

MONTREAL – L'adoption de cinq bonnes habitudes de vie peut réduire drastiquement le risque de souffrir du cancer colono-rectal, et ce encore plus chez les hommes que chez les femmes, révèle une étude réalisée par des chercheurs allemands.

Le cancer colono-rectal est le deuxième cancer le plus fréquent chez les hommes et le troisième chez les femmes, et 55 pour cent des cas surviennent dans des régions développées comme l'Amérique du Nord ou l'Europe occidentale.

Des chercheurs de l'Institut sur la nutrition humaine de Potsdam-Rehbruecke ont épluché des données provenant de plus de 347 000 hommes et femmes originaires de dix pays européens. Près de 3800 cas de cancer colono-rectal ont été détecté sur une période de 12 ans.

Cinq bonnes habitudes de vie ont été analysées: un poids santé; un faible taux de gras abdominal; une activité physique régulière; l'absence de tabagisme et une consommation modérée d'alcool; et une alimentation riche en fruits, en légumes, en poisson, en yogourt, en noix, en céréales et en fibres, mais faible en viande rouge ou transformée.

Comparativement aux sujets qui n'avaient aucune ou une seule bonne habitude de vie, ceux qui en cumulaient entre deux et cinq réduisaient d'entre 13 pour cent et 37 pour cent leur risque de souffrir du cancer colono-rectal.

Les auteurs ont aussi noté une différence entre les hommes et les femmes. Ils estiment que 22 pour cent des cas chez les hommes et 11 pour cent chez les femmes auraient pu être évités si les cinq bonnes habitudes avaient été adoptées. Ces données, disent-ils, témoignent d'un potentiel de prévention élevé pour les hommes dont le risque est plus élevé que celui des femmes.

Les conclusions de cette étude sont publiées dans le journal médical BMC Medicine.

Cet article [De saines habitudes de vie aident à prévenir le cancer colono-rectal](#) est apparu en

De saines habitudes de vie aident à prévenir le cancer colono-rectal

Écrit par L'actualité

Vendredi, 10 Octobre 2014 02:00 -

premier sur

[#039;actualité](#)

[L&](#)

Consultez la source sur Lactualite.com: [De saines habitudes de vie aident à prévenir le cancer colono-rectal](#)