



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Offrez un festin de fruits et de légumes

RECETTE ANTICANCER

Dans son dernier rapport publié en novembre 2007, le Fonds mondial de la recherche contre le cancer (FMRC) recommande d'adopter une alimentation principalement composée d'aliments d'origine végétale pour prévenir le cancer.

La période des fêtes qui est à nos portes représente une bonne occasion de mettre ces aliments au menu, non seulement pour leurs propriétés bénéfiques, mais également pour leur goût exquis.

DES ALIMENTS ESSENTIELS

Nous avons souvent mentionné dans le cadre de cette chronique que plusieurs maladies qui touchent actuellement la population, notamment le cancer, sont une conséquence directe de nos habitudes alimentaires.

En effet, le régime alimentaire actuel est trop souvent caractérisé par son côté extrémiste : trop de sucre, de gras, de sel et de viande d'un côté; pas assez de fruits, de légumes et de fibres de l'autre. La recommandation du FMRC vise à corriger ces extrêmes et de remettre les produits d'origine végétale, en particulier les fruits et légumes, à l'avant-scène de nos habitudes alimentaires.

Les légumes sont les seuls aliments dont la consommation quotidienne ne requiert aucune limite en quantité. Au moins deux principaux facteurs expliquent les bénéfices associés à la consommation régulière de ces aliments :

- 1) Les fruits et légumes contiennent plusieurs molécules aux propriétés anticancéreuses extraordinaires. Lorsque vous consommez ces

Il faut éprouver un réel plaisir à manger sainement

aliments, vous soumettez votre corps à une véritable thérapie anticancer préventive qui permet de neutraliser les cellules tumorales et de les empêcher de croître et d'envahir les autres tissus.

Aucun aliment ne contient à lui seul toutes les molécules anticancéreuses pouvant agir sur tous les processus impliqués dans la progression du cancer. Il faut donc privilégier la consommation quotidienne d'une grande variété de fruits et de légumes pour contrer le plus efficacement possible les multiples «stratégies» de croissance des cellules cancéreuses.

2) Les végétaux sont des aliments d'autant plus essentiels qu'ils constituent une importante source d'eau et de fibres, lesquelles augmentent le contenu de l'estomac et procurent une impression de satiété qui permet de réduire l'apport calorique. Une réduction entraîne conséquemment une perte de poids corporel!

Il ne faut surtout pas négliger cet effet positif des végétaux sur le poids, car plusieurs types de cancer sont directement liés au surpoids. Maintenir un poids santé par la consommation abondante de produits végétaux constitue donc une facette essentielle de la



PHOTO LE JOURNAL

■ La période des Fêtes est une bonne occasion de mettre fruits et légumes au menu.

prévention de ces maladies.

PLAISIR GASTRONOMIQUE

Les fruits et légumes ne sont pas seulement des ingrédients indispensables à une bonne santé, ils offrent également d'innombrables possibilités pour réussir d'incroyables repas. La recherche d'effets bénéfiques pour la santé doit se faire en parallèle avec le plaisir gastronomique; elle doit relever de la même vision préventive et épicurienne.

Il faut éprouver un réel plaisir à manger sainement pour parvenir à bien s'alimenter à chaque jour. Pour beaucoup de gens, «bien manger» veut nécessairement dire «trop manger», alors que manger «santé» est perçu comme quelque chose d'ennuyeux, une forme de privation faite de repas sans goût dont on ne retire aucun plaisir. Pourtant, rien n'est plus éloigné de la réalité!

Pour nous aider à conjuguer plaisir gastronomique et bénéfices sur la santé, nous avons la chance et le privilège d'avoir accès à des centaines de variétés de fruits et de légumes et à des millénaires de culture culinaire provenant de

différentes régions du monde, en particulier la cuisine des pays où l'on recense les plus faibles taux de cancer comme la Chine, le Japon, l'Inde, les bords de la Méditerranée ou encore le Moyen-Orient.

Un bon moyen d'apprendre à mieux connaître les ingrédients typiques des cuisines de ces régions est de se procurer quelques livres de recettes de ces principales cultures culinaires. Ces recettes sont une occasion en or de cuisiner des repas savoureux tout en intégrant à notre alimentation plusieurs ingrédients aux propriétés gastronomiques incomparables et contenant de nombreuses molécules anticancéreuses qui participent activement à prévenir le développement du cancer.

La période des fêtes qui approche constitue une excellente occasion d'expérimenter ces nouvelles cuisines et de partager avec notre famille et nos amis le plaisir de bien manger.

Faire découvrir à une personne qui nous est chère un nouveau plat délicieux n'est-il pas le plus beau cadeau que l'on puisse offrir? Pour Noël, offrez donc ce cadeau du plaisir et de la découverte...

BOISSON VELOUTÉE AUX PETITS FRUITS

Environ 1,5 litre (6 tasses)

Cette boisson rafraîchissante est inspirée du *lhassi*, un délice fort populaire en Inde. La recette traditionnelle contient principalement du yogourt nature et de la mangue, mais nous vous offrons ici une variante très intéressante à base de yogourt et de petits fruits. Hors saison, utilisez des petits fruits congelés et réduisez la quantité de glace pilée.

1 l	(4 tasses) de yogourt nature
60 g	(1/4 tasse) de sucre
175 ml	(3/4 tasse) d'eau
250 ml	(1 tasse) de purée de petits fruits, frais ou congelés
250 g	(1 tasse) de glace pilée

Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire ou au mélangeur jusqu'à consistance onctueuse. Servir frais.

Temps de préparation : 5 minutes

Difficulté : facile



Tiré du livre :