



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les algues, des légumes anticancéreux issus de la mer

Très populaires au Japon, les algues marines demeurent des aliments peu connus en Amérique. C'est regrettable car ces véritables « légumes de mer » possèdent de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé.

Les algues marines sont véritablement le prototype de l'aliment idéal pour la santé : puisqu'elles absorbent les substances nutritives par toutes leurs structures anatomiques (un peu comme une éponge), on y retrouve la quasi-totalité des minéraux essentiels, notamment l'iode, le potassium, le fer et le calcium (certaines algues contiennent jusqu'à dix fois plus de calcium que le lait de vache et 5 fois plus de fer que les épinards!).

DES LÉGUMES DE MER

Elles contiennent également une grande quantité de protéines et de tous les acides aminés essentiels, de vitamines ainsi qu'une teneur importante en fibres, qui peut atteindre près de 50 % de leur poids sec. Elles contiennent également peu de matières grasses et celles-ci sont en grande partie des acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6, présents dans un ratio idéal de 1:1. Certaines algues rouges ont même la caractéristique, celle de contenir des

Le prototype de l'aliment idéal pour la santé

acides gras oméga-3 à longue chaîne, des gras aux effets extrêmement bénéfiques pour contrer le développement de plusieurs maladies et qu'on ne retrouve normalement que dans certains poissons gras.

Les algues sont donc de véritables « légumes de mer », des aliments dans une classe à part du point de vue nutritionnel et qui méritent par conséquent une place de choix dans nos habitudes alimentaires.

LES PROPRIÉTÉS ANTICANCÉREUSES

Dans l'Égypte ancienne, on soupçonnait déjà les effets bénéfiques des algues contre le cancer, car le Codex Ebers, un traité médical égyptien qui date d'environ 3500 ans, mentionne déjà l'utilisation de ces végétaux pour le traitement de femmes atteintes du cancer du sein.

Cette intuition n'était pas tellement loin de la réalité, car certaines études récentes indiquent que l'addition d'extraits d'algues au régime alimentaire d'animaux de laboratoire réduit significativement le développement de plusieurs cancers provoqués par des substances cancérigènes, tels ceux du sein, du côlon et de la peau.

Ces propriétés anticancéreuses sont en grande partie reliées au contenu élevé des algues en fucoxanthine et en fucoidane, deux composés qui interfèrent avec plusieurs processus essentiels à la croissance des cellules cancéreuses.

La fucoidane est un polymère complexe de sucre qu'on retrouve en quantité très importante dans certaines algues, en particulier le kombu et le wakame. Cette



PHOTO D'ARCHIVES

■ Il est de coutume en France de procéder à la récolte des algues.

molécule empêche la croissance d'une grande variété de cellules cancéreuses cultivées en laboratoire et provoque même la mort de ces cellules par le processus d'apoptose.

En plus de cette activité cytotoxique, il semble que la fucoidane puisse également avoir un impact positif sur la fonction immunitaire en réduisant l'inflammation tout en augmentant l'activité du « bon » système immunitaire, créant ainsi un environnement plus hostile aux cellules cancéreuses, ce qui restreint leur croissance.

FUCOXANTHINE

Quant à la fucoxanthine, elle est un pigment jaune de la famille des caroténoïdes (carotène, lycopène, etc.). De tous les caroténoïdes alimentaires testés jusqu'à présent, la fucoxanthine est celle qui démontre la plus importante activité anticancéreuse, tant chez les animaux de laboratoire que sur les cellules isolées de tumeurs humaines, et qui semble particulièrement active contre les cellules d'un cancer de la prostate.

Cet effet inhibiteur est même beaucoup plus important que celui du lycopène, un caroténoïde retrouvé principalement dans la tomate et qui est depuis longtemps proposé pour jouer un rôle préventif dans le développement du cancer de la prostate. Puisque les algues sont la seule source alimentaire de fucoxan-

thine, il ne fait donc aucun doute que ces végétaux devraient faire partie de toute stratégie de prévention du cancer par l'alimentation.

En résumé, les algues marines ne doivent pas être considérées comme de simples curiosités culinaires, mais plutôt comme de véritables aliments préventifs contre le cancer capables de contrecarrer la progression des microtumeurs latentes, autant en agissant directement sur leur croissance qu'en réduisant l'inflammation, et pouvant ainsi rendre les conditions moins propices au développement de ces microtumeurs en cancer.

Pour profiter des bienfaits des algues, utilisez des algues séchées que vous pourrez réhydrater et ajouter à vos soupes ou à vos repas. Les trois algues les plus courantes sont l'arame et le wakame, délicieuses en soupes et en salades – particulièrement avec une vinaigrette à base de vinaigre de riz et d'huile de sésame – ainsi que la nori, l'algue qui sert à la confection des sushis.

Plusieurs supermarchés offrent également des préparations déjà faites de salade d'algues, et ces produits sont une façon simple de s'initier au goût unique de ces aliments. De plus, le goût des algues se marie admirablement bien à celui du poisson, pourquoi ne pas mettre un brin d'exotisme dans votre assiette et en faire un plat d'accompagnement régulier?

RECETTE ANTICANCER

CARPACCIO DE THON ROUGE AUX AGRUMES ET QUENELLES D'AVOCAT AUX DEUX SÉSAMES

Pour faire une belle quenelle, prélevez un peu de préparation à l'avocat à l'aide d'une cuillère à soupe humide. Formez la quenelle en plaçant une deuxième cuillère à soupe sur l'avocat.

250 g	(1/2 lb) de thon rouge à sushi de première qualité
1	orange
1	pamplemousse
	Tabasco
30 ml	(2 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
	Jus d'un gros citron vert, fraîchement pressé
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive
2	échalotes grises, hachées finement
25 g	(3/4 tasse) de ciboulette fraîche, hachée finement
1	gros avocat mûr
20 ml	(4 c. à thé) d'huile de sésame
	Graines de sésame (facultatif)
	Sel et poivre du moulin

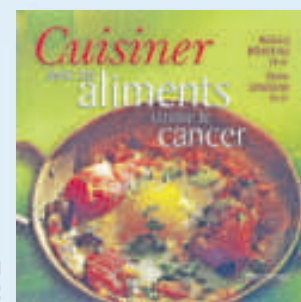
À l'aide d'un couteau bien affûté, peler l'orange et le pamplemousse à vif au-dessus d'un bol en prenant soin d'enlever complètement l'écorce et la peau blanche. Réserver le jus recueilli dans le bol. Couper les fruits en petits cubes et réserver.

Faire une vinaigrette en mélangeant le jus réservé avec un peu de sel, du poivre, du Tabasco, le gingembre, 23 ml (1/2 c. à soupe) de jus de citron vert et l'huile d'olive. (Au moment de servir, retirer le gingembre râpé).

Découper le thon en tranches très fines et les répartir dans 4 assiettes individuelles. Saler, poivrer et arroser de vinaigrette. Parsemer d'échalotes, de ciboulette et de cubes d'agrumes. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et prélever la chair à l'aide d'une cuillère. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, réduire l'avocat en purée avec le reste de jus de citron vert et l'huile de sésame. Saler, poivrer et assaisonner de Tabasco au goût.

Former une belle quenelle d'avocat au centre des assiettes. Parsemer de graines de sésame et servir.

DONNE 4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION :
40 MINUTES
DIFFICULTÉ : DIFFICILE



Tiré du livre :