

Prévention du cancer de la prostate et phytothérapie

Dr méd. Alain Bitton, FMH urologie,
Genève

EN RÉSUMÉ :

■ À l'ère de la chirurgie robotisée, la quête des médecines douces est pourtant redevenue un must. La phytothérapie tant décriée par certains, reste largement prescrite et des études récentes et de plus en plus pertinentes lui reconnaissent une certaine efficacité. En effet, les produits naturels, homéopathiques et phytothérapeutiques répondent à un réel besoin. L'urologie étant une spécialité qui concerne de plus en plus de patients d'un certain âge du fait de la longévité et de l'amélioration de la qualité de vie, c'est tout naturellement que la phytothérapie trouve sa place dans la population du troisième âge que l'on se doit de préserver des effets secondaires des traitements classiques. Ainsi, du fait de la pression toujours croissante des médias ainsi que des patients, nombre de médecins - dont les urologues - recourent de plus en plus fréquemment à l'utilisation de substances phytothérapeutiques. D'autant que les impératifs d'économicité qui n'épargnent aucunement le domaine de la santé poussent les professionnels à prescrire des substances efficaces, sûres et bon marché.

CANCER DE LA PROSTATE : UN FLÉAU QUE L'ON POURRAIT PRÉVENIR ?

Le cancer de la prostate est devenu depuis quelques années le premier cancer de l'homme après 50 ans. A l'heure actuelle il n'y a pas de facteur de risque externe connu. Les antécédents familiaux ont certainement un rôle puisque le risque est multiplié par deux si un parent au premier degré (père, frère) en est atteint. Le risque s'accroît également avec l'âge. La différence entre l'incidence du cancer de la prostate et le taux de mortalité indique que, dans bien des cas, la malignité du cancer est très faible, qu'il progresse lentement et que les patients meurent souvent avec cette maladie plutôt que de cette maladie. Du fait que le cancer de la prostate peut rester longtemps silencieux ne provoquant aucun symptôme, il est actuellement recommandé d'effectuer un dépistage précoce afin d'augmenter les chances de survie. Ce dépistage comprend un examen par toucher rectal et une analyse sanguine du PSA chez tous les hommes à partir de l'âge de 50 ans ou plus tôt (45 ans) en cas d'antécédents familiaux. De plus en plus d'études mettent en exergue les effets protecteurs contre le développement d'un cancer de prostate de certaines substances alimentaires

et naturelles. Il n'est peut être pas inutile de rappeler que 70 pourcent de tous les cancers sont dus à l'hygiène de vie y compris les dérèglements alimentaires et la diététique ! Dans le cas précis du cancer de prostate il semblerait que la consommation de graisses animales, surtout la viande rouge ou les cuissons à haute température conduiraient à la production d'amines hétérocycliques, mutagènes potentiels augmentant ainsi le risque de cancer de 2.6 fois.

PHYTOTHÉRAPIE ET PRÉVENTION DU CANCER DE LA PROSTATE

Evidences épidémiologiques

Les scientifiques ont observé que la fréquence des cancers de la prostate variait selon les populations (élevée chez les noirs américains, et faible chez les Chinois de Shanghai et les Japonais par exemple). Des études épidémiologiques montrent que la fréquence de ce cancer chez les populations migrantes se rapprochait de celle des populations d'accueil. Ils en ont conclu que les habitudes alimentaires avaient sans doute un rôle dans l'apparition du cancer de prostate: régime riche en graisses saturées aux États-Unis par exemple, contrairement aux pays asiatiques. Dès lors, de nombreuses études ont été menées afin de mettre en évidence les effets protecteurs ou au contraire nocifs de certains aliments. Ainsi, il semblerait que le risque de développer un cancer de prostate puisse être diminué en choisissant bien ses aliments, et qu'une fois la tumeur installée, on puisse limiter sa croissance.

