

# Des liens entre surcharge pondérale et cancer

Que faire pour éviter une augmentation de l'obésité et des cancers dans les décennies à venir ?

L'augmentation du nombre de cancers a été mise en évidence chez les jeunes adultes américains. Elle concerne les cancers du rein, du pancréas, de la vésicule biliaire, de la muqueuse de l'utérus et du côlon-rectum ou les cancers hématologiques. Aussi, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ce sont 340 millions d'enfants et d'adolescents âgés de 5 à 19 ans et 1,9 milliard d'adultes qui sont en surpoids ou obèses dans le monde (en 2016).

## En France

L'obésité touche 17 % de la population adulte et 4 % des enfants et, bien que stable, la surcharge pondérale reste un problème de santé publique. On considère qu'il existe une surcharge pondérale lorsque l'indice de masse corporelle (IMC qui correspond au poids en kg, divisé par la taille en cm, au carré) est supérieur ou égal à 25 kg/m<sup>2</sup>. Si l'IMC est supérieur ou égal à 30 kg/m<sup>2</sup>, on parle d'obésité.

On sait qu'actuellement 40 % des cancers sont liés au mode de vie et à l'environnement. Parmi les quatre principales causes de cancers évitables, après le tabac, trois concernent la nutrition : alcool, alimentation déséquilibrée et surcharge pondérale. En 2015, 18 600 cancers diagnostiqués en France, représentant 5,3 % de l'ensemble des cancers, étaient attribuables à la surcharge pondérale dont 4 500 cancers du sein et 3 400 cancers du côlon.

## Des causes qui peuvent être modifiées

Réduire le risque de surpoids, réduit les risques de développer les cancers qui y sont liés. Comme toutes les maladies chroniques, l'obésité a des causes multifonctionnelles :

- des prédispositions génétiques ou le statut hormonal qui sont peu modifiables ;
- des causes liées au mode de vie ou à un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques qui sont modifiables.

Au quotidien, il convient donc d'agir sur :

- l'alimentation en se référant au nutri-score pour repérer les produits de moins bonne qualité nutritionnelle (Nutri-Score D et E) ;
- l'activité physique en évitant la sédentarité. L'activité physique a des effets bénéfiques sur la diminution de la mortalité, des complications et sur l'amélioration de la condition physique. L'enjeu est de maintenir ces bénéfices à long terme en préconisant la pratique à vie d'une activité physique.

**Crédit Photo : Seventyfour - Adobestock**