



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



AUBERGINES À LA SARDE

4	aubergines (700 g), petites
30 ml	(2 c. à soupe) de Base d'ail et persil*
85 g	(1/3 tasse) de tomates en conserve
65 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive sel et poivre au goût

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F)
Couper les aubergines en deux sur le long, en gardant la pelure. Déposer les deux moitiés sur une plaque huilée, côté pelure vers le bas, après avoir pris soin d'enlever au couteau une épaisseur de quelques millimètres de la partie arrondie afin qu'elles ne basculent pas.
Faire des incisions superficielles en damier sur le dessus des aubergines. Y badigeonner la base d'ail et persil*. Ajouter l'huile et les tomates en dés, toujours sur le dessus. Saler et poivrer.
Cuire au centre du four jusqu'à ce que les aubergines soient colorées et tendres (de 20 à 25 minutes, selon la grandeur et la fraîcheur des aubergines). Servir.

PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES
TOTAL : 35 MINUTES

190 CALORIES/PORCION
DONNE 4 PORTIONS

WWW.SOSCUISINE.COM

SCOOP?

**VOUS AVEZ UNE HISTOIRE À FAIRE CONNAÎTRE ?
UNE SITUATION À DÉNONCER ?
UNE PHOTO D'UN ÉVÉNEMENT SPÉCIAL ?**

Contactez-nous facilement au 514.522.3246 ou 1.800.637.2667
scoop@journalmtl.com

PRÉVENTION DU CANCER

Fumée de cigarette : au moins 60 substances sont cancérigènes

Parmi les quelque 4 000 substances chimiques présentes dans la fumée de cigarette, au moins 60 sont de puissants cancérigènes.

Lors de la combustion du tabac, ces substances sont transformées en molécules très réactives qui se lient à l'ADN, augmentant dramatiquement le risque de provoquer des mutations qui mènent au développement d'un cancer. Cet effet est d'autant plus accentué que la fumée de cigarette provoque également une inflammation des voies respiratoires, ce qui contribue à accélérer la croissance des cellules cancéreuses.

Compte tenu de ces propriétés, il n'est pas étonnant que le tabagisme soit responsable à lui seul de 85 % des cancers du poumon et de 30 % des cancers en général. Ainsi, le risque de cancer du poumon est environ 2000 % plus élevé

chez les fumeurs réguliers que chez les non-fumeurs! Globalement, on estime qu'un fumeur sur cinq sera éventuellement touché par un cancer du poumon, ce qui se traduit chaque année par la mort de 1,2 million de

personnes dans le monde.

AMÉLIORER LA SANTÉ DES FUMEURS

Malgré les succès des campagnes antitabac et des mesures visant à réduire le tabagisme, une proportion significative de Canadiens continuent à fumer régulièrement et sont par le fait même à très haut risque de développer un cancer du poumon.

Il serait évidemment souhaitable que ces personnes cessent de fumer; cependant, la nicotine est une drogue qui crée une très forte dépendance et des études récentes ont identifié chez certaines personnes des gènes qui augmentent considérablement l'addiction et rendent le sevrage extrêmement difficile. Est-ce que ces personnes peuvent tout de même tenter de réduire leur risque d'être touchée par un cancer du poumon?

LES MEILLEURS AMIS DU FUMEUR



Un certain nombre d'observations suggèrent que certains aspects du mode de vie, en particulier l'alimentation, pourraient réduire le risque de développer un cancer du poumon

chez les fumeurs.

Ainsi, plusieurs études ont montré que les légumes crucifères (famille du chou) contiennent des quantités extraordinaires d'isothiocyanates, des molécules qui favorisent l'élimination des substances cancérigènes et qui pourraient ainsi diminuer les dommages faits aux cellules par les substances cancérigènes du tabac.

Par exemple, une étude publiée dans la prestigieuse revue médicale *Lancet* a montré que les fumeurs qui consommaient de grandes quantités de légumes crucifères (au moins une ou deux fois par semaine) avaient un risque de développer un cancer du poumon 25 % plus faible que ceux qui n'en consommaient que rarement, c'est-à-dire moins d'une fois par mois.

Cette protection atteint 70 % chez les fumeurs qui possèdent certaines

une enzyme qui joue un rôle crucial dans le développement du cancer.

Il semble donc que les crucifères et le thé vert pourrait réduire les risques de cancer du poumon causé par le tabac autant en empêchant la formation des substances cancérigènes qu'en réduisant l'inflammation.

Il est d'ailleurs intéressant de noter que les légumes crucifères et le thé vert sont couramment consommés en Chine et que les Chinois, qui fument beaucoup plus que nous (60 % des hommes chinois fument régulièrement, contre 20 % des Canadiens), ont pourtant une mortalité liée au cancer du poumon plus faible que les Canadiens.

LIMITER LES DÉGÂTS AU MAXIMUM

Il est bien évident qu'aucun aliment n'est capable de contrecarrer complètement les dommages causés



PHOTO D'ARCHIVES

■ Le tabagisme est responsable à lui seul de 85 % des cancers du poumon et de 30 % des cancers en général.

variations dans les gènes codant pour la glutathione-S-transferase, une enzyme impliquée dans l'élimination des substances étrangères de l'organisme. L'auteur de cette étude, le Dr Brennan, conclut à un « effet protecteur spécifique de la consommation de légumes crucifères contre le cancer du poumon ».

Une étude publiée le mois dernier dans la revue *Oncogene* a également montré que l'EGCG, une des molécules anticancéreuses du thé vert, bloquait la croissance des cellules cancéreuses ainsi que l'inflammation provoquée par les cancérigènes de la fumée de cigarette en empêchant l'activation de NFkappaB,

par le tabagisme. Ne pas fumer ou encore cesser de fumer sont, et de très loin, les meilleures façons de diminuer significativement le risque de cancer du poumon!

Cependant, la consommation abondante de légumes crucifères ainsi que de thé vert constitue certainement, pour les fumeurs, la meilleure façon de limiter les dégâts et d'améliorer leur espérance de vie. Une telle approche peut également s'avérer fort utile pour les ex-fumeurs, dont le risque de cancer du poumon demeure toujours plus élevé que celui des non-fumeurs, même après l'abandon complet du tabagisme.

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

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.