

Vrai ou faux ?



Le bénéfice de ce type de régime a-t-il été démontré chez l'Homme ?

NON, les résultats des études menées uniquement chez l'animal ne sont pas extrapolables à l'Homme. Des études chez l'Homme sont encore nécessaires. Des études isolées ne permettent pas de recommander ces régimes. En santé publique, seule l'évaluation de l'ensemble des résultats disponibles, par un groupe d'experts, permet de faire le point sur les connaissances.

Même si ces régimes n'ont pas d'effets bénéfiques sur le cancer, peut-on en conclure que cela ne peut pas faire de mal ?

NON, certaines études ont rapporté des effets délétères de ce type de régime chez les patients, comme une diminution de l'efficacité des traitements anticancéreux, ainsi qu'un risque d'aggravation de la dénutrition et de la sarcopénie.

En cas de pratique du jeûne ou d'un régime restrictif, faut-il en parler à son médecin ?

OUI, pratiquer le jeûne ou un régime restrictif pendant un cancer n'est pas anodin. Si le médecin est informé, il pourra mettre en place une évaluation et une surveillance diététique et nutritionnelle, indispensables pour prévenir le risque de dénutrition.

Est-ce que jeûner est une médecine d'avenir pour combattre le cancer ?

NON, actuellement il n'y a pas de preuve scientifique confortant cette idée. Bien que le jeûne à visée « thérapeutique » soit à la mode, c'est une pratique dont les « bienfaits » ne sont pas prouvés scientifiquement, et qui comporte des risques.

Pour en savoir plus

Consulter le rapport du Réseau NACRe :

« Jeûne, régimes restrictifs et cancer : revue systématique des données scientifiques et analyse socio-anthropologique sur la place du jeûne en France ». Novembre 2017.

Disponible sur www.inra.fr/nacre

Le réseau NACRe rassemble les équipes de recherche publique et les experts dans le domaine nutrition et cancer.

Contact

nacre@inra.fr

Comité Éducationnel
et de Pratique Clinique



Réseau National Alimentation Cancer Recherche

Conception et réalisation : Réseau NACRe

JEÛNE ET CANCER

LE JEÛNE ET LES RÉGIMES RESTRICTIFS ONT-ILS UN INTÉRÊT À L'ÉGARD DU CANCER ?



Grand public et patients



Avec le soutien de l'INCa





Prévention des cancers

Actuellement, il n'y a **pas de preuve** chez l'Homme d'un effet protecteur du jeûne et des régimes restrictifs (restriction calorique, protéique glucidique, ou régime cétogène) sur la **survenue des cancers**.

Recommandation

En l'état actuel des connaissances scientifiques **il n'est pas justifié de pratiquer le jeûne ou un régime restrictif** dans un objectif de prévention des cancers.

Ne pas oublier...

Environ **40 % des cancers** sont liés à des comportements qui peuvent être améliorés :



Ne pas fumer



Diminuer la consommation d'alcool



Maintenir une alimentation équilibrée et diversifiée



Pratiquer une activité physique régulière

Ce sont des objectifs prioritaires pour la prévention des cancers en France !



Pendant la maladie

De même qu'en prévention primaire, il n'y a **pas de preuve**, à l'heure actuelle, **chez l'Homme, d'un effet bénéfique du jeûne et des régimes restrictifs pendant la maladie**, qu'il s'agisse d'effet thérapeutique ou d'interaction avec les traitements anti-cancéreux. Au cours des traitements des cancers, la pratique du jeûne ou de régimes restrictifs présente un risque d'**aggravation de la dénutrition et de perte musculaire**.

Recommandations

Dans l'état actuel des connaissances, **il est recommandé de ne pas pratiquer le jeûne ou un régime restrictif** au cours de la prise en charge d'un cancer.

Si, malgré tout, vous souhaitez pratiquer le jeûne ou un régime restrictif, **il est important d'en informer votre médecin traitant et votre oncologue référent**.

Zoom sur les risques



La dénutrition

- Elle est associée à une perte de poids.
- C'est une complication fréquente des cancers et des traitements anti-cancéreux.
- Elle peut induire une dégradation de l'état général, altérer la qualité de vie et gêner ou empêcher les traitements.
- Elle serait directement responsable du décès des patients atteints de cancers, dans 5 à 25 % des cas.



La perte de muscle

- Elle conduit à une diminution de la force musculaire et des capacités physiques.
- Elle entraîne une diminution de la tolérance des traitements.



Qu'est-ce que le jeûne ?

Le jeûne est défini comme l'**arrêt complet** de la prise alimentaire sans restriction de l'apport en eau, pendant plusieurs heures à quelques jours, de manière répétée ou non.

Qu'entend-on par régime restrictif

Les régimes restrictifs sont catégorisés en :

- **Restriction calorique ou énergétique** par rapport aux apports habituels ou recommandés ;
- **Restriction protéique** sans réduction des apports caloriques totaux ;
- **Restriction glucidique** avec restriction de l'apport calorique total, ou sans (cas du régime cétogène). Dans le cas du **régime cétogène**, la part des lipides qui est fortement augmentée et l'organisme tire alors son énergie des corps cétoniques provenant de la dégradation des lipides

Ces régimes sont pratiqués sans restriction de l'apport en eau.