

PRÉVENTION DU CANCER

Coup d'œil sur les antioxydants

Les molécules antioxydantes sont de plus en plus considérées comme étant à l'origine des propriétés bénéfiques des aliments d'origine végétale.

En effet, la recherche des dernières années démontre que les principales sources d'antioxydants comme les fruits et légumes, le vin rouge, le thé vert et le chocolat noir pourraient participer activement à prévenir certaines maladies cardiovasculaires et neurodégénératives ainsi que plusieurs types de cancer. Coup d'œil sur ces molécules bien particulières...

L'oxygène de l'air que nous respirons sert de carburant à nos cellules pour produire l'énergie nécessaire à leur bon fonctionnement. Cette combustion n'est cependant pas parfaite et génère des quantités considérables de « déchets » appelés « radicaux libres ». Ces radicaux libres sont nocifs pour la cellule, car ils attaquent la structure de plusieurs de ses constituants, particulièrement l'ADN, ce qui provoque des dommages considérables.

Par exemple, une cellule peut accumuler plus de 60 000 « dommages » dans son matériel génétique en vieillissant, ce qui contribue au développement du cancer.

Pour simplifier, disons qu'un antioxydant est tout simplement une molécule qui transforme ces radicaux libres en produits inoffensifs et réduit ainsi leurs effets néfastes. Nos cellules contiennent plusieurs molécules antioxydantes pour se protéger de ces radicaux libres, mais il est probable que cette défense est insuffisante pour contrer les effets négatifs de la multitude d'agresseurs toxiques d'origine alimentaire (bacon, charcuteries, viandes fumées) et environnementale (qui nous entourent (fumée de cigarette, radiations ionisantes, rayons ultraviolets).

L'addition d'antioxydants à l'alimentation pourrait donc apporter des renforts aux systèmes de défense de nos cellules et ainsi nous protéger du

cancer. Pour prendre un exemple simple, on peut comparer l'effet des défenses antioxydantes à celui d'une peinture qui parvient à protéger le métal de la rouille provoquée par l'oxygène de l'air.

LES ANTIOXYDANTS NE SONT PAS DES VITAMINES!

Jusqu'à tout récemment, on pensait que les vitamines étaient les principales causes de l'activité antioxydante des fruits et des légumes. On sait maintenant que ce n'est vraiment pas le cas! En fait, les vitamines antioxydantes comme les vitamines C et E ne comptent souvent que pour une petite portion de l'activité antioxydante des fruits ou des légumes qui les contiennent.

Ainsi, la vitamine C d'une pomme ne génère que 1 % de l'activité antioxydante de ce fruit! Ces observations sont importantes, car trop de gens pensent pouvoir combler leur apport quotidien en antioxydants seulement en consommant des suppléments vitaminiques. Il s'agit d'une mauvaise stratégie car la protection antioxydante de ces suppléments est de loin inférieure à celle offerte par les fruits et les légumes entiers. Une autre bonne raison de consommer ses 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour!

LES MEILLEURES SOURCES D'ANTIOXYDANTS

La recherche des dernières années a montré que l'activité antioxydante des aliments est majoritairement due aux polyphénols, une classe de molécules très complexes qui possèdent une structure chimique idéale pour absorber les radicaux libres. De façon générale, les aliments qui contiennent les plus grandes quantités de ces polyphénols sont ceux qui sont dotés de la plus forte activité antioxydante.

Par exemple :

- Les petits fruits (bleuets, framboises, mûres, fraises, etc.) ainsi que les pommes et les oranges sont des sources extraordinaires de polyphénols antioxydants et devraient être consommés régulièrement.

- Le thé vert : Les polyphénols représentent le tiers du poids des feuilles de thé, ce qui en fait une source incomparable de molécules

antioxydantes. En plus de leur activité antioxydante, les polyphénols du thé ont la propriété de bloquer plusieurs phénomènes liés au développement du cancer.

- Le chocolat noir 70 % : Excellente source de polyphénols, le chocolat noir a des effets bénéfiques sur les vaisseaux sanguins et pourrait diminuer les risques de maladies cardiovasculaires. Mais attention, le chocolat est très calorique et il ne faut pas en abuser!

