



Lignanes et cancer du sein ou de la prostate

Il est bien connu que les femmes asiatiques sont moins concernées par le cancer du sein que les femmes occidentales. Les chercheurs attribuent cette protection face au cancer à leur mode de vie différent et à la consommation importante de soja, riche en phyto-œstrogènes.

Ce lien entre soja et cancer du sein n'a toutefois pas pu être démontré en Europe, peut-être parce que le niveau de consommation dans les pays occidentaux était trop faible. Plusieurs autres études occidentales ont par ailleurs montré un effet négatif de la consommation de soja sur le cancer du sein chez les femmes.

Ce qui est positif en Asie a un effet négatif en Europe, que doit-on penser ?

Si nous avons aujourd'hui beaucoup de difficultés à nous prononcer sur les bienfaits du soja, il est un autre aliment qui suscite l'intérêt des chercheurs depuis une trentaine d'années : les graines de lin, sources de lignanes.

Que sont donc ces fameuses lignanes ?

Les lignanes du lin, tout comme les isoflavones du soja, appartiennent à la catégorie des phyto-œstrogènes, des composés naturellement présents dans plus de 300 plantes.

Les phyto-œstrogènes possèdent une structure semblable à celle des œstrogènes

LE LIN EST LA MEILLEURE SOURCE NATURELLE DE LIGNANE

Graines	Lignanes (mg/100 g)
Lin	500 µg
Blé (son)	0,7 µg
Seigle (son)	0,9 µg
Sarrasin	1,0 µg
Sésame	1,3 µg
Amande	1,4 µg

humains ; dans l'organisme, ils peuvent agir aussi bien comme composés œstrogènes que pour bloquer l'effet des œstrogènes du corps. Les lignanes jouent à ce titre un rôle important dans la diminution du risque des cancers hormono-dépendants, et plus particulièrement du cancer du sein.

Lignanes et cancers hormono-dépendants

Chez les femmes ménopausées

En France, une étude de grande ampleur suivant 58 000 femmes ménopausées a montré que les femmes ayant une alimentation riche en lignanes avaient une diminution de 20% du risque de survenue et de récurrence de cancer du sein (étude E3N).

Pour expliquer cette réduction du risque, des études ont été menées en laboratoire sur les cellules du cancer du sein et ont montré que les lignanes mammaliennes inhibent différentes étapes du processus de métastase du cancer : la migration des cellules cancéreuses, l'adhésion et l'invasion. La migration cellulaire est le déplacement des cellules d'une partie du corps à une autre partie du corps. Une des étapes essentielles de la migration cellulaire est l'adhésion : des molécules spéciales, adhésives, permettent à la cellule cancéreuse de s'attacher à la matrice extracellulaire lorsqu'elle est dans le sang, et ainsi d'être déposée à un autre endroit du corps. Une

Graines de lin + fibres solubles



Transformation des lignanes du lin en lignanes mammaliennes par les bactéries intestinales



Réduction de 20% du risque de survenue et récurrence du cancer du sein chez les femmes ménopausées



fois attachée, la cellule cancéreuse émet d'autres signaux chimiques qui lui permettent d'envahir son nouveau foyer et de se multiplier.

Les lignanes mammaliennes permettent d'inhiber la migration cellulaire et l'adhésion de la cellule.

Toutes ces études sont prometteuses et montrent une synergie avec les traitements anticancéreux comme le Tamoxifen.

« Les lignanes jouent un rôle important dans la diminution du risque de cancers hormono-dépendants »

Et chez l'homme ?

Chez l'homme, les chercheurs ont découvert que les lignanes de graines de lin peuvent contrecarrer les effets stimulants de la testostérone et des œstrogènes sur le cancer de la prostate.

Une étude a été menée sur 161 hommes atteints de cancers prostatiques, répartis en 4 groupes :

- un groupe témoin,
- un deuxième groupe consommant 30 g de graines de lin par jour,
- un troisième groupe qui a simplement réduit sa consommation de graisses,
- et un quatrième enfin, qui a cumulé les prescriptions des deux précédents.

