

PRÉVENTION DU CANCER

Adoptez les poissons gras

Les poissons gras comme le saumon, les sardines ou encore le maquereau contiennent des quantités importantes d'acides gras oméga-3, des gras de plus en plus reconnus pour leurs effets positifs sur la santé en général.

Une étude suédoise vient de confirmer ces bienfaits en montrant que la consommation régulière de poissons gras réduit considérablement le risque de cancer du rein.

OMÉGA-3 À LONGUES CHAÎNES : L'IMPORTANCE DES POISSONS

Les oméga-3 sont des gras essentiels que nous sommes incapables de fabriquer par nous-mêmes et qui doivent donc provenir de notre alimentation. Contrairement à d'autres types de gras qui sont très répandus dans nos aliments, les sources alimentaires d'oméga-3 sont beaucoup moins nombreuses et il est important de bien les

connaître si on veut obtenir un apport adéquat de ces gras importants : Oméga-3 d'origine végétale : principalement les graines de lin et certaines noix

Ils réduisent de beaucoup le risque de cancer du rein

(noix de Grenoble en particulier).

Oméga-3 d'origine animale : principalement retrouvés dans les poissons gras ainsi que dans certains œufs.

Même si on les appelle par le même nom, il y a une différence majeure entre ces types d'oméga-3. En effet, les oméga-3 d'origine végétale doivent être transformés par nos cellules en oméga-3 à longues chaînes pour être utilisés et exercer leurs fonctions, alors

que les oméga-3 des poissons sont déjà sous forme de longues chaînes et donc déjà prêts à être utilisés. En d'autres mots, la consommation régulière de poissons gras est une façon simple et efficace de procurer à nos cellules des oméga-3 fonctionnels, prêts à accomplir leurs fonctions essentielles.

COMBATTRE LE CANCER DU REIN

Plusieurs études réalisées en laboratoire sur des cellules isolées de tumeurs ont montré que les oméga-3 à

pas observé pour d'autres types de poissons ou encore de crustacés : en effet, la consommation régulière de poissons maigres, comme la sole et la morue, ou encore de fruits de mer (pétoncles, crevettes) n'était pas associée à une diminution du risque de cancer. Ces observations suggèrent donc que le contenu élevé d'oméga-3 des poissons gras serait responsable de la diminution du risque de cancer observée. En effet, des poissons gras comme le saumon ou encore la sardine peuvent contenir jusqu'à 20 à 30 fois plus d'oméga-3 qu'un poisson maigre comme la sole ou la morue.



UN POISSON GRAS PAR SEMAINE

L'observation que la consommation de poissons gras prévient le cancer du rein est importante, car ce type de cancer est en hausse constante depuis les années 1970 et demeure encore aujourd'hui extrêmement difficile à traiter efficacement. Étant donné le rôle important des oméga-3 à longues chaînes dans plusieurs phénomènes impliqués dans la croissance du cancer, il est également possible (et même très probable) que l'effet protecteur des oméga-3 contre le cancer du rein pourrait également s'appliquer à d'autres types de cancers qui frappent actuellement notre société, notamment ceux de la prostate ou du sein.

Il n'y a donc aucun doute que la consommation de un à deux repas de poisson gras par semaine, ce qui est loin d'être excessif, constitue un ajout important à nos habitudes alimentaires de façon à prévenir le développement du cancer. Lorsqu'on est pressé, une boîte de sardines ou de saumon constitue également une façon simple, rapide et économique de profiter des bienfaits de ces gras.

longues chaînes, comme ceux retrouvés dans les poissons gras inhibent la croissance de cellules cancéreuses ainsi que la formation de métastases. Pour vérifier si un tel effet protecteur des oméga-3 d'origine animale pouvait également être observé chez l'humain, des chercheurs suédois du prestigieux Karolinska Institutet de Stockholm ont observé pendant 15 ans les habitudes alimentaires de 61 433 femmes âgées de 40 à 76 ans, en portant une attention particulière à la place qu'occupaient les poissons dans leur alimentation.

Les résultats obtenus sont spectaculaires : les femmes qui mangeaient un repas ou plus de poissons gras par semaine avaient une réduction de 44 % du risque de cancer du rein comparativement à celles qui n'en consommaient jamais. Encore plus intéressant, les femmes qui consommaient déjà beaucoup de poissons gras avant le début de l'étude avaient un risque de cancer du rein 75 % plus faible que celles qui n'en mangent jamais!

Cet effet protecteur n'est cependant

BIEN MANGER AU QUOTIDIEN
PAR CINZIA CUNEO
WWW.SOSCUISINE.COM



SAUTÉ DE BŒUF ET BROCOLI AU SÉSAME

400 g	(3 tasses) de brocoli, découpé en bouquets et en tiges
4	oignons verts, tranchés finement
2	gousses d'ail, émincées
480 g	(1 lb) de faux-filet de bœuf, coupé en bandes de 2 cm
20 ml	(4 c. à thé) d'huile de canola
330 ml	(1 1/3 tasse) de bouillon de poulet
65 ml	(1/4 de tasse) de sauce soja
30 ml	(2 c. à soupe) de fécule de maïs
8 ml	(1/2 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
240 g	(1 1/3 tasse) de riz
Sel et poivre au goût	

- Saisir la viande dans l'huile de canola 5 minutes à feu élevé jusqu'à ce que dorée. Saler et poivrer, puis retirer la viande et la déposer dans une assiette.
- Ajouter les oignons verts et l'ail, et cuire 1 minute, en remuant constamment. Ajouter le brocoli et environ 2/3 de tasse d'eau; continuer à cuire jusqu'à ce que le mélange soit presque sec, environ 3 minutes. Entre-temps, bien mélanger le bouillon, la sauce soja et la fécule de maïs dans un petit bol, puis verser le tout sur le brocoli. Cuire 2 minutes en remuant jusqu'à ce que ce mélange ne soit plus trouble.
- Remettre la viande dans la poêle, y ajouter l'huile de sésame grillé et cuire le tout 2 minutes en remuant. Servir accompagné de riz.

**PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN
TOTAL : 25 MIN**

**500 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS**



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

ORGANISEZ-MOI!

LINDA SAUVÉ
auteure du livre *Organise-moi ça!*

VOULEZ-VOUS VRAIMENT ÊTRE MIEUX ORGANISÉ?

C'est une question primordiale à laquelle il faut réfléchir. L'organisation, ça commence dans votre esprit avant même que vous alliez au magasin, où vous serez confronté à des choix et à des tentations.

Si vous n'êtes pas prêt à changer, personne ne pourra vous aider, pas même un organisateur professionnel. Si l'organisation n'est pas votre tasse de thé, vous courez des risques d'être essoufflé, fatigué, stressé, souvent en rattrapage face au temps qui passe.

Car le temps, ce n'est pas seulement de l'argent, c'est aussi la vie. Pour s'organiser

et le rester, il faut être engagé à changer ses habitudes. Cela prendra du temps pour mettre en place des systèmes et développer une seconde nature, mais pour tirer votre épingle du jeu et être au-dessus de la mêlée, l'organisation est un outil incontournable.

Prêt à changer? Passez de la parole au geste dès aujourd'hui.

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.