



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



PÂTES FRAÎCHES AUX ASPERGES

| | |
|-----------------------|--|
| 30 ml | (2 c. à soupe) d'huile d'olive |
| 20 | asperges (400 g), de calibre moyen |
| 320 g | de pâtes fraîches (linguine) |
| 30 g | (2 c. à soupe) de beurre |
| 1 | échalote française (40 g), hachée finement |
| 1 | gousse d'ail, hachée finement |
| 150 g | (1 tasse) de tomates-cerises |
| 140 g | de fromage féta, coupé en petits dés |
| 85 ml | (1/3 de tasse) de crème 15 % |
| 1 | pincée de noix muscade |
| Sel et poivre au goût | |

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Disposer les asperges en une seule couche sur une plaque huilée. Saler légèrement et cuire au centre du four jusqu'à ce qu'elles soient brunies, environ 10 minutes.

Cuire les pâtes fraîches dans une grande quantité d'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Entre-temps, dans une poêle, faire revenir l'échalote et l'ail dans le beurre 3 minutes, puis ajouter les tomates-cerises. Couper les asperges en morceaux d'environ 1,5 cm et les ajouter dans la poêle. Ajouter le féta, bien remuer le tout et baisser le feu à très doux. Incorporer la crème, saler légèrement, poivrer et ajouter la noix muscade.

Égoutter les pâtes, puis les verser dans la poêle, bien mélanger le tout et servir.

**PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN
TOTAL : 20 MIN**

**460 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS**

WWW.SOSCUISINE.COM

ORGANISEZ MOI!
ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



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

PRÉVENTION DU CANCER

Ça commence dès la grossesse

Les cancers pédiatriques sont une véritable tragédie qui entraîne les enfants et leur famille dans un tourbillon de souffrances physiques et morales. Si les causes de ces cancers infantiles demeurent encore aujourd'hui mal comprises, il semble que certains d'entre eux proviennent de dommages subis par le matériel génétique des cellules du fœtus au cours de la grossesse.

Certaines données suggèrent que l'alimentation de la femme enceinte pourrait jouer un rôle important dans la prévention de ces dommages et ainsi participer activement à réduire la fréquence de certains cancers pédiatriques.

DES CANCERS RARES

Même si les cancers pédiatriques représentent moins de 1 % de tous les cancers, ils demeurent tout de même la première cause de mortalité chez les enfants canadiens. Environ 1500 enfants reçoivent un diagnostic de cancer chaque année et pas moins de 10000 enfants et adolescents sont actuellement soignés pour un cancer dans l'un ou l'autre des 17 hôpitaux pédiatriques du Canada.

Heureusement, l'amélioration des traitements fait en sorte que près de 75 % des enfants touchés par le cancer peuvent maintenant être guéris. Néanmoins, les cancers infantiles représentent une épreuve extrêmement difficile à traverser pour les enfants et leur famille, et il n'y a aucun doute que la découverte de stratégies de prévention de certains de ces cancers pourrait représenter une avancée majeure dans notre combat contre ces maladies. Jusqu'à présent, la prévention de deux principaux types de cancers infantiles a été étudiée, soit les leucémies lymphoblastiques aiguës et les tumeurs du cerveau.

La leucémie lymphoblastique aiguë est le cancer infantile le plus fréquent et constitue une cause importante de mortalité chez les enfants âgés de 1 à 14 ans. Cette leucémie est causée par des réarrangements au niveau



RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

des chromosomes des globules blancs (souvent une translocation entre les chromosomes 12 et 21), ce qui mène à la surproduction de protéines qui stimulent la croissance de ces cellules et par conséquent au développement d'un cancer.

Les causes de ces modifications aux chromosomes demeurent mal comprises, mais il semble que dans la majorité des cas ces anomalies sont déjà présentes à la naissance et se seraient donc produites dans l'utérus pendant la grossesse.



PHOTO D'ARCHIVES

■ **L'alimentation de la femme enceinte joue un rôle important.**

CHROMOSOMES

Certaines observations suggèrent que l'alimentation des femmes enceintes pourrait jouer un rôle important pour prévenir l'apparition des anomalies au niveau des chromosomes. Par exemple, une étude réalisée en Grèce a mis en évidence que la consommation abondante de fruits et de légumes ainsi que de poissons et fruits de mer par les femmes enceintes était associée à un plus faible risque de leucémie chez leurs enfants.

