

LE DOSSIER SANTÉ DE LA SEMAINE



LES FRUITS ROUGES



L'AIL ET SES COUSINS



LES TOMATES, CAROTTES, LÉGUMES VERTS...



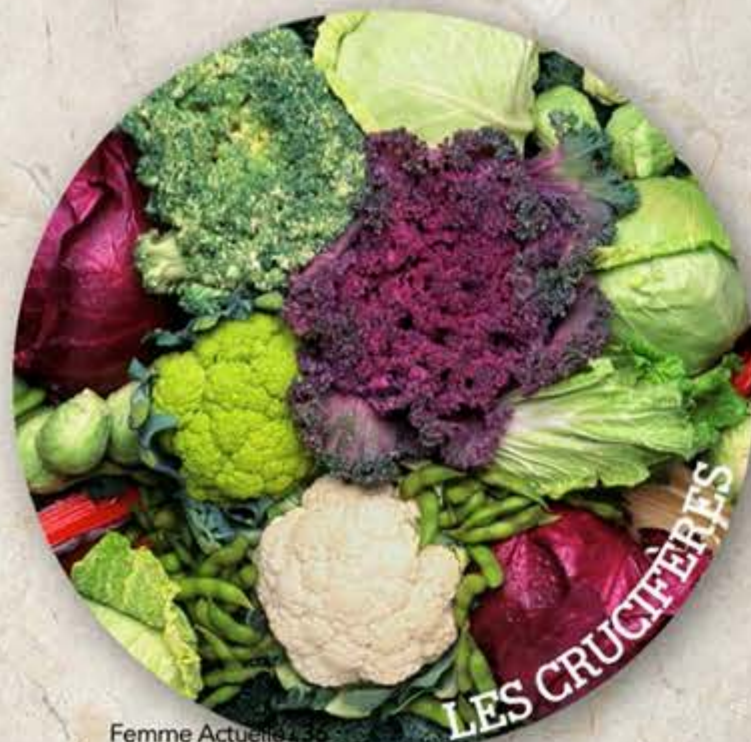
LES AGRUMES



LE THÉ VERT



LES BONS GRAS



LES CRUCIFÈRES



LE SOJA



LES ÉPICES ET AROMATES

Les aliments anti-cancer prouvés par la science

Une alimentation variée et équilibrée, riche en fruits, légumes et en produits végétaux de qualité, constitue un rempart contre le cancer. A la loupe, certains de ces aliments les plus prometteurs. PAR SOPHIE PENSA

Nous fabriquons tous, en permanence, des cellules cancéreuses qui vont mettre plusieurs décennies à former une tumeur. Mais nous avons en nous des systèmes de défense puissants qui passent leur temps à éliminer ces cellules indésirables. Certains aliments viennent renforcer ces processus de détoxification, grâce à des principes actifs bien spécifiques : leurs vitamines, minéraux, fibres, « bons » gras et composés phytochimiques, qui constituent une réelle « chimiothérapie préventive ». D'autres, au contraire, affaiblissent ces processus de défense. La science le prouve : nous pouvons déjouer le cancer grâce à la consommation de certains aliments et à l'adoption d'une hygiène de vie préventive. « En effet, près de 70% des cancers sont liés à notre mode de vie (tabac, sédentarité, surpoids, malbouffe, alcool...), et on estime que 30% des décès causés par le cancer sont dus à un mode alimentaire déséquilibré », explique le Dr William Li, docteur en médecine, spécialiste de biologie moléculaire et cellulaire*. Il est temps de renverser cette tendance! ●

* Auteur de « Bien manger pour guérir », éd. Hugo Document.



Tomates, légumes verts, algues et carottes

PRINCIPAUX CANCERS: PROSTATE, SEIN, POUMON

Les légumes verts, orange ou rouges-violets sont tous riches en caroténoïdes, une famille phytochimique qui comprend notamment le lycopène de la tomate, la lutéine des épinards et légumes verts, le bêta-carotène des carottes, la fucoxanthine des algues. Ces caroténoïdes protègent les cellules de l'oxydation et de la cancérisation, le lycopène de la tomate étant celui qui a le plus d'impact en termes de prévention*.

En pratique: « L'action anticancéreuse du lycopène est maximale lorsque les tomates sont cuites en présence de matière grasse, comme l'huile d'olive par exemple. La peau contient trois à cinq fois plus de lycopène que la chair, consommez vos tomates sans les éplucher », conseille le Dr Li. Alors, succombez aux sauces tomate maison, coulis ou concentrés!

* Des études sont parues, entre autres, dans le « Journal of the National Cancer Institute » en 2002 et 2012.

Les fruits rouges PRINCIPAUX CANCERS: SEIN, PROSTATE, CÔLON

Fraises, bleuets (myrtilles sauvages), myrtilles, cerises, mûres et framboises sont des sources exceptionnelles en anti-oxydants, vitamine C et polyphénols: anthocyanines des bleuets, des cerises et des myrtilles, acide ellagique des fraises et framboises. Ces précieux micronutriments asphyxient les cellules cancéreuses en empêchant la formation d'un nouveau réseau sanguin autour de la tumeur (angiogénèse)*.

En pratique La saison des fruits rouges est assez limitée dans le temps. Mais vous pouvez les consommer tout au long de l'année grâce à la congélation, qui préserve très bien leurs principes actifs. Dégustez-les sous forme de salades de fruits, entiers dans un yaourt, écrasés en coulis, mixés en smoothies... Mais évitez la cuisson, qui réduit leur teneur en polyphénols.

* Des études sont parues, entre autres, dans l'«*American Journal of Epidemiology*» en 2014 et dans «*Breast Cancer Research and Treatment*» en 2013.



L'ail et ses cousins PRINCIPAUX CANCERS: ŒSOPHAGE, ESTOMAC, CÔLON, PROSTATE

L'ail et ses proches parents (oignon, poireau, échalote, ciboulette), traditionnellement recommandés pour traiter les infections, les troubles digestifs et les problèmes respiratoires, se révèlent aujourd'hui de puissants alliés contre le cancer, en raison de leur richesse en composés soufrés (l'alicine notamment). Ces molécules ont la capacité de bloquer la formation d'éléments cancérogènes comme les nitrosamines et de restreindre la croissance de plusieurs types de cellules cancéreuses*.

En pratique L'OMS recommande de manger 2 à 5 g d'ail frais par jour, soit l'équivalent d'une gousse. «Les principes actifs sont libérés lors du broyage. Ceux de l'ail sont sensibles à la chaleur: rajoutez ce condiment environ 20 minutes avant la fin de la cuisson du plat ou consommez-le cru et haché», conseille le Dr Richard Béliveau, professeur de biochimie et spécialiste des relations entre le cancer et l'alimentation. N'hésitez pas à cuisiner vos légumes avec de l'ail et des oignons, à préparer des soupes de poireaux, à ciseler la ciboulette sur une sauce au fromage blanc, du poisson, une omelette...

* Etudes parues, entre autres, dans l'«*Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*» en 2013, et dans le «*Japanese Journal of Cancer Research*» en 1999.



Moins de viande rouge!

LE CIRC* CLASSE LA VIANDE (HORS VOLAILLE) COMME UN CANCÉRIGÈNE PROBABLE ET LA CHARCUTERIE COMME CANCÉRIGÈNE AVÉRÉ, AUGMENTANT NOTAMMENT LE RISQUE DE CANCER COLORECTAL. LIMITEZ-VOUS À 500 G DE VIANDE ROUGE (BŒUF, PORC, VEAU, AGNEAU, CHEVAL ET MOUTON), SOIT TROIS À QUATRE STEAKS, ET À 150 G DE CHARCUTERIE PAR SEMAINE. VARIEZ VOS SOURCES DE PROTÉINES (VOLAILLE, ŒUF, POISSON, CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES, PRODUITS LAITIERS...). LIMITEZ LES VIANDES CUITES À HAUTE TEMPÉRATURE (BARBECUE, FRITURE, ETC.) ET VARIEZ LES MODES DE CUISSON (BOUILLIE, RÔTIE, ETC.).

* Centre international de recherche sur le cancer.



Les « bons » gras : huile d'olive, noix, poissons gras...

