

PRÉVENTION DU CANCER

# Mangez des champignons

**Les champignons sont des aliments aux multiples qualités : non seulement ils sont très nutritifs, pauvres en calories et délicieux, mais ils contiennent en plus des molécules qui stimulent le système immunitaire et qui interfèrent avec la croissance de certains types de cancer.**

Jetons un coup d'œil sur ces drôles de végétaux qui gagnent vraiment à être mieux connus...

## UNE GRANDE FAMILLE!

Il existe des millions d'espèces de champignons sur terre et au moins 2000 d'entre elles sont comestibles. Cependant, à moins d'être un mycologue averti et de pratiquer la cueillette en forêt, la plupart d'entre nous avons un accès à un nombre relativement restreint de champignons. Parmi les

**De drôles de végétaux qui gagnent à être mieux connus**

espèces disponibles en épicerie, la plus commune est sans doute le champignon de Paris et ses proches cousins, le portobello et les champignons café (*cremini*). Mais on trouve

de plus en plus d'autres espèces au goût plus savoureux comme les pleurotes et certains champignons d'origine asiatique comme le shiitake et l'enokitake.

Ces champignons sont particulièrement intéressants car ils contiennent des niveaux importants de molécules complexes appelées polysaccharides, qui ont la propriété de stimuler le système immunitaire. En Asie, le shiitake et l'enokitake sont d'ailleurs considérés comme des ingrédients essentiels à une bonne santé.

## LES EFFETS BÉNÉFIQUES DES CHAMPIGNONS

Les polysaccharides contenus dans les champignons sont considérés comme leurs principaux facteurs anticancéreux. Par exemple, la lentinane, un

composé présent dans le shiitake, est un polysaccharide dont l'activité anti-tumorale est relativement bien documentée.

En effet, des études japonaises ont démontré que chez les patients atteints de cancers de l'estomac ou du côlon, l'ajout de lentinane à la chimiothérapie provoque une régression significative des tumeurs et augmente la durée de la vie des personnes atteintes, comparativement à la chimiothérapie seule.

## LE CHAMPIGNON DE PARIS CONTIENT LUI AUSSI DES MOLÉCULES POUVANT EMPÊCHER LA CROISSANCE DE CERTAINES CELLULES CANCÉREUSES, NOTAMMENT CELLES DU SEIN ET DU CÔLON

Les mécanismes responsables de l'action anticancéreuse des polysaccharides des champignons sont très complexes, mais on croit que ces composés stimulent l'activité du système immunitaire.

Par exemple, de nombreux travaux ont montré que la lentinane du shiitake provoque une forte augmentation du nombre de globules blancs ainsi que de l'activité de ces cellules clés du système immunitaire, ce qui augmente les chances de pouvoir contrôler les tumeurs naissantes et de les empêcher d'atteindre un stade mature.

L'activité anticancéreuse et immunostimulatrice des champignons comestibles ne semble cependant pas limitée aux espèces d'origine asiatique.

Les pleurotes, par exemple, contiennent également un certain nombre

de composés qui semblent efficaces pour freiner le développement de certains cancers, notamment du côlon, en s'attaquant directement aux cellules cancéreuses et en les forçant à mourir par le processus d'apoptose.

De la même façon, le champignon de Paris contient lui aussi des molécules pouvant empêcher la croissance de certaines cellules cancéreuses, notamment celles du sein et du côlon.

## CONTRE LE CANCER DU SEIN

Certaines observations récentes suggèrent que les champignons pourraient être particulièrement efficaces contre le cancer du sein. Cette propriété est due à leur capacité de bloquer l'action de l'aromatase, une enzyme qui joue un rôle crucial dans la fabrication des œstrogènes, les hormones sexuelles féminines.

Puisque la majorité des cancers du sein sont hormonodépendants, c'est-à-dire que leur progression dépend de ces œstrogènes, ce blocage de l'aromatase provoque une baisse des niveaux d'œstrogènes et peut ainsi empêcher la progression de ces cancers.

Une étude récente publiée en décembre dernier dans la prestigieuse revue *Cancer Research* vient de confirmer cette hypothèse.

Dans cette étude, les chercheurs ont administré des extraits de champignons de Paris à des animaux de laboratoire ayant développé des tumeurs du sein et ont examiné l'impact de ces extraits sur la grosseur des tumeurs.

## RÉSULTATS INTÉRESSANTS

Les résultats sont extrêmement intéressants : les tumeurs des animaux qui recevaient les champignons ont régressé de 60 % comparativement à celles des animaux qui n'en avaient pas reçu, cette diminution étant directement liée à une baisse de la croissance des cellules cancéreuses.

Ces observations sont d'autant plus intéressantes que la quantité de champignons requise pour provoquer la diminution de la croissance des tumeurs correspond à une consommation raisonnable pour l'humain, soit environ 100 grammes par jour.

Il n'y a donc aucun doute que les champignons peuvent jouer un rôle important dans la prévention du cancer, autant

en stimulant positivement le système immunitaire qu'en interférant directement avec la croissance de certains types de cellules cancéreuses. L'inclusion des champignons à notre alimentation permet donc non seulement d'ajouter une nouvelle dimension gastronomique à notre vie, mais également d'y inclure de précieux alliés dans la prévention de certains cancers, en particulier le cancer du sein.

## SANTÉ 2,3 millions d'enfants sauvés par la vaccination dans les pays pauvres

DAVOS | (AFP) Les campagnes de vaccination dans les pays pauvres ont permis de sauver la vie de 2,3 millions d'enfants, a estimé l'Alliance mondiale pour les vaccins et l'immunisation (Gavi) au Forum de Davos.

«Les vaccins font des miracles», a déclaré lors d'une conférence de presse le milliardaire américain Bill Gates dont la fondation soutient l'alliance Gavi.

L'alliance a annoncé avoir vacciné 138 millions d'enfants contre différentes maladies depuis sa création à Davos en 2000.

## Changement majeur

«Gavi et ses partenaires sont en train de réaliser un changement majeur en matière de santé infantile», a déclaré Melinda Gates, épouse du fondateur de Microsoft.

«73 % des enfants nés en Afrique sont maintenant vaccinés», a précisé Julian Lob-Levyt, secrétaire général de l'alliance Gavi.

«Dans certaines des régions les plus pauvres du monde nous obtenons des résultats meilleurs qu'en Asie du Sud et meilleurs que dans certaines villes d'Europe», a-t-il ajouté.

## 1,5 milliard

La Bill and Melinda Gates Foundation a versé 1,5 milliard de dollars à la Gavi et a promis de donner davantage.

«Nous aimerions que le pourcentage (de fonds) provenant des gouvernements continue d'augmenter pour permettre à l'alliance Gavi de croître et faire davantage. Nous avons besoin de plus de fonds», a déclaré Bill Gates.



**RICHARD BÉLIVEAU** DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.