



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le cancer, une maladie inflammatoire

Un cancer sur six est causé par des conditions d'inflammation chronique. Une étude récente vient de démontrer que cet impact catastrophique de l'inflammation est dû aux dommages au matériel génétique des cellules causés par des radicaux libres, ce qui favorise la progression du cancer.

Plusieurs observations suggèrent l'existence d'un lien très étroit entre l'inflammation chronique et le risque de développer un cancer. Un des meilleurs exemples de cette association est sans doute l'augmentation dramatique (20 fois) du risque de cancer du côlon chez les personnes touchées par les maladies inflammatoires de l'intestin, en particulier les colites ulcéreuses. L'inflammation provoquée

Il faut modifier certains paramètres de notre mode de vie

par des agents infectieux peut également avoir des répercussions importantes sur le cancer, notamment l'infection de la muqueuse de l'estomac par *Helicobacter pylori*. D'ailleurs, cette bactérie constitue un problème majeur de santé publique, infectant 50 % de la population mondiale et

étant directement responsable de 5 % de tous les cancers à l'échelle de la planète.

L'INFLAMMATION ENDOMMAGE L'ADN

Comment l'inflammation peut-elle autant influencer sur le risque de cancer? Un grand pas dans la compréhension de cette relation vient d'être franchi par une étude réalisée par des chercheurs du Massachusetts Institute of Technology (1). Les chercheurs ont observé que l'inflammation provoque la formation de radicaux libres, des molécules très actives qui endommagent les constituants du matériel génétique (l'ADN).

En conditions normales, de tels dommages sont reconnus et peuvent être réparés par nos systèmes de défense, ce qui permet de limiter les dégâts. Cependant, ces systèmes de défense ne fonctionnent pas de façon optimale chez un certain nombre de personnes et les dommages à l'ADN peuvent alors provoquer l'apparition de mutations qui mèneront ultimement au développement d'un cancer.

Puisqu'il est impossible de savoir si l'on possède un bon ou un mauvais système de réparation, il va sans dire qu'il faut tout faire pour éviter autant que possible la présence de conditions inflammatoires dans notre organisme.

RÉDUIRE L'INFLAMMATION

L'inflammation n'est pas toujours associée à une douleur ou à des infections, mais elle peut également se produire de façon chronique, sans symptômes. Le tabagisme, l'obésité, la consommation excessive de nourriture sont toutes des conditions qui génèrent un climat d'inflammation dans nos tissus et qui, par conséquent, favorisent le développement du cancer. Il est donc possible de réduire le risque d'être touché par le cancer en



PHOTO D'ARCHIVES - OLIVIER JEAN

Le saumon contient des molécules anti-inflammatoires naturelles très puissantes.

modifiant certains paramètres de notre mode de vie de façon à réduire l'inflammation. Trois principaux aspects doivent être considérés:

1. Cesser de fumer: les produits toxiques de la cigarette sont de puissants inflammatoires.

2. Augmenter la consommation de végétaux: certains aliments d'origine végétale contiennent des molécules qui ont des propriétés anti-inflammatoires très puissantes. Par exemple, de nombreuses études ont montré que l'activité anti-inflammatoire de la curcumine de l'épice indienne curcuma ou encore du gingérol présent dans le gingembre joue un rôle important dans l'action anticancéreuse de ces aliments. Ces effets anti-inflammatoires ne sont cependant pas restreints à ces épices, mais sont au contraire une caractéristique de plu-

sieurs fruits et légumes, en particulier des petits fruits comme les mûres ou encore les canneberges.

3. Consommer des oméga-3: une autre façon de réduire l'inflammation chronique à l'aide de l'alimentation est d'augmenter le plus possible la consommation d'acides gras oméga-3. Les oméga-3 sont des molécules anti-inflammatoires naturelles très puissantes que l'on retrouve en grande quantité dans certains aliments bien précis comme les poissons gras (harengs, saumon, sardines) et certains végétaux (graines de lin, de chia et noix de Grenoble en particulier). Augmenter l'apport en acides gras oméga-3 empêche la création d'un climat d'inflammation chronique dans nos tissus.

(1) Meira *et al.* *Journal of Clinical Investigation*, juin 20

RECETTE ANTICANCER

SALADE DE POMMES ET DE PLEUROTES AUX NOIX DE GRENOBLE

Le beurre noisette est simplement du beurre chauffé dans une poêle jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur noisette.

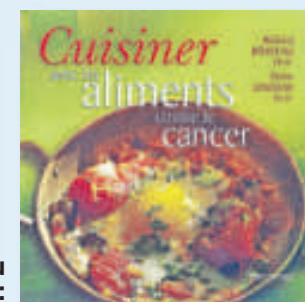
| | |
|-------|-------------------------------------|
| 30 ml | (2 c. à soupe) de beurre |
| 3 | pommes, en cubes |
| 375 g | (3/4 lb) de pleurotes |
| 30 ml | (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre |
| 65 ml | (1/4 tasse) d'huile d'olive |
| | Sel et poivre du moulin |
| 400 g | (5 tasses) de roquette fraîche |
| 60 g | (1/2 tasse) de noix de Grenoble |

1. Cuire séparément les pommes et les champignons dans le beurre noisette de 1 à 2 min à feu moyen-vif.
2. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre et l'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
3. Dans un grand bol, bien mélanger la roquette avec la vinaigrette. Ajouter les pommes, les champignons et les noix. Servir tiède.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE

Jean-Pierre Cloutier, chef propriétaire du Café-restaurant du Musée à Québec



Tiré du livre: