

Votre recette du jour

SALADE DE FILET DE PORC

- 1 filet de porc d'environ 1 kg (2,5 lb)
- 3/4 de tasse (180 ml) de vinaigrette de framboise
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 avocat
- 1/2 laitue en feuilles déchiquetée
- 1/2 tasse (125 ml) de kiwis en tranches
- 3 tranches d'ananas grillées
- 1/2 tasse (125 ml) de morceaux de pamplemousse

- 1/2 oignon rouge
- Sel et poivre au goût

Laisser mariner la viande dans un peu de vinaigrette de framboise pendant 2 ou 3 heures. Dans une casserole bien huilée, saisir la viande, puis cuire au four à 350 °F environ 20 minutes. Sortir la viande du four et la laisser reposer 10 minutes. Disposer le porc tranché sur les feuilles de laitue. Ajouter les tranches d'avocat, de kiwis, d'ananas, de pamplemousses et les oignons rouges. Ajouter le reste de la vinaigrette.



SANTÉ

Prévenir le cancer du sein

Le cancer du sein est un exemple tragique de l'impact majeur que peut avoir notre mode de vie sur la probabilité d'être atteint par certaines maladies graves.

Les chiffres sont éloquentes : en Amérique, une femme sur neuf sera touchée par le cancer du sein au cours de son existence, un taux dix fois plus élevé que dans certaines régions du monde comme le Sud-Est asiatique.

Ces énormes différences ne sont pas reliées à une quelconque prédisposition génétique des femmes occidentales, car les Asiatiques qui émigrent vers nos pays acquièrent rapidement les mêmes taux de cancers que les femmes d'ici. D'ailleurs, les découvertes des dernières années indiquent que seulement 5 % des cancers du sein sont directement causés par des gènes défectueux (appelés BRCA), transmissibles par l'hérédité. Bien que les facteurs responsables de la forte incidence de cancer du sein dans nos pays demeurent encore mal connus, plusieurs études suggèrent l'existence d'un lien étroit entre la consommation régulière de certains aliments et une baisse du risque de développer un cancer du sein.

Les crucifères ont des effets positifs

LES ALIMENTS RICHES EN PHYTO-ŒSTROGÈNES

Les phyto-œstrogènes sont des molécules d'origine végétale qui ressemblent beaucoup aux œstrogènes, les hormones sexuelles féminines. Ces œstrogènes jouent un rôle central dans le déclenchement du cancer du sein : en effet, lorsque le niveau de ces hormones est trop élevé, il y a stimulation excessive de la croissance des glandes mammaires, ce qui augmente du même coup le risque de cancer. Puisque les phyto-œstrogènes ressemblent beaucoup aux œstrogènes, ils empêchent ces hormones d'interagir efficacement avec les cellules du sein, résultant du même coup en une baisse du risque de cancer.

Les deux principales classes de phyto-œstrogènes existant dans la nature ne sont retrouvées que dans certains aliments bien particuliers. Une de ces classes, les isoflavones, est présente exclusivement dans le soja, une légumineuse qui est consommée en grande quantité en Asie. Plusieurs études ont suggéré que la consommation régulière d'aliments à base de soja – comme les fèves nature (edamame), le tofu, les fèves rôties ou encore la soupe miso – diminue considérablement le risque d'être affecté par un cancer du sein et que cet effet préventif serait d'autant plus prononcé que la consommation de soja débute en bas âge, avant la hausse marquée des taux d'œstrogènes qui accompagne la puberté.

Par contre, les isoflavones du soja n'auraient pas les mêmes effets bénéfiques chez les femmes ayant déjà été touchées par un cancer du sein, et ils pourraient même avoir

des effets néfastes. Ces femmes doivent donc faire preuve d'une extrême modération dans leur consommation de soja. Il est également fortement déconseillé de prendre les isoflavones sous forme de suppléments, car les études réalisées à ce jour montrent que ces produits peuvent augmenter le risque de cancer au lieu de le diminuer!

L'autre classe de phyto-œstrogènes, moins bien connue, est celle des lignans. Ces molécules sont présentes principalement dans certaines céréales comme le seigle, et surtout dans les graines de lin, où elles atteignent des quantités exceptionnelles. À la suite de l'absorption de ces aliments, les lignans sont transformés en molécules actives par la flore bactérienne intestinale et peuvent alors atteindre la circulation sanguine pour exercer leurs effets bénéfiques. Les aliments riches en lignans sont particulièrement intéressants pour les femmes touchées par un cancer du sein et qui ne peuvent consommer de soja, car les études réalisées jusqu'à présent indiquent que ces molécules ne provoquent pas la croissance de tumeurs mammaires chez les animaux de laboratoire.

LES LÉGUMES CRUCIFÈRES

Les légumes crucifères comme le chou, le brocoli ou encore les choux de Bruxelles contiennent de grandes quantités d'indole-3-carbinol, une molécule qui possède la capacité de modifier les niveaux d'œstrogènes dans le sang et de réduire ainsi leur action néfaste sur les cellules du sein. D'ailleurs, plusieurs études ont montré que les femmes qui consomment des légumes crucifères sur une base régulière, c'est-à-dire environ trois à sept portions par semaine, voient leur risque de développer un cancer du sein diminuer de moitié par rapport à celles qui n'en consomment que très peu. Cet effet positif des crucifères s'ajoute donc à la longue liste des bienfaits associés à la consommation de ces légumes et illustre encore une fois l'importance d'intégrer autant que possible les crucifères dans un régime alimentaire destiné à combattre le développement du cancer.

■ Toujours consommer le soja sous la forme d'aliments entiers, par exemple une demi-tasse de fèves nature (edamame) ou encore de fèves rôties. Éviter les suppléments d'isoflavones!

■ L'ajout de graines de lin fraîchement moulues (1 c. à soupe ou 15 ml) aux céréales du matin est une façon simple et efficace de profiter des propriétés bénéfiques des phyto-œstrogènes présents dans cet aliment.



Dr RICHARD BÉLIVEAU Collaboration spéciale

GASTRO

Deux nouveaux vaccins

TRENTON | (AP) Deux nouveaux vaccins contre le rotavirus, virus responsable de la gastroentérite chez les enfants des pays en développement, se sont montrés efficaces et sans danger, selon deux nouvelles études jugées importantes.

Ces résultats ont poussé deux médecins du gouvernement américain à faire de cette immunisation une priorité.

Le rotavirus, qui provoque diarrhées et déshydratation, est responsable de plus de deux millions d'hospitalisations et de 500 000 morts par an, en grande majorité dans les pays en développement. Aux États-Unis, le virus touche environ 2,7 million d'enfants de moins de cinq ans chaque année, dont 70 000 vont à l'hôpital, et entraîne 20 à 70 morts.

En 1999, un vaccin contre le rotavirus de composition différente, fabriqué par Wyeth, a été retiré du marché après qu'un lien ait été établi entre lui et une forme rare d'occlusion intestinale.

Les nouveaux vaccins mis au point par les laboratoires pharmaceutiques, Merck & Co. et GlaxoSmithKline Biologicals n'augmentent pas le nombre de ces accidents.

Les deux études, qui concernent chacune 60 000 enfants font apparaître que chaque vaccin prévient au moins 98% des formes sévères de gastroentérites ou d'inflammation intestinale.

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

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