



**BIEN MANGER AU QUOTIDIEN**

PAR CINZIA CUNEO



**VELOUTÉ DE FENOUIL**

1	poireau (300 g), tranché finement
2	fenouils (700 g), tranchés grossièrement
1	pomme de terre (200 g), épluchée et coupée en gros morceaux
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
15 g	(1 c. à soupe) de beurre
700 ml	(2 3/4 tasses) de bouillon de poulet
	Sel et poivre au goût
1 c.	à soupe de crème sure

Dans une casserole, faire revenir le poireau dans l'huile et le beurre, en remuant, jusqu'à ce qu'il commence à s'attendrir, environ 3 minutes. Ajouter les fenouils et la pomme de terre. Cuire 3 minutes, puis ajouter le bouillon; saler et poivrer. Porter à ébullition, puis mijoter à découvert environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Laisser refroidir le tout quelques minutes avant de réduire en purée au mélangeur. Ajouter la crème sure et servir.

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

**180 CALORIES/PORTION  
DONNE 4 PORTIONS**

[WWW.SOSCUISINE.COM](http://WWW.SOSCUISINE.COM)

**VIN**

**La consommation a continué sa progression**

PARIS | (AFP) La progression de la consommation de vin dans le monde s'est poursuivie en 2006 avec une hausse de 1,4 % par rapport à 2005, selon une étude rendue publique à Paris par l'Organisation internationale de la vigne et du vin (OIV). En 2006, la consommation de vin dans le monde était estimée, selon l'OIV, à 240,8 millions d'hectolitres (mhl), soit une progression de 1,4 % par rapport à l'année précédente alors que celle-ci n'avait été que de 0,1% en 2005.

La relance de la consommation, qui était en baisse jusqu'au milieu des années 1990, est due notamment à la forte hausse enregistrée chez les habitants des pays du «Nouveau Monde» comme les États-Unis, l'Argentine, le Chili, l'Australie et la Nouvelle-Zélande.

**PRÉVENTION DU CANCER**

**Les fruits et les légumes encore en vedette**

**D**eux très récentes études d'importance présentées au prestigieux congrès de l'Association américaine de la recherche sur le cancer viennent s'ajouter à la longue liste d'observations montrant que la consommation abondante d'aliments d'origine végétale réduit significativement le risque d'être touché par plusieurs types de cancer.

Le cancer de la tête et du cou désigne un groupe de cancers qui se manifestent dans la cavité buccale (bouche, lèvres, langue, gencives), le larynx, la gorge ou les sinus. Sixième cause de mortalité liée au cancer dans le monde, les cancers de la tête et du cou demeurent encore aujourd'hui extrêmement difficiles à traiter et provoquent chaque année la mort de 350 000 personnes.

En plus de l'usage du tabac et de la consommation d'alcool, qui sont des facteurs de risque bien connus de ces cancers, il semble que la composition du régime alimentaire joue également un rôle important dans le développement de ces maladies. Cependant, on connaissait peu, jusqu'à ce jour, les aliments qui ont la propriété de restreindre leur progression.

Une d'étude d'envergure réalisée par les chercheurs du National Cancer Institute américain apporte un nouvel éclairage quant à l'impact de l'alimentation sur le risque d'être touché par les cancers de la tête et du cou.

L'équipe du Dr Neal Freedman a demandé à 490 802 volontaires âgés de 50 ans et plus d'indiquer leurs habitudes alimentaires à l'aide d'un questionnaire très élaboré, et l'apparition de cancers de la tête et cou au cours des cinq années suivantes a été examinée par l'équipe de chercheurs. Les résultats obtenus sont spectaculaires : les personnes qui mangeaient plus de 10 portions de fruits et légumes par jour voyaient leur risque de développer ces cancers réduit de 30 % comparativement aux groupes qui n'en consommaient qu'une portion quotidienne.

Cet effet protecteur semble particulièrement



PHOTO LE JOURNAL

■ **Les fruits et les légumes jouent un rôle primordial dans la prévention du cancer par l'alimentation.**

ment prononcé pour certains légumes. Par exemple, la consommation abondante de légumineuses (haricots, pois) ainsi que de carottes était associée à une baisse d'environ 40 % du risque de cancer.

**CANCER DU PANCRÉAS : ATTENUER L'EFFET DU TABAGISME**

Même s'il ne représente que 2 % des nouveaux cas de cancer diagnostiqués chaque année au Canada, le cancer du pancréas constitue tout de même la cinquième cause de mortalité par cancer avec 3 300 décès, tout juste derrière le cancer de la prostate (4 300 décès). Le cancer du pancréas est une maladie foudroyante, pratiquement incurable, de sorte qu'une approche préventive est certainement la meilleure façon d'y faire face.

Une étude réalisée en Californie et à Hawaii auprès de 183 518 personnes apporte de nouvelles munitions pour aider à prévenir cette terrible maladie. En effet, les chercheurs ont observé que les personnes qui consommaient en grande quantité certains polyphénols appelés flavonols avaient environ 25 % moins de risque d'être touchés par un cancer du pancréas.

Les principaux flavonols protecteurs seraient le kampférol (qu'on retrouve principalement dans le chou kale, le

cresson et les câpres), la quercétine (présente en grande quantité dans les oignons, les pommes et le thé vert) ainsi que la myricétine (associée surