

PRÉVENTION DU CANCER



Les fines herbes : efficaces et de bon goût

L'été est un moment privilégié pour profiter de l'abondance des nombreuses fines herbes fraîches provenant de notre potager, ou encore des marchés d'alimentation. En effet, que ce soit le thym, le basilic, le persil ou l'origan, toutes ces herbes se distinguent non seulement par leur arôme exquis mais également par leur contenu élevé en plusieurs molécules anticancéreuses.

La famille des lamiacées est un groupe de plantes originaires des côtes méditerranéennes, les plus connues étant la menthe, le thym, la marjolaine, l'origan, le basilic et le romarin.

Toutes ces plantes ont comme caractéristique commune de contenir des huiles essentielles riches en terpènes, ces molécules odorantes qui leur donnent leur

Un impact positif sur la santé

parfum prononcé.

Ces terpènes ne sont cependant pas seulement des molécules odorantes : elles possèdent également l'importante caractéristique d'interférer avec le développement du cancer en bloquant la fonction de plusieurs produits d'oncogènes qui sont impliqués dans la croissance des cellules cancéreuses.

Par exemple, l'addition de certains terpènes (carvacrol, thymol, perillyl alcool) à divers types de cellules cancéreuses réduit considérablement leur croissance et, dans plusieurs cas, provoque la mort de ces cellules.

Il est également à noter que les herbes de cette famille contiennent de l'acide ursolique, une molécule anticancéreuse multifonctionnelle de par sa capacité à attaquer directement les cellules cancéreuses, d'empêcher l'angiogenèse et de bloquer l'inflammation.

En plus des terpènes contenus dans ces herbes, d'autres molécules pourraient également jouer un rôle préventif important. Par exemple, la lutéoline, un polyphénol particulièrement abondant dans le thym et la menthe, possède lui aussi de multiples propriétés anticancéreuses.

Notre laboratoire a récemment observé que cette molécule bloque la formation de nouveaux vaisseaux sanguins utilisés par les tumeurs pour progresser (angiogenèse), ce qui stoppe la croissance du cancer. Cet effet inhibiteur est d'autant plus intéressant qu'il est similaire à celui du Gleevec®, un médicament très puissant qui est devenu au cours des dernières années une arme indispensable pour traiter certains types de leucémies.

LES APIACÉES : QUEL DÉLICE !

Les apiacées, appelées également ombellifères, sont une famille de plantes très diversifiées qui comprend des herbes aromatiques comme le persil, la coriandre, le cerfeuil, le fenouil et le cumin ainsi que des légumes comme la

carotte, le panais et le céleri.

En termes de prévention du cancer, l'intérêt de ces plantes est principalement dû à leur contenu élevé en apigénine, un polyphénol dont l'activité anticancéreuse est extrêmement puissante.

Principalement retrouvée dans le persil et le céleri, l'apigénine inhibe la croissance d'un nombre impressionnant de cellules cancéreuses, notamment celles dérivées des principaux cancers qui touchent nos sociétés occidentales, soit ceux du sein, du côlon, du poumon et de la prostate.

Cet effet inhibiteur est causé par un impact direct de l'apigénine sur les cellules cancéreuses et sur l'angiogenèse ainsi que par une action indirecte, en diminuant les processus inflammatoires. Même si les effets anticancéreux de l'apigénine commencent à peine à être caractérisés, ses multiples modes d'action de même que sa puissance en font

une molécule extrêmement intéressante pour la prévention du cancer.

MODIFIER LES HABITUDES

En résumé, les travaux de recherche réalisés au cours des dernières années indiquent que les aromates doivent être considérés comme des sources importantes de molécules anticancéreuses pouvant contribuer activement à prévenir le développement du cancer.

Alors qu'en Amérique du Nord, nous avons trop souvent le réflexe d'utiliser le gras, le sucre ou encore le sel pour donner du goût à nos aliments, il est possible de modifier ces habitudes et d'utiliser les aromates, autant pour donner un parfum incomparable à nos aliments quotidiens que pour profiter de leurs propriétés bénéfiques et de leur impact positif sur la santé.

Comme quoi prévenir le cancer peut également être une question de bon goût!



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les fines herbes renferment plusieurs molécules anticancéreuses.



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale