

## **Le risque de cancer du sein est réduit par un long jeûne nocturne**

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-04-28 18:18:37 - Vu sur [pharmacie.ma](http://pharmacie.ma)

Une étude américaine présentée lors du congrès annuel de l'Association américaine pour la recherche sur le cancer (American Association of Cancer Research, AACR), à Philadelphie en Pennsylvanie a révélé que le risque de cancer pourrait bien ne pas être uniquement influencé par ce que nous mangeons, mais aussi par l'heure et le nombre des repas. Selon cette étude, un jeûne nocturne plus long s'accompagne d'une probabilité moindre de développer un cancer du sein.

Les chercheurs ont analysé les données de l'Enquête nationale sur la santé et la nutrition (National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES), entre 2009 et 2010. Leur analyse a montré que les femmes qui avaient jeûné plus longtemps pendant la nuit avaient une meilleure glycémie après un repas. Cela réduit le risque de cancer du sang, explique l'auteure principale, Catherine Marinac.

Ainsi, la glycémie postprandiale baissait de quatre pour cent toutes les trois heures supplémentaires de jeûne nocturne. La réduction était indépendante de l'importance des repas, même si les femmes qui avaient jeûné plus longtemps pendant la nuit absorbaient habituellement moins de calories, en particulier après 22 heures.

« C'est un simple changement de régime alimentaire que la plupart des femmes devraient pouvoir comprendre et adopter. Cela pourrait avoir d'importantes répercussions sur la santé publique sans devoir recourir à un comptage complexe des calories et des nutriments », déclare Mme Marinac.