



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Que manger pour prévenir le cancer ?

Une étude suggérant que les fruits et légumes seraient peu efficaces pour prévenir le cancer a amené certaines personnes à mettre en doute la pertinence de bien manger pour réduire l'incidence de cette maladie. Mais attention aux conclusions hâtives, car cette étude néglige un fait essentiel : certains végétaux bien spécifiques ont vraiment un potentiel anticancéreux hors du commun que l'on peut utiliser à bon escient pour prévenir le cancer. Rappelons que 70 % des cancers peuvent être prévenus à l'aide de simples modifications du mode de vie, incluant une saine alimentation associée à une réduction de l'obésité.

UN PASSAGER CLANDESTIN

De nombreuses études ont montré qu'à l'exception du cancer du poumon, uniformément répandu à cause du tabagisme, les

principaux cancers qui affectent les habitants des pays occidentaux (sein, prostate et côlon) sont beaucoup moins fréquents dans les pays du continent asiatique. À titre d'exemple, un Indien ou un Thaïlandais a environ 25 fois moins de risque d'être atteint d'un cancer de la prostate ou du côlon qu'une per-

sonne vivant en Occident, alors que le risque de développer un cancer du sein est de 10 à 25 fois moins élevé pour une habitante de Bangkok ou de Tokyo que pour une Montréalaise. Ces différences énormes ne sont pas causées par un quelconque avantage génétique, car les Asiatiques qui émigrent en Occident voient leur risque de contracter ces cancers devenir similaire à celui encouru par les habitants de leur pays d'accueil. Le mode de vie exerce vraiment une influence déterminante sur le risque de développer certains types de cancers.

VÉGÉTAUX ANTICANCRÉUX

Cette importance du mode de vie a été confirmée de façon éclatante en 1981 lorsque Richard Doll et Richard Peto ont montré que de 75 % à 80 % de tous les cancers diagnostiqués aux États-Unis en 1970 auraient pu être prévenus par la simple modification de certains paramètres du mode de vie, en particulier le tabagisme et la nature de l'alimentation⁽¹⁾.

Un des principaux défis de la recherche a été d'identifier les aliments dotés des plus fortes activités anticancéreuses et, grâce aux multiples efforts déployés depuis ce temps, un lien direct entre la consommation régulière de certains végétaux et la réduction du risque de développer certains types de cancer a pu être établi. Les données dont on dispose actuellement indiquent que ce potentiel anticancéreux n'est pas uniformément réparti parmi les végé-



■ Manger des carottes est un bon moyen de lutter contre le cancer.

taux et que seulement certains d'entre eux, notamment les légumes crucifères (choux, brocoli, chou-fleur, etc.), le thé vert, les aliments riches en caroténoïdes comme la tomate et la carotte, exercent véritablement une action préventive, avec une réduction du risque de certains cancers qui varie entre 25 % et 75 %.

Au risque de se répéter, c'est pour cette raison que les études qui examinent l'impact de la consommation totale de fruits et de légumes sur l'incidence globale de cancer ne parviennent pas à mettre en évidence un effet protecteur contre cette maladie : les végétaux anticancéreux ne représentent qu'une fraction des fruits et légumes consommés, et leur impact positif sur le risque de certains cancers est masqué par la prédominance de végétaux ne possédant pas de telles propriétés.

Même si une personne consomme cinq portions quotidiennes de fruits et légumes, cette bonne habitude n'aura pas d'impact majeur sur le risque de cancer si les végétaux consommés sont dénués de propriétés protectrices. Par exemple, si un

minimum de trois portions de crucifères par semaine est nécessaire pour entraîner une réduction du risque de cancer de la prostate, la consommation de trois portions d'autres végétaux non protecteurs, tels que les pommes de terre, la laitue ou les bananes, n'aura quant à elle aucun impact sur ce risque. Il est donc possible de manger la même quantité de végétaux tout en produisant des effets protecteurs totalement différents. En d'autres termes, la prévention du cancer par l'alimentation ne signifie pas seulement qu'il faut régulièrement manger des fruits et légumes, mais, surtout, qu'on doit manger en abondance certains de ces végétaux, ceux qui contiennent les plus grandes quantités de molécules anticancéreuses.

(1) R. Doll et R. Peto. The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today. *Journal of the National Cancer Institute* 1981; 66: 1191-1308.

Source : Béliveau et Gingras, *La santé par le plaisir de bien manger*, Trécarré (2008)

RECETTE ANTICANCER

SALADE DE LÉGUMES AU FROMAGE

Cette salade se conserve pendant cinq à six jours au réfrigérateur. Vous pouvez l'enrichir de pignons grillés ou de graines de lin au goût. Si vous la préparez la veille, elle sera encore meilleure, car toutes les saveurs auront eu le temps de bien se mêler. La vinaigrette est également délicieuse avec la salade d'épinards. Conservez le reste dans le réfrigérateur pour un usage ultérieur. L'huile pimentée se conserve au réfrigérateur dans un bocal hermétique. Essayez-la avec les salades, les pizzas, les sandwiches et les plats sautés. Le brocofleur est un croisement entre le brocoli et le chou-fleur.

HUILE PIMENTÉE

125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
1 c. à s. de flocons de piment

VINAIGRETTE

1 c. à s. d'huile de sésame
80 ml (1/3 tasse) de vinaigre de riz
3 c. à s. de tamari
1 1/2 c. à t. d'ail, haché
1 c. à s. de gingembre frais, haché

SALADE

1 carotte moyenne, en julienne
1 oignon moyen, en cubes
2 branches de céleri, en cubes
40 g (1/4 tasse) de haricots verts, coupés en deux
1 bouquet de brocofleur, en fines tranches
1 bouquet de chou-fleur, en fines tranches
30 g (1/4 tasse) de fromage suisse, en dés

1. Préparer l'huile pimentée en chauffant l'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Retirer du feu et ajouter les flocons de piment. Laisser refroidir.
2. À l'aide d'un fouet, mélanger l'huile pimentée avec tous les ingrédients qui composent la vinaigrette et réserver.
3. Cuire les carottes, les oignons, le céleri et les haricots à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient encore fermes sous la dent (*al dente*). Refroidir les légumes à l'eau froide et bien égoutter.
4. Dans un grand bol, bien mélanger tous les légumes. Arroser avec 60 ml (1/4 tasse) de vinaigrette, puis garnir de fromage.

4 À 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN

SALADE : PHILIPPE CASTEL, ÉLU CHEF SANTÉ DE L'ANNÉE 2004 PAR SES PAIRS. VINAIGRETTE : SUSAN SYLVESTER, ENSEIGNANTE À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.