Aliments à éviter

Comme déjà mentionnés, les aliments principaux à éviter sont les graisses saturées et les viandes rouges. La quantité et la qualité de matières grasses absorbées est l'un des facteurs de risque nutritionnels : ainsi, une alimentation moins riche en graisses permet de réduire la croissance des tumeurs (étude réalisée chez la souris). Préférer les acides gras insaturés (hui-



les végétales, graines et fruits oléagineux...) aux graisses saturées (fromage, beurre, viande, charcuterie...) permet aussi de réduire le risque de cancer et notamment au niveau prostatique.

Concernant les produits conseillés dans la prévention du cancer de la prostate, il existe un consensus dans la communauté internationale sur les produits suivants :

Les Phytonutriments

Il s'agit de substances sans valeur nutritive mais possédant de réelles actions sur le processus de carcinogenèse. Ces nutriments sont issus de plantes, fruits et légumes pouvant se combiner pour obtenir un effet nutritionnel maximal.



Le Lycopène : Il est de la famille des bêta-carotènes. Il s'agit d'un puissant antioxydant, dont l'efficacité a déjà ses applications dans de nombreuses maladies: cardio-vasculaires, Alzheimer, cancers, sclérose en plaques. Il est reconnu pour ses effets antiprolifératifs et préventif dans de nombreux cancers (corrélation inverse avec IGF1) ainsi que pour son effet "suppresseur androgénique" like. Plusieurs études épidémiologiques contrôlées font état de l'association entre la consommation en quantité de produits à base de lycopène (tomates) et réduction du risque de mortalité dans de nombreux cancers. Dans le cancer de la prostate, une réduction du risque de 33 pourcent a été observée parmi les patients ayant consommé plus de 10 plats par semaine (30-50 mg par jour). En outre, on observe une diminution du taux de PSA chez les patients consommant des produits à base de lycopène.

Secale cereale, extraits de Pollen (Cernilton®) : Les extraits sont produits par la digestion microbienne des plantes de pollen poussant dans le sud de la Suède. Le produit final consiste en eau et fractions d'acides gras solubles combinées en comprimés ou capsules. Le mécanisme d'action exact est inconnu bien que l'on observe une amélioration de l'activité du muscle détrusor au niveau vésical, une réduction de la résistance urétrale, une activité comparable à l'inhibition des 5-alpha réductases ainsi qu'un effet sur le métabolisme androgénique intraprostatique. Plusieurs études montrent que le Cernilton® améliore significativement les symptômes urinaires.

Le thé vert : La prise de thé vert (200 mg 2x j) permettrait d'empêcher le développement d'une néoplasie intra épithéliale de haut grade (PIN) en cancer prostatique (diminution de l'incidence de 30 à 35 %) ! Le mécanisme d'action a été imputé à l'effet puissant des polyphénols. En effet, on observe que chez 30 pourcent des hommes une néoplasie intra épithéliale de haut grade pouvait se développer en cancer prostatique. En cas de prise de thé en gélules, il faut s'assurer qu'elles contiennent au moins 18 pourcent de polyphénols !



Le Soja : Il s'agit d'une source bon marché de protéines consommée depuis des décennies dans les pays asiatiques. La prise régulière de soja est reconnue comme responsable d'une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, d'ictus et de cancers observés dans ces pays. Les effets potentiels anticarcinogènes des isoflavones de soja sont représentés par l'inhibition des tyrosine-kinases, des effets hormonaux, un rôle primordial dans la réponse au stress, des effets antioxydants ainsi qu'un rôle dans la fonction immunitaire. Les résultats de plusieurs études montrent que la consommation régulière de lait de soja (> 1x par jour) permettrait de réduire le risque de cancer de prostate de 70 pourcent !



