

FUMEURS ET BUVEURS DÉVELOPPENT PLUS TÔT LE CANCER DU CÔLON

TORONTO | (PC) Les personnes atteintes du cancer du côlon qui fumaient et consommaient de l'alcool semblent avoir développé la maladie une dizaine d'années plus tôt que celles qui n'avaient pas ces habitudes, a démontré une étude, laissant entendre que certaines personnes devraient subir un test de dépistage beaucoup plus tôt que ce

qui est actuellement recommandé.

En vertu des lignes de conduite en vigueur en Amérique du Nord, il est recommandé aux personnes sans antécédents familiaux en terme de cancer colorectal de se soumettre à des tests de dépistage de polypes dès l'âge de 50 ans.

Toutefois, une étude américaine de plus de 160 000 personnes atteintes du cancer

du côlon laisse entendre que cela pourrait être trop tard pour les personnes qui fument et/ou boivent de l'alcool.

«Nous avons trouvé que (le cancer) commençait non seulement plus tôt, mais qu'il commençait beaucoup plus tôt, près de 10 ans dans certains cas», a affirmé le principal chercheur de l'étude, le Dr Hemant Roy, gastro-entérologue, à

l'Université Northwestern.

Les hommes ont tendance à contracter le cancer du côlon à un âge moins avancé que les femmes, qu'ils aient été fumeurs ou aient consommé de l'alcool, a affirmé le Dr Roy.

«Mais l'effet du tabac et de l'alcool était le même chez les femmes et les hommes», a-t-il ajouté.

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

L'ail et l'oignon, pour tenir le cancer à distance

Les légumes de la famille de l'ail sont, avec les légumes crucifères, les aliments le plus souvent associés à une réduction du risque de développer plusieurs types de cancer.

Que ce soit l'ail, l'oignon, les oignons verts ou la ciboulette, ces légumes méritent vraiment une place de choix dans vos habitudes alimentaires!

UNE QUESTION D'ODEUR

Écraser une gousse d'ail ou encore émincer un oignon sont des actes en apparence banals qu'on effectue machinalement, sans trop réfléchir.

Pourtant, ces gestes simples sont d'une importance capitale pour la prévention du cancer! Par exemple, broyer une gousse d'ail entraîne des modifications extrêmement importantes dans sa composition chimique : une molécule abondante présente dans l'ail (l'alliine) est alors transformée par l'action d'une enzyme en allicine, une molécule très instable qui se transforme à son tour en une trentaine d'autres composés.

Ces molécules nouvellement formées ont la particularité de contenir un ou plusieurs atomes de soufre dans leur structure chimique, et leur apparition ne passe pas inaperçue!

Écraser une gousse d'ail permet donc de transformer les molécules inactives et inodores présentes dans ce légume en composés très volatils qui donnent à l'ail son

odeur si caractéristique. Le même type de réaction se produit avec l'oignon, sauf qu'au lieu de former de l'allicine, le broyage de ce légume provoque l'apparition d'un facteur irritant pour les yeux qui peut faire pleurer bien des gens!

Mais beaucoup plus qu'une simple production d'odeurs et de saveurs, la formation d'allicine par le broyage de l'ail est très importante pour la prévention du cancer.

En effet, alors que la molécule présente dans le bulbe non brisé (l'alliine) n'a aucune activité biologique particulière, l'allicine et ses dérivés ont au contraire une activité anticancéreuse hors du commun et sont les grands générateurs des propriétés bénéfiques de ces légumes dans la prévention du cancer.

LES CONSOMMATEURS PROTÉGÉS

Plusieurs études ont montré que les personnes qui consomment régulièrement des légumes de la famille de l'ail ont un risque moindre de développer plusieurs types de cancers, en particulier ceux du système digestif comme les cancers de l'estomac et du côlon. Par exemple, lors d'une étude réalisée en Italie, il fut démontré que les consommateurs assidus d'ail étaient deux fois moins touchés par un cancer de l'estomac que les personnes qui n'en consommaient que très rarement.

La recherche effectuée au cours des dernières années a permis de définir au moins deux grands mécanismes par lesquels les légumes de la famille de l'ail préviennent le développement de plusieurs cancers, en particulier ceux qui

touchent le système digestif.

Premièrement – et c'est probablement là leur principal mode d'action –, les molécules odorantes libérées par le broyage de ces légumes ont la capacité d'accélérer l'élimination hors de l'organisme de substances toxiques cancérogènes, ce qui diminue les risques que ces substances s'attaquent au matériel génétique et provoquent des mutations pouvant initier un cancer.

UNE PREMIÈRE LIGNE

L'ail et ses cousins peuvent donc être considérés comme une défense de première ligne contre le cancer, de véritables gardiens de notre santé qui veillent à limiter les dommages causés par les différents agresseurs toxiques auxquels nous devons faire face quotidiennement.

Cependant, les composés anticancéreux de l'ail ne sont pas seulement des molécules de protection, ils possèdent également une

puissance pour combattre les microtumeurs qui sommeillent en nous. En effet, certains des composés formés à la suite du broyage des légumes de la famille de l'ail ont la propriété de stopper la croissance de cellules cancéreuses et même, dans certains cas, de les forcer à se «suicider»... Décidément, les cellules cancéreuses ont bien raison de détester l'ail!

L'ail et ses cousins représentent donc non seulement des ingrédients essentiels à l'art culinaire, mais également une facette très importante d'une stratégie de prévention du cancer par l'alimentation.

Ces légumes participent activement à l'élimination des composés toxiques hors de l'organisme, en plus de s'attaquer directement aux microtumeurs qui s'y forment spontanément pour les empêcher de croître.

Pour favoriser la formation des molécules anticancéreuses de l'ail et ainsi profiter au maximum de leurs propriétés bénéfiques, écrasez les gousses quelques minutes

Les cellules cancéreuses détestent l'ail et ses cousins



Dr RICHARD BÉLIVEAU



avant de les ajouter à vos

plats ou à vos vinaigrettes. Bon appétit!

PHOTO D'ARCHIVES

■ Écrasez les gousses quelques minutes avant de les ajouter à vos plats favorise la formation des molécules anticancéreuses de l'ail.

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.