Après 30 jours de ce régime, les prostatites des messieurs ont été retirées chirurgicalement – c'était prévu de toute manière ! – et soigneusement analysées.

Il en est ressorti que dans les deux groupes qui avaient consommé des graines de lin, la multiplication des cellules tumorales avait été réduite de 30% à 40%.

D'autres études vont être entreprises avec des approches encore plus fines, mais le résultat est d'ores et déjà jugé digne d'intérêt.

Les meilleures sources naturelles de lignane

Si les lignanes sont présentes dans plusieurs fruits et légumes, dans les grains entiers



et dans le thé vert, la meilleure source de lignanes se trouve dans une toute petite graine : la graine de lin.

En plus d'être les championnes toute catégorie de l'apport en Oméga-3, dont les effets positifs sur la santé ne sont plus à démontrer, les graines de lin contiennent la plus haute concentration connue de lignanes.

Mais la graine ne livre pas facilement ses richesses et il est important de savoir comment la consommer pour profiter de ses bienfaits.

Pour que les lignanes aient une action sur les cellules cancéreuses, il faut qu'elles soient au préalable digérées par les bactéries de notre flore intestinale. Les bienfaits des lignanes dépendent en effet de la bonne santé de notre intestin : seul un microbiote performant sera capable de transformer, dans notre orga-

nisme, les lignanes du lin en lignanes actives appelées lignanes mammaliennes ou encore « entérolactone ».

L'efficacité des lignanes du lin sera donc variable d'une personne à une autre, en fonction de l'état de son jardin intérieur.

Parmi les facteurs qui appauvrissent la flore intestinale, on peut citer la prise d'antibiotiques, le manque de fibres solubles, et la consommation d'aliments pasteurisés.

Cultiver son jardin intérieur

Pour entretenir une bonne flore intestinale, il est important de consommer des fibres solubles qui jouent le rôle de prébiotiques : elles vont ainsi favoriser la multiplication et la diversité de notre jardin intérieur.

Les fibres solubles sont des sucres qui ne peuvent être

digérés que par les bactéries intestinales et qui constituent en quelque sorte le terreau qui permet la croissance des bonnes bactéries. Notre alimentation moderne est malheureusement carencée en fibres solubles. Nous en consommons en moyenne 15 grammes : nous devrions en consommer le double selon les recommandations officielles !

On trouve des fibres solubles en faible quantité dans les pommes de terre, le maïs et tous les amidons en général. Mais les meilleures sources de fibres solubles naturelles et concentrées sont les inulines de chicorée et d'agave.

Comment bien consommer les graines de lin

Pour augmenter l'effet protecteur des lignanes du lin, il est donc important d'entretenir sa

flore intestinale par l'apport de fibres solubles prébiotiques. C'est la raison pour laquelle nous conseillons de consommer le lin soigneusement préparé et débarrassé de ses facteurs antinutritionnels (comme décrit précédemment dans l'article *BioInfo* du mois de février 2016).

Pour augmenter son efficacité, consommez-le avec des fibres solubles pour entretenir la flore intestinale et des polyphénols de raisin et de thé vert pour protéger les Oméga-3 du lin contre l'oxydation cellulaire.



Thomas Ericum
Docteur en Biochimie
(Université de Liège)
www.nutreine.fr

RÉÉQUILIBREZ-VOUS !



Les études épidémiologiques récentes ont démontré que l'ensemble de la population européenne a aujourd'hui un rapport corporel déséquilibré en graisses, avec un pourcentage trop important de graisses saturées et trop faible en graisses polyinsaturées oméga 3.

Ce déséquilibre est une des causes majeure de l'épidémie d'obésité moderne.

PHIOBIO est votre meilleur allié pour compenser ses grandes dérives alimentaires visibles ou ignorées.

Sa consommation régulière contribue à **retrouver les équilibres constitutifs naturels** et vous permet de **retrouver rapidement un bien-être digestif et général.**

Disponible en magasin bio.

Distribué par :

NUTREINE SAS

WWW.NUTREINE.FR – Tour du Cardinal – Saint Rémy de Provence



NOUVEAU

