



**BIEN MANGER AU QUOTIDIEN**

PAR CINZIA CUNEO



**TREMPETTE TZATZIKI**

500 g	(2 tasses) de yogourt nature 2%
1	concombre (260 g), calibre moyen
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de vin
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
1	pincée de sel
2	gousses d'ail, hachées finement
15 g	(4 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée

Verser le yogourt dans un tamis et laisser égoutter 30 minutes.

Pendant ce temps, peler le concombre, le couper en deux dans le sens de la longueur et l'épépiner. Réserver la moitié de la pelure. Râper grossièrement le concombre, déposer les morceaux dans une passoire, saler, et laisser égoutter 30 minutes. Exercer une pression pour enlever le jus et essuyer ensuite les morceaux avec un papier absorbant.

Déposer la pulpe de concombre dans un bol et y incorporer le yogourt égoutté, le vinaigre, l'huile, l'ail, la menthe et le sel. Bien mélanger. Hacher finement la pelure réservée et l'incorporer au reste.

Couvrir et réserver au frais au moins 1 heure avant de servir avec crudités et pains pitas.

ÉGOUTTAGE : 30 MIN  
PRÉPARATION : 10 MIN  
ATTENTE : 60 MIN  
TOTAL : 1 H 40

150 CALORIES/PORTION  
DONNE 4 PORTIONS  
(2 TASSES)

WWW.SOSCUISINE.COM

**PRÉVENTION DU CANCER**

**L'importance d'une alimentation diversifiée**



PHOTO D'ARCHIVES  
■ La combinaison de tomate et de brocoli est très efficace pour ralentir la croissance du cancer de la prostate.

est bien illustré par une étude réalisée par des chercheurs du Département d'oncologie de l'université Ohio State et récemment publiée dans la revue *Cancer Research*.

**A**u cours des dernières années, la recherche médicale a permis d'identifier un grand nombre d'aliments contenant de fortes teneurs en molécules anticancéreuses et qui sont par le fait même particulièrement aptes à prévenir le développement de plusieurs types de cancers.

Cependant, il faut garder en tête qu'aucun de ces aliments n'est capable à lui seul de freiner la progression du cancer. Une alimentation diversifiée, riche en une grande variété d'aliments anticancéreux, demeure la clé pour véritablement prévenir le développement de cette maladie.

L'impact positif d'une alimentation diversifiée sur la prévention du cancer



**RICHARD BÉLIVEAU**

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

**TOMATE ET BROCOLI**

Dans cette étude, les chercheurs ont comparé l'effet préventif des extraits de tomate, une source du caroténoïde lycopène, et de brocoli, un légume crucifère particulièrement riche en sulforaphane, sur le développement du cancer de la prostate chez les animaux. Ils ont observé que l'addition de tomates à l'alimentation des animaux réduisait la grosseur des tumeurs d'environ 30 %, alors que les tumeurs de la prostate des animaux nourris avec l'extrait de brocoli diminuaient de 40 %.

Ces résultats sont en accord avec les observations réalisées chez les humains qui ont montré à plusieurs reprises une réduction de la fréquence du cancer de la prostate chez les personnes qui consomment régulièrement ces deux types de légumes.

Plus intéressant encore, les chercheurs ont observé que les animaux nourris avec une combinaison d'extraits de tomate et de brocoli montraient une réduction encore plus marquée de leurs tumeurs, avec une baisse de plus de 50 % du volume tumoral. Ces résultats indiquent donc que la combinaison de tomates et de brocoli est plus efficace pour ralentir la croissance du cancer de la prostate que chacun de ces aliments pris individuellement, illustrant l'importance d'inclure dans l'alimentation le plus grand nombre possible d'aliments d'origine végétale pour maximiser leur potentiel préventif.

**L'UNION FAIT LA FORCE**

L'immense potentiel destructeur du cancer est dû à son incroyable capacité à utiliser plusieurs moyens différents pour contourner nos systèmes naturels de

défense et ainsi arriver à croître et à envahir nos organes. Il n'existe aucun aliment ni aucune molécule anticancéreuse qui puissent à eux seuls bloquer toutes les étapes de la progression de cette maladie, et c'est d'ailleurs pour cette raison que les traitements de chimiothérapie actuels utilisent souvent plusieurs types de médicaments pour éradiquer les tumeurs.

**MOLÉCULES**

Le même raisonnement s'applique à la prévention : pour contrer efficacement l'apparition d'un cancer à l'aide des molécules anticancéreuses présentes dans l'alimentation, il faut absolument favoriser la consommation d'une grande variété d'aliments dotés de molécules qui ciblent plusieurs étapes distinctes dans le développement de cette maladie.

En ce sens, l'impact positif de la combinaison des molécules actives du brocoli et de la tomate observée dans l'étude mentionnée plus tôt n'est certainement pas un cas isolé : on estime qu'une personne qui consomme une abondance de fruits et de légumes couplée à des boissons comme le vin rouge ou le thé vert peut ingérer jusqu'à 10 000 molécules différentes par jour, et il ne fait aucun doute que plusieurs de ces molécules peuvent collaborer entre elles pour restreindre le développement du cancer. Comme dans notre vie de tous les jours, c'est l'union qui fait la force!

**DES CHANGEMENTS EN PROFONDEUR**

Malheureusement, à peine 25 % des Canadiens mangent le minimum de 5 portions quotidiennes de fruits et de légumes, et cette carence joue un rôle prédominant dans la fréquence de plusieurs types de cancers.

Modifier en profondeur nos habitudes alimentaires de façon à y inclure la plus grande variété possible d'aliments anticancéreux et ainsi profiter des multiples interactions qui existent entre les milliers de molécules présentes dans ces aliments ne peut qu'avoir des répercussions extraordinaires sur la prévention de ces cancers.

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.