- Enfin, il ne faut surtout pas oublier certains aliments comme les noix de Grenoble, les pacanes, les cœurs d'artichaut, les asperges ou encore les haricots rouges, qui exercent tous d'importantes propriétés antioxydantes.

PLUS QUE DES ANTIOXYDANTS

L'impact positif des polyphénols présents dans les aliments d'origine végétale ne se limite cependant pas à leur activité antioxydante. En effet, plusieurs de ces molécules ont également la propriété de bloquer spécifiquement certains processus impliqués dans le développement du cancer, et il n'y a aucun doute que cette activité contribue de façon significative à l'effet préventif des fruits et des légumes face à cette maladie.

Il faut donc favoriser la consommation régulière d'aliments riches en polyphénols antioxydants non seulement pour réduire les dommages causés par les radicaux libres, mais également pour pouvoir profiter de leurs propriétés anticancéreuses.

BIEN MANGER AU QUOTIDIEN
PAR CINZIA CUNEO



PENNE AU « GORGONZOLA »

4 tasses (320 g)	de penne rigate
160 g	de fromage Gorgonzola, ou autre bleu très crémeux
2 c.à soupe (30 ml)	de crème à fouetter 35%
sel et poivre	au goût

Couper grossièrement le fromage, le mettre dans le bol de service des pâtes et le chauffer au four micro-ondes jusqu'à ce que le fromage fonde sans cuire (de 1 à 2 minutes). En alternative, chauffer le fromage dans une petite casserole sur feu doux. Délayer avec la crème.

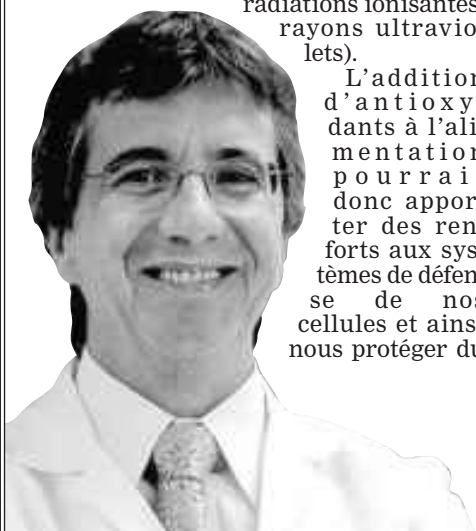
Entre-temps, cuire les pâtes dans une grande marmite d'eau bouillante salée. Égoutter les pâtes et les verser dans le bol avec le fromage. Poivrer au goût et saler si nécessaire, car le fromage l'est déjà. Bien mélanger et servir.

N.B.: Si l'on remplace le Gorgonzola par un autre type de fromage bleu moins crémeux, il pourrait être nécessaire d'ajouter un peu de lait.

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

440 CALORIES/PORCION
DONNE 4 PORTIONS

WWW.SOSCUISINE.COM



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale



ORGANISEZ MOI!
ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



MAGASINAGE, QUAND TU NOUS TIENS!

Comment remédier à la folie du magasinage? Certains diront que c'est impossible. Je crois que payer des intérêts sur un vêtement en solde que vous ne porterez pas est encore plus crève cœur.

Voici ma solution : laissez votre carte de crédit à la maison même le jour de la paie ou encore faites plus d'exercice physique. Eh, oui, l'effet euphorisant de shopping vient des endorphines qui s'élèvent et vous procurent un effet de bien-être. En pratiquant votre sport favori vous élevez ces mêmes endorphines. Qui sait, l'envie de prendre la poudre d'escampette prendra le dessus sur vos envies de magasinage.

Votre portefeuille et votre taille ne s'en porteront que mieux. À bien y penser, l'attente et le désir ne sont-ils pas plus excitants que le fait de posséder?

(Si vous magasiner lorsque vous êtes de mauvaise humeur, une marche rapide de 10 minutes ou le fait de monter et de descendre des escaliers pendant 5 minutes calmera votre envie.)

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