

CANCER DU SEIN ET CONSOMMATION DE SOYA

Brochure à l'intention des patientes



Table des matières

Introduction	p. 3
Pourquoi doit-on faire attention au soya?	p. 3
Que sont les phytoestrogènes?	p. 3
Dans quoi retrouve-t-on les phytoestrogènes?	p. 3
Cela veut-il dire que je ne pourrai plus consommer de soya?	p. 4
Recommandations	p. 5
Y a-t-il d'autres suppléments ou produits de santé naturels à éviter?	p. 6
Quelques autres recommandations	p. 6
Conclusion	p. 7

Introduction

Cette brochure s'adresse aux personnes atteintes d'un cancer du sein ayant des questions sur l'alimentation et le soya.

Pourquoi doit-on faire attention au soya?

Les études scientifiques des dix dernières années ont soulevé un doute quant à la sécurité de la consommation de soya chez les femmes atteintes d'un cancer du sein ou en rémission de celui-ci. Cependant, les données scientifiques présentes sont peu nombreuses et concluent parfois à des résultats différents.

Par conséquent, l'équipe du Réseau de cancérologie de la Montérégie opte pour une approche prudente que nous vous proposons dans le présent document.

Que sont les phytoestrogènes?

Les phytoestrogènes sont des composés provenant de plantes, comme le soya. Ils ressemblent et peuvent agir comme l'œstrogène, une hormone contenue dans le sang. Les phytoestrogènes sont bien connus pour leurs effets bénéfiques sur la santé osseuse (prévention de l'ostéoporose) et la santé cardiaque (prévention des maladies cardiovasculaires artério-sclérotiques). Néanmoins, leurs effets sur la prévention du cancer ou leurs effets pour prévenir une récurrence du cancer du sein demeurent incertains.

Dans quoi retrouve-t-on les phytoestrogènes?

En théorie, tous les aliments d'origine végétale, c'est-à-dire les fruits, les légumes, les céréales, les noix, les graines et les légumineuses contiennent des phytoestrogènes. Toutefois, le soya est une légumineuse qui a une concentration très élevée en phytoestrogènes. C'est pourquoi la médecine y porte une grande attention.

Comme l'œstrogène peut avoir un effet sur le développement du cancer du sein et que les phytoestrogènes peuvent imiter son action, la consommation du soya devient un sujet préoccupant pour les femmes.

Il existe plusieurs classes de phytoestrogènes, mais ce sont les isoflavones que l'on retrouve dans le soya et les aliments à base de soya qui lui confèrent ses propriétés.

Cela veut-il dire que je ne pourrai plus consommer de soya?

Pour le moment, il est recommandé d'éviter la prise de tout supplément nutritionnel qui contient du soya ou des extraits purifiés de phytoestrogènes. Ces suppléments peuvent se retrouver sous forme de poudre, de comprimé, de gélule ou de liquide.

Il est préférable de cesser ou d'éviter de prendre un supplément nutritionnel ou produit de santé naturel si vous retrouvez sur l'étiquette du produit l'une des mentions suivantes :

- isoflavones;
- dadzéine;
- génistéine;
- glycitéine.

Sur la base d'une alimentation équilibrée, il est permis de manger du soya ou des aliments à base de soya de façon modérée.

Voici une liste brève des aliments riches en phytoestrogènes qui peuvent être consommés de façon occasionnelle seulement :

- fèves de soya cuites (edamame) ou grillées (noix de soya);
- tofu (ferme, soyeux, etc.);
- boisson de soya;
- miso;
- tempeh;
- suppléments de protéines à base de soya.

Si vous mangez des mets préparés, éviter ceux qui contiennent :

- des substituts de viande, comme les charcuteries végétariennes;
- des protéines de soya;
- des isolats de protéines de soya ou concentrés de protéines de soya.

Il est important de savoir que ce ne sont pas tous les aliments à base de soya qu'il faut éviter. Les aliments suivants ne contiennent pas de phytoestrogènes :

- huile de soya;
- sauce soya;
- lécithine de soya.

Recommandations

Aucun consensus (unanimité) n'existe à ce jour dans la communauté scientifique d'oncologie. Comme les recherches à ce sujet se poursuivent, l'équipe du Réseau de cancérologie de la Montérégie a choisi d'opter pour la recommandation suivante :

Il est permis pour une femme ayant un cancer du sein ou en rémission de celui-ci de consommer, si elle le choisit, des aliments à base de soya de façon modérée, à même une alimentation équilibrée (par exemple en suivant les principes du Guide alimentaire canadien pour manger sainement).

Y a-t-il d'autres suppléments ou produits de santé naturels à éviter?

Il est toujours conseillé de discuter avec un membre de votre équipe soignante avant de commencer à prendre un supplément ou un produit de santé naturel.

Bien que la liste ci-dessous ne soit pas complète, nous vous suggérons d'éviter les extraits de plantes suivants car ils sont reconnus pour avoir un effet qui ressemble à l'œstrogène :

- trèfle rouge, violet ou des prés (*trifolium pratense*);
- réglisse (*glycyrrhiza glabra*);
- actée à grappes noires (*actaea racemosa*);
- kudzu ou purénaire (*pueraria montana* ou *pueraria thubergiana*).

N'hésitez pas à vérifier la liste d'ingrédients des produits de santé naturels que vous achetez ou à les faire vérifier par votre pharmacien ou votre nutritionniste afin de vous assurer qu'ils ne contiennent pas de phytoestrogènes.

Quelques autres recommandations

Malgré toute l'attention portée aux phytoestrogènes, d'autres facteurs bien mieux documentés sont à surveiller.

Alcool

Bien que l'alcool soit reconnu pour ses bienfaits pour la santé du cœur, il est associé à un risque accru de cancer du sein. Il peut également contribuer à augmenter votre taux d'œstrogène. Il est donc recommandé d'éviter de consommer de l'alcool tous les jours.

Surplus de poids et obésité

Le surplus de poids et l'obésité sont reconnus pour être des facteurs de risque pour certains cancers, dont celui du sein. Ils peuvent aussi avoir un effet sur le taux d'œstrogène circulant dans votre corps. Nous vous conseillons d'aviser votre équipe traitante si vous avez une variation de poids durant vos traitements.

Il est préférable que vous attendiez après la période des traitements pour perdre du poids. Cette perte de poids doit être lente et graduelle pour atteindre un poids santé.

Conclusion

Ces conseils vous sont donnés afin de vous permettre de faire des choix éclairés et de prendre soin de vous. Pour obtenir plus de renseignements ou de l'information complémentaire, veuillez s'il vous plaît vous adresser à un membre de l'équipe interdisciplinaire en oncologie.

Production

CISSS de la Montérégie-Centre,
réseau local de services de Champlain

Édition : octobre 2014

Révision : mars 2016

Pour information ou question

Veillez vous adresser à la nutritionniste de votre établissement
à la clinique d'oncologie

**Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre**

Québec 