

PRÉVENTION DU CANCER

Prostate : des choux protecteurs

Les légumes crucifères (brocoli, chou-fleur, chou, etc.) sont parmi les aliments les plus importants pour la prévention du cancer.

Des résultats récents viennent confirmer ces propriétés bénéfiques en montrant que ces légumes pourraient jouer un rôle de premier plan dans la prévention du cancer de la prostate, une des plus importantes causes de mortalité par cancer en Amérique du Nord.

UNE MALADIE OCCIDENTALE

En Amérique, un homme sur six sera touché par un cancer de la prostate au cours de sa vie. Même si cette maladie est très fréquente dans nos sociétés, il est intéressant de noter qu'elle est beaucoup plus rare dans d'autres régions du monde, en particulier dans les pays asiatiques. Par exemple, les Indiens ou encore les Chinois présentent des taux de cancers de la prostate jusqu'à 50 fois plus faibles que les Nord-

Américains. Ces écarts ne sont pas dus à l'hérédité, car les hommes asiatiques qui émigrent vers l'Occident courent le même risque d'être touchés par le cancer de la prostate que les habitants de leur pays d'accueil.

Il est donc clair qu'une grande proportion des cancers de la prostate est directement causée par des facteurs liés au mode de vie occidental. Et parmi ces facteurs, de nombreuses études ont montré que la composition du régime alimentaire joue un rôle clé dans le développement de cette maladie.

Un homme sur six sera touché par ce cancer au cours de sa vie

CRUCIFÈRES PROTECTRICES

Une étude clinique récemment publiée dans le prestigieux journal du National Cancer Institute américain illustre de façon spectaculaire l'impact de l'alimentation sur le risque de cancer de la prostate. Dans cette étude à grande échelle (29 361 hommes), l'équipe du Dr Richard Hayes a observé que les hommes qui consommaient une grande quantité de légumes (9 portions par jour) couraient 60 % moins de risque d'être touchés par un cancer de la prostate.



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les choux, des aliments importants pour la prévention du cancer.

tate, plus particulièrement les formes agressives de ce cancer qui se retrouvent à l'extérieur de la glande (stades III et IV). L'analyse de l'effet des différents groupes de légumes consommés a permis de démontrer que cet effet protecteur est essentiellement dû aux légumes crucifères. Par exemple, les hommes qui mangeaient plus d'une portion de brocoli (1/2 tasse) par semaine voyaient leur risque de cancer de la prostate diminuer de 45 % comparativement à ceux qui n'en mangeaient que rarement, c'est-à-dire moins d'une fois par mois.

Des effets protecteurs similaires ont également été observés chez d'autres membres de la famille des crucifères, avec d'importantes réductions de risque de cancer de la prostate à la suite de la consommation régulière de chou-fleur (52 % de réduction), de chou – incluant le *cole slaw* et la choucroute (36 %) – et de choux de Bruxelles (29 %).

Il semble donc que le contenu exceptionnel des légumes crucifères en molécules anticancéreuses (sulforaphane, phethyl isothiocyanate, indole-3-carbinol, etc.) permet de freiner le développement du cancer de la prostate, en particulier les formes agressives. Ces résultats sont extrêmement importants puisque les cancers de la prostate à haut degré de malignité sont généralement de mauvais augure et mènent trop souvent au décès des personnes atteintes.

EN PLUS DES CRUCIFÈRES...

La prévention représente sans aucun doute la meilleure stratégie pour diminuer le risque de cancer de la prostate. En plus des légumes crucifères, il est également possible de tirer profit des nombreuses informations acquises au cours des dernières années et de modifier en profondeur ses habitudes de vie pour diminuer les risques d'être touché par la maladie. Plus particulièrement :

- le maintien d'un poids normal : les personnes obèses sont plus à risque de cancers de la prostate à haut degré de malignité;
- l'augmentation de l'apport en oméga-3 : des études récentes indiquent que les hommes ayant un niveau sanguin élevé d'oméga-3 courent moins de risque d'être touchés par un cancer de la prostate;
- l'inclusion de certains autres aliments dans ses habitudes de consommation. En effet, des études de laboratoire ont mis en évidence que des molécules présentes dans le vin rouge, le thé vert, le soja, les graines de lin ainsi que dans les algues ont toutes la propriété de bloquer la croissance de cellules isolées de cancers de la prostate. Leur consommation pourrait donc jouer un rôle important dans la prévention de cette maladie.

¹Kirsh *et al.*, J. Natl. Cancer Inst. 2007; 99: 1200-1209.



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



SALADE THAÏE DE CREVETTES ET MELON

| | |
|-------|---|
| 28 | crevettes (280 g), moyennes-grosses |
| 45 g | (2 c. à soupe) de miel |
| 65 ml | (1/4 tasse) de jus de lime |
| 20 ml | (4 c. à thé) de sauce de poisson |
| 2 | gousses d'ail, hachées finement |
| 1 | piment rouge séché, haché finement |
| 100 g | (3/4 tasse) d'arachides |
| 1 | cantaloup (800 g) coupé en bouchées |
| 12 | feuilles de menthe fraîche (facultatif) |

Cuire les crevettes dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient rosées, environ 5 minutes. Les retirer de l'eau et les décortiquer ; réserver.

Dans un grand bol, mélanger le miel, le jus de lime et la sauce de poisson. Ajouter l'ail, le piment rouge, les crevettes, les arachides et le melon. Bien mélanger et garnir de feuilles de menthe. Garder au frais jusqu'au moment de servir.

TOTAL : 20 MIN

280 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS

WWW.SOSCUISINE.COM

CANCER DU FOIE | DÉPISTAGE

Un nouveau test

LONDRES | (Reuters) Un simple test sanguin permet de dépister le cancer du foie à un stade précoce et d'établir un diagnostic plus précis pour cette maladie, ont annoncé cette semaine des scientifiques.

Selon eux, les méthodes actuelles ne sont pas aussi précises que ce nouveau test, qui permet de déterminer si une tumeur se trouve à un stade précoce ou terminal, et offre de meilleures chances de survie au patient.

Cette étude, publiée dans la revue *Hepatology*, a été menée par une équipe de scientifiques de l'Institut flamand de biotechnologies et de l'université de Gand, en Belgique.

« Quand on a un cancer du foie, on ne présente pas de symptômes dans les premiers stades », a déclaré Chitty Chen, responsable des recherches.

Le cancer du foie tue chaque année 700 000 personnes, surtout en Afrique et en Asie, où la prévalence de l'hépatite, qui peut entraîner le cancer du foie, est élevée.



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

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