PRINCIPAUX CANCERS :
SEIN, CÔLON, PROSTATE

Les acides gras mono-insaturés, oméga 9 (huile d'olive), et poly-insaturés, oméga 3 (noix et autres fruits oléagineux, poissons gras, huile de colza, graines de lin...), sont de précieux anti-inflammatoires, qui inhibent la formation des cellules cancéreuses*.

En pratique Assaisonnez vos repas avec un mélange d'huile d'olive et de colza de première pression à froid, et faites cuire vos aliments à l'huile d'olive. Mangez du poisson gras (sardine, saumon, hareng, maquereau...), deux fois par semaine. Saupoudrez vos yaourts, céréales... avec des graines de lin fraîchement moulues. Tartinez le pain avec du beurre de cacahuète. En encas, prenez une poignée de noix, noisettes, amandes...

* Etudes parues, entre autres, dans «Cancer Epidemiol Markers Prevention» en 2008, et dans le «British Journal of Nutrition» en 2012.



Le soja

PRINCIPAUX CANCERS :
SEIN, PROSTATE

Les fèves de soja contiennent de grandes quantités d'isoflavones, une classe de phyto-œstrogènes qui interfèrent avec la croissance des cancers hormonaux dépendants, principalement le sein et la prostate. Plus l'aliment est introduit tôt dans l'alimentation de l'enfant, si possible avant la puberté, meilleur sera l'effet protecteur. Le soja s'avère également intéressant en prévention des récurrences du cancer du sein*.

En pratique Les isoflavones sont présentes en quantités importantes dans les fèves nature (edamame), le tofu, le jus de soja ou encore le miso. L'effet protecteur se manifeste à partir d'une consommation de 25 mg d'isoflavones par jour (soit environ 180 g d'edamame). «Il est en revanche fortement déconseillé d'avoir recours aux compléments alimentaires à base d'isoflavones de soja, à doses trop élevées et dont l'innocuité sur le long terme n'est pas connue», précise le Dr Béliveau.

* Des études sont parues, entre autres, dans «Nutrition and Cancer» en 2006, et dans «PLoS One» en 2014.

LE VIN ROUGE : UN FAUX AMI ?

Il concentre une quantité record de resvératrol, un polyphénol ultraprotecteur. Mais comme tout alcool, il renferme de l'éthanol, qui augmente le risque de cancer et ce dès une consommation de moins d'un verre par jour ! Bref, si vous consommez de l'alcool, privilégiez toujours le vin rouge à tout autre type de boisson alcoolisée. Et restez dans les limites recommandées par Santé publique France : pas plus de dix verres par semaine, pas plus de deux verres par jour, et des jours sans alcool.



« Les végétaux contiennent des molécules de défense face aux agresseurs »

Les aliments peuvent-ils être considérés comme des médicaments ?

Non, car une fois la maladie déclarée, seules les chimiothérapies, la chirurgie et la radiothérapie sont efficaces. En revanche, ils constituent une chimiothérapie préventive. Les végétaux contiennent une foule de molécules de défenses face aux agresseurs (virus, bactéries, champignons...).

Que penser des compléments alimentaires ?

A éviter. La diversité moléculaire de l'aliment ne peut être remplacée par un supplément. La seule exception est la vitamine D, associée à une réduction du risque de cancer du sein et du côlon. Et en hiver dans les pays du Nord, nous sommes tous carencés.

Le bio est-il indispensable ?

Non. Les 400 000 études compilées par le Fonds mondial de recherche sur le cancer ont toutes été faites avec des végétaux cultivés de façon conventionnelle. La quantité totale de molécules phytoprotectrices dépasse largement les traces résiduelles des pesticides que l'on trouve dans les végétaux non bio.

DR RICHARD BÉLIVEAU
PROFESSEUR ÉMÉRITE DE
BIOCHIMIE ET DIRECTEUR
SCIENTIFIQUE DE LA CHAIRE
EN PRÉVENTION ET
TRAITEMENT DU CANCER DE
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC*

* Coauteur de « Les Aliments anticancer » et « La Méthode anticancer », éd. Flammarion; richardbeliveau.org.