La micronutrition

Le Zinc : La prostate est une glande à sécrétion interne et externe de l'appareil génital. Sa sécrétion contribue à la formation et à la maturation du liquide spermatique. De plus, la prostate est un des organes où le Zinc est le plus concentré. De nombreux travaux ont montré une forte diminution de la concentration en Zinc dans une prostate malade, inflammatoire ou cancéreuse. Il semble donc judicieux d'associer cet oligoélément aux traitements phytothérapeutiques. Le Zinc est en effet un excellent protecteur de la prostate contre le vieillissement. Il participe à la protection contre les radicaux libres par une action sur l'enzyme superoxyde dismutase. On trouve du Zinc dans les huîtres (80 mg pour 100 g), mais aussi dans les



TABLEAU 1: MÉDECINE NATURELLE ET PRÉVENTION DES MALADIES PROSTATIQUES

SUBSTANCE	LOCALISATION	EFFET/INDICE
Lycopène	Fruits: tomates	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant • Inhibition de l'IGF-1
Polyphénols	Thé	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant • Activation des systèmes enzymatiques • Inhibition de l'EGF et TNF
Iso-flavonoïdes	Thé vert Soja	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant • Augmentation de TGF • Inhibition de l'angiogenèse
Vitamine D	Carottes, tomates, fruits, UV	<ul style="list-style-type: none"> • Différenciation cellulaire • Inhibition des facteurs de croissance cellulaire • Induction de l'apoptose
Vitamine E	Différentes graines	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant • Action antiprolifératrice
Sélénium	Différentes plantes	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant • Inhibition de la croissance cellulaire
Zinc	Eau, fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Induction de l'apoptose

légumes secs (lentilles, haricots, pois secs), les oléagineux (colza, soja, tournesol, chanvre, courge à huile et lin) et les œufs. Le Zinc est un super antioxydant. Ainsi plusieurs études ont permis de constater que des patients atteints d'HBP avec durcissement prostatique ont vu leurs symptômes diminuer de 70 pourcent grâce à une supplémentation en Zinc (150 mg/jour) pendant deux mois.

Le sélénium : Oligo-élément indispensable à l'organisme humain, il joue un rôle clé dans l'intégrité des spermatozoïdes et constitue également l'un des principaux acteurs du métabolisme de la testostérone. Sur le plan intracellulaire, il a un effet antioxydant, car il permet à l'organisme de produire la glutathion peroxydase. Cette enzyme travaille de concert avec la vitamine E pour protéger les membranes cellulaires contre l'oxydation provoquée par les radicaux libres. Le Sélénium contribue également à un rôle essentiel dans le fonctionne-

ment du système immunitaire et de la glande thyroïde. De nombreuses observations épidémiologiques ainsi que des études cas-contrôles et randomisées contre placebo menées chez l'homme suggèrent que le sélénium diminue le risque de cancer prostatique (jusqu'à 63 %).

Les vitamines : Hormis les effets bénéfiques connus de la vitamine E comme antioxydant, la forme naturelle (50 IU) permettrait d'apporter une réduction du risque de cancer de prostate de 40 pourcent dans des études cliniques

Dr méd. Alain Bitton
FMH urologie
Route de Florissant 95 | 206 Genève - Suisse
www.andrologue.com

CONCLUSIONS

Plusieurs essais randomisés et certaines méta-analyses suggèrent l'efficacité clinique ainsi que la tolérabilité des substances phytothérapeutiques. On reconnaît à la phytothérapie une certaine efficacité notamment dans le traitement de l'HBP qui est la pathologie la plus courante chez l'homme vieillissant. Toutefois, il semble également que la prévention du cancer de la prostate grâce à l'alimentation et notamment les anti-oxydants soit de plus en plus un sujet d'actualité pris très au sérieux tant de la part des scientifiques que du grand public. Bien que la prescription de substances phytothérapeutiques soit considérée comme sûre et efficace, il s'agit de véritables médicaments et non des placebos ayant à ce

titre des effets mais également des effets secondaires et aussi des interactions médicamenteuses. Ceci nous amène à considérer la nécessité d'études prospectives, randomisées, contrôlées menées sur le long terme. Les suppléments nutritionnels notamment le sélénium, les lycopènes, le soja et la vitamine E pourraient permettre la prévention du cancer de la prostate. Avant de recommander de tels régimes alimentaires, il est nécessaire de peser les avantages et les inconvénients, de préciser les doses et durées optimales de traitement et enfin de connaître les groupes dans lesquels ces interventions seraient le plus efficaces (risque familial de cancer de prostate par exemple).