

**Interviews, détails :**  
Anahide Voisin  
01 49 97 17 13  
E-mail : [a.voisin@wcrf.org](mailto:a.voisin@wcrf.org)



Fonds Mondial  
de Recherche  
contre le Cancer

## **Une étude fait le lien entre un haut niveau de vitamine D et un faible risque de cancer colorectal**

Courbevoie, le 22 janvier 2010 – Les individus ayant un haut niveau de vitamine D dans le sang ont significativement moins de risque de développer un cancer colorectal selon une étude publiée aujourd'hui par le British Medical Journal.

L'étude, la plus importante sur le sujet, a analysé le niveau de vitamine D de 1 248 personnes ayant développé un cancer colorectal et a constaté que celles avec le niveau le plus haut avaient un risque 40 % moins élevé que celles avec le niveau le plus bas.

L'étude a été menée par des scientifiques du Centre International de Recherche sur le Cancer (IARC) à Lyon et de l'Imperial College à Londres et a été financée par le réseau mondial du WCRF, duquel le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (FMRC) est le membre français.

Bien que les résultats de cette étude soient intéressants et confirment ceux d'autres études de moindre importance, les chercheurs insistent sur le fait que cela ne veut pas dire que les individus devraient prendre des suppléments de vitamine D pour réduire leur risque de cancer colorectal. En effet, on en sait peu sur l'association entre vitamine D et augmentation ou diminution du risque d'autres cancers. De plus, on ignore actuellement les effets à long terme (plus d'un an) sur la santé de l'exposition d'un haut niveau de vitamine D dans le sang.

Le réseau mondial du WCRF recommande de ne pas prendre de compléments alimentaires pour prévenir le cancer et suggère à la place de répondre aux besoins nutritionnels par des changements d'alimentation et de mode de vie. Il est en effet difficile de faire des prévisions fiables sur l'impact des compléments alimentaires sur le risque de cancer, en particulier ceux à haute dose. Dans le cas de la vitamine D, une alimentation équilibrée et de courtes périodes d'exposition à la lumière du soleil (environ 5 à 10 minutes par jour) devraient être suffisantes pour maintenir un bon niveau dans le sang.

Selon cette étude, les individus ayant le plus bas de niveau de vitamine D dans leur sang sont moins susceptibles de développer un cancer colorectal que les personnes avec un niveau moyen. Cependant, les individus ayant le niveau le plus élevé n'ont pas une diminution significative de leur risque par rapport à ceux avec un niveau moyen.

Le Docteur Panagiota Mitrou, Responsable des programmes scientifiques du réseau du WCRF, affirme que cette étude est « la plus importante jamais menée sur le sujet. Il existe désormais un certain nombre de preuves que les personnes ayant un bas niveau de vitamine D dans le sang sont plus susceptibles de développer un cancer colorectal. La prochaine étape est d'effectuer des tests cliniques pour confirmer si la supplémentation de vitamine D peut réduire le risque de cancer colorectal et s'il y a des effets néfastes sur un niveau élevé de vitamine D ».

Les chiffres de cette étude suggèrent que, pour la Grande-Bretagne, augmenter l'apport de vitamine D de 10 % pourrait empêcher 7 % de cas. Un pourcentage significatif quand on pense qu'il y a environ 37 500 cas diagnostiqués en Grande-Bretagne chaque année.

Lucie Galice, directrice déléguée du FMRC, souligne que « pour le moment, les résultats doivent être traités avec prudence. Il n'y a pas assez de preuves qui suggèrent que les individus devraient prendre des suppléments pour augmenter leur niveau de vitamine D dans le sang. D'une façon générale, nous recommandons même de ne pas prendre de compléments alimentaires pour prévenir le cancer. Il y a, bien entendu, des situations pour lesquelles les compléments sont recommandés, par exemple, pour les femmes enceintes et celles qui allaitent. ».

Elle ajoute que « le meilleur conseil pour réduire le risque de cancer colorectal est de ne pas fumer, maintenir un poids optimal, pratiquer une activité physique régulière, consommer plus de fibres et moins de viande rouge et de charcuterie, et réduire la consommation d'alcool. D'ailleurs, les scientifiques estiment que 43 % des cas de cancers colorectaux pourraient être empêchés de cette façon. Si l'on considère que le tabagisme est également un facteur de risque, il est clair que les individus peuvent déjà faire beaucoup pour réduire leur risque de cancer colorectal ».

Selon le Docteur Mazda Jenab, auteur de cette étude à l'IARC, « nos résultats confirment le rôle de la vitamine D dans l'étiologie du cancer colorectal. En revanche, cela doit être pris avec prudence au regard des effets toxiques potentiels d'un surplus de vitamine D dans le sang et du peu de connaissances sur l'association entre vitamine D et augmentation ou diminution du risque d'autres cancers ».

