



LA JAUNISSE : PAS SI GRAVE QUE ÇA

Les résultats d'une étude révèlent que les nouveau-nés atteints de jaunisse ne courent pas plus de risques de faire l'objet de problèmes de développement à long terme que les bébés en santé.

En effet, lorsqu'on dépiste une jaunisse aiguë chez le

nouveau-né et qu'on la traite adéquatement, il est possible de prévenir les problèmes neurologiques.

Environ 60 % des nouveau-nés contractent la jaunisse. Cette maladie est l'une des causes d'hospitalisation les plus

courantes après la naissance.

La jaunisse réfère à la teinte jaunâtre que prennent la peau et les cornées en raison d'une concentration sanguine disproportionnée de bilirubine. La bilirubine est un produit du remplacement normal des globules rouges.

Chez les bébés, le foie n'a pas atteint sa maturité et est souvent incapable de décomposer la bilirubine assez rapidement pour en prévenir l'accumulation.

Un sommaire de cette étude est publié dans le *New England Journal of Medicine*.

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

Curcuma et chou, un duo anticancéreux explosif

■ Une nouvelle étude suggère que ces deux aliments combinés ont des effets anticancéreux spectaculaires

Les légumes de la famille du chou de même que le curcuma, une épice indienne, sont reconnus pour leur rôle important dans la prévention de plusieurs cancers. Une étude récente suggère que les effets anticancéreux de ces aliments peuvent être augmentés de façon spectaculaire lorsqu'ils sont consommés simultanément.

Le cancer est une maladie difficile à traiter car les cellules cancéreuses ont plusieurs façons différentes de croître et d'envahir les tissus de notre organisme.

En pratique, la seule façon d'empêcher la progression du cancer est de bloquer le plus grand nombre possible de ces processus, de l'attaquer sur plusieurs fronts pour éviter que les cellules cancéreuses réussissent à contourner les obstacles qui se dressent sur leur chemin.

Pour faire une analogie, si vous tentez de transporter de l'eau à l'aide d'un seau rempli de trous, ce n'est pas en colmatant

quelques trous que vous réussirez à empêcher l'eau de s'écouler,

mais bien en bouchant tous les trous.

C'est la même chose pour le cancer : ce n'est qu'en attaquant les cellules cancéreuses de plusieurs façons différentes qu'on peut espérer bloquer le développement de cette maladie.

L'alimentation est particulièrement bien adaptée à cette stratégie d'attaque, car un grand nombre d'aliments contiennent des molécules qui bloquent plusieurs processus différents utilisés par les cellules cancéreuses pour croître.

Adopter une alimentation diversifiée, riche en aliments contenant de fortes quantités de molécules anticancéreuses, permet donc d'augmenter le potentiel de prévention du développement du cancer.

CHOU ET CURCUMA

L'action combinée des molécules anticancéreuses dans l'alimentation est bien illustrée par les résultats obtenus à la suite d'une étude récemment publiée dans la prestigieuse revue *Cancer Research*.

Dans le cadre de cette étude, des souris porteuses de tumeurs humaines de prostate ont été traitées avec une molécule anticancéreuse isolée du chou, le phethyl isothiocyanate (PEITC), ainsi qu'avec la curcumine, le principe actif du curcuma. Le traitement des animaux avec le PEITC ou la curcumine seuls n'a eu aucun impact sur la grosseur des tumeurs.

Par contre, la présence simultanée des deux molécules a provoqué une baisse importante (50 %) du volume des tumeurs prostatiques.

Même si les mécanismes responsables de cette action combinée restent à être élucidés, il est probable qu'ils soient dus aux actions distinctes de ces deux molécules sur les cellules cancéreuses.

Le PEITC, par exemple, est reconnu comme une molécule capable de forcer les cellules cancéreuses à s'autodétruire par le processus d'apoptose, alors que la curcumine, de son côté, est une puissante molécule anti-inflammatoire qui affaiblit les cellules cancéreuses.

Il est donc probable que la présence de



PHOTOS LE JOURNAL

■ Mangez du chou et du curcuma! Excellents pour la santé, ils ont tous deux des effets anticancérigènes.

curcumine rende les cellules cancéreuses plus fragiles, les affaiblissant suffisamment pour permettre à la molécule active du chou de provoquer leur mort.

VIVE LA DIVERSITÉ!

Cet exemple illustre à quel point il est possible de cibler plusieurs étapes distinctes impliquées dans le développement du cancer et ainsi d'améliorer les chances d'empêcher son développement.

L'impact positif de la combinaison des molécules actives du chou et du curcuma n'est certainement pas un cas isolé : on estime qu'une personne qui consomme une abondance de fruits et de légumes, couplée à des breuvages comme le vin rouge ou le thé vert, peut ingérer jusqu'à 10 000 molécules différentes par jour.

Une alimentation diversifiée représente donc un aspect capital de la prévention du cancer, car aucune molécule anticancéreuse n'est capable à elle seule de bloquer toutes les étapes impliquées dans la progression de cette maladie.

Sans compter que l'utilisation au quotidien d'une grande variété d'aliments permet d'élargir nos horizons culinaires!



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.

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