.

Le régime alimentaire et d'autres facteurs liés au mode de vie jouent un rôle dans le développement du cancer de la prostate.

Les régimes alimentaires végétariens jouent globalement un rôle important dans la réduction du risque de cancer et manger des aliments à base de soja pourrait contribuer à se prémunir contre le cancer de la prostate.

Les hommes soucieux de la santé de leur prostate devraient envisager de manger des aliments à base de soja tous les jours dans le cadre d'un régime alimentaire sain et équilibré.

ENSA en bref

Fondée en janvier 2003, ENSA représente les intérêts des producteurs de produits naturels à base de soja en Europe. Le terme « naturels » renvoie au procédé de fabrication appliqué par les membres d'ENSA pour produire des aliments à base de soja. Les produits alimentaires à base de soja des membres d'ENSA sont produits sans organismes génétiquement modifiés.

ENSA est une association composée d'entreprises internationales, allant de grandes sociétés à de petites entreprises familiales, réalisant un chiffre d'affaires annuel de 0,8 milliard d'euros. Depuis sa création en 2003, ENSA sensibilise l'opinion publique sur le rôle du soja ainsi que sur les bienfaits d'un régime à base de produits végétaux dans le développement d'une production alimentaire et de modes de consommation plus durables.

Pour de plus amples informations sur l'ENSA, consultez www.ensa-eu.org ou contactez le Secrétariat.

Secrétariat de l'ENSA

Neo Building box 7

Rue Montoyer 51

Bruxelles 1000

Tél. : +32 2 741 62 15

Fax : +32 2 737 95 01

E-mail : secretariat@ensa-eu.org

Site Internet : www.ensa-eu.org