Le Professeur Elio Riboli, Directeur de recherche, conclut ainsi « il existe des preuves scientifiques cohérentes qu'un bas niveau de circulation de vitamine D constitue un marqueur de risque accru de développement du cancer colorectal. Cependant, toute mesure de santé publique qui inciterait un niveau plus haut de circulation de vitamine D par la supplémentation doit être opposée à un niveau moyen qui peut être atteint grâce à une alimentation équilibrée combinée à une exposition régulière et modérée à la lumière du jour. Il est très important d'attendre les résultats définitifs des essais aléatoires en double aveugle qui évalueront l'hypothèse qu'augmenter le niveau de circulation de la vitamine D via la supplémentation est efficace pour réduire le risque de cancer colorectal sans entraîner des effets indésirables sérieux. Les résultats des essais aléatoires précédents étant contradictoires, davantage de recherche est nécessaire sur le sujet ».

## Notes aux journalistes :

- Des publications récentes suggèrent de maintenir un niveau de vitamine D dans le sang à 50nmol/l ou plus pour prévenir le cancer colorectal. Pour cette raison, les auteurs de cette étude ont également comparé un haut et bas niveau de vitamine D dans le sang par rapport à un niveau moyen de 50-75 nmol/l. Cette comparaison a montré que bien qu'un niveau en dessous du niveau moyen est associé à une augmentation du risque, un niveau supérieur à >75 nmol/l n'est pas associé à une réduction supplémentaire du risque de cancer du côlon comparé à un niveau moyen.
- Le terme « cancer colorectal » se réfère aux cancers du côlon et du rectum. Dans cette étude, l'augmentation du risque a été observée sur le cancer du côlon et non sur celui du rectum. L'augmentation du risque concerne les hommes et les femmes.
- La force de l'étude réside dans sa taille importante, dans le fait que les données ont été collectées avant que les participants déclarent le cancer colorectal et dans le fait qu'elle a pris en compte d'autres facteurs de risque du cancer colorectal tels que l'obésité et la consommation d'alcool. L'étude a utilisé un biomarqueur pour la vitamine D qui provient de l'alimentation, des suppléments et de l'exposition au soleil.
- Les aliments riches en vitamine D incluent les produits laitiers, les céréales enrichies pour le petit-déjeuner et les poissons gras.
- Le Docteur Mazda Jenab (IARC), le Professeur Elio Riboli (Imperial College) et leurs collègues ont utilisé l'étude Européenne sur le cancer et la nutrition EPIC ([www.epic.iarc.fr](http://www.epic.iarc.fr)) qui comporte des données sur l'alimentation et le mode de vie de plus de 500 000 Européens de l'ouest.
- Cette étude est la plus importante jamais menée sur le sujet et est l'une des premières sur des populations Européennes. Ses résultats confirment ceux d'études de moindre importance qui étaient basées pour la plupart sur des individus en Amérique du nord.
- Plus d'1 million de cas de cancers colorectaux sont diagnostiqués chaque année dans le monde, dont environ 36 000 en France.
- Certains individus peuvent bénéficier de la prise de compléments alimentaires : toutes les femmes ayant l'intention d'avoir un enfant devraient prendre 400 g d'acide folique avant la conception et jusqu'à la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse ; les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent prendre un supplément de vitamine D et éventuellement de fer si leur niveau est bas ; les vitamines A, C et D en gouttes pourraient être bénéfiques

aux enfants entre 6 mois et 5 ans sauf s'ils ont un bon appétit et une alimentation variée ; de petites doses de compléments alimentaires peuvent être bénéfiques aux personnes frêles qui ont des besoins caloriques moins importants ; un supplément de vitamine D est recommandé aux personnes âgées, ainsi qu'à celles d'origine asiatique, à celles qui sortent rarement et à celles qui ne consomment pas de viande ou de poisson gras.



Les travaux du **Fonds Mondial de Recherche de contre le Cancer (FMRC)** prouvent que le cancer est en grande partie évitable. Il s'est donc donné comme mission d'aider les individus à faire des choix pour réduire leur risque de développer cette maladie.

Cela inclut de financer la recherche scientifique sur le lien entre risque de cancer et alimentation, activité physique et gestion du poids corporel. Cela inclut également le développement de programmes d'information qui sensibilisent au fait qu'environ 1/3 des cancers les plus communs pourrait être évité via un changement de mode de vie.

Pour plus d'information sur le travail du FMRC, consultez [www.fmrc.fr](http://www.fmrc.fr).

Le rapport d'experts scientifiques *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective\** a été publié en 2007. Il représente l'étude la plus complète jamais menée sur le lien entre cancer et mode de vie.

Pour plus d'informations sur ce rapport, consultez [www.rapportalimentationcancer.fr](http://www.rapportalimentationcancer.fr) (en Anglais).

\* *Alimentation, Nutrition, Activité Physique et Prévention du Cancer : une Perspective Globale*