À l'inverse, les futures mères qui consommaient beaucoup de viandes rouges ou encore qui mangeaient très sucré couraient un risque plus grand (environ 30 %) de donner naissance à un enfant touché par la leucémie au cours de ses 5 premières années de vie. Ces observations demeurent évidemment à être confirmées,

mais elles suggèrent néanmoins que le mode d'alimentation de la mère peut influencer sur le risque de cancer chez son enfant.

Les tumeurs du cerveau sont moins fréquentes que les leucémies mais, malheureusement, ces cancers demeurent encore aujourd'hui extrêmement difficiles à traiter. La plupart des études qui se sont penchées sur la relation entre la nature de l'alimentation maternelle et la fréquence de ces tumeurs ont observé une augmentation du risque qu'un enfant soit atteint d'une tumeur cérébrale à la suite de la consommation abondante de charcuteries par les femmes enceintes.

Cet effet est probablement dû au contenu de ces viandes en agents de conservation (nitrites et nitrates), qui sont transformés en molécules cancérigènes après leur absorption. Une étude réalisée aux États-Unis a également rapporté que la consommation régulière de frites par les femmes enceintes augmentait considérablement (240 %) les risques de certains types de tumeurs cérébrales chez leurs enfants, alors que la consommation abondante de fruits réduisait ce risque de moitié.

Globalement, ces observations indiquent donc que l'alimentation des femmes enceintes ne joue pas seulement un rôle essentiel pour la croissance du fœtus, mais qu'elle pourrait également contribuer à prévenir le développement de certains types de cancers infantiles.

D'UNE PIERRE DEUX COUPS

On connaît depuis plusieurs années l'existence d'une relation étroite entre la nature de l'alimentation et le risque de développer plusieurs types de cancers à l'âge adulte. Par exemple, les personnes qui consomment beaucoup de fruits et de légumes ont un risque de développer plusieurs types de cancers beaucoup plus faible que celles qui n'en mangent que rarement.

À l'inverse, certains aliments contenant des composés cancérigènes, comme les charcuteries, sont reconnus pour augmenter sensiblement le risque de développer plusieurs cancers, notamment ceux du côlon, du pancréas ou encore du sein.

Comme le fœtus est parfois en contact avec le sang de la mère, il n'est donc pas étonnant que les risques de cancer chez le fœtus puissent être influencés par la composition de l'alimentation maternelle. Dans le cas des fruits et légumes, ces aliments sont des sources exceptionnelles de molécules anticancéreuses et il est probable qu'elles parviennent à prévenir le cancer chez le fœtus par des mécanismes similaires à ce qui se produit chez l'adulte.

Si elles mangent bien, les femmes enceintes peuvent donc faire d'une pierre deux coups : mettre au monde un enfant en bonne santé et vivre longtemps pour le voir grandir. Que demander de mieux?

ATTENDRE EST PARFOIS UN MAL POUR UN BIEN

Vous avez le choix de pester contre les choses qui ne vont pas assez vite. Vous pouvez aussi prendre ce temps disponible pour vous avancer dans vos menus travaux de lecture et de préparations diverses.

■ Si vous êtes de ceux qui n'arrêtent jamais, vous avez enfin l'occasion de prendre ce temps en mini-vacances. Faites des rêves éveillés de lieux relaxants ou simplement différents de votre quotidien; une évasion par l'imaginaire, quoi! Les behavioristes ont développé des vérités sur l'acte d'attendre: l'être humain a une peur naturelle d'être oublié; une injustice semble rendre

l'attente plus longue; ne pas s'attendre à attendre rend l'attente plus longue.

■ Mais pour ceux qui ne désirent pas s'évader par l'imaginaire, créez un « sac d'attente ». Mettez-y toutes ces choses qui sont transportables où vous irez (dentiste, médecin, garagiste, coiffeur, etc.). Laissez ce sac près de la porte, il sera toujours prêt à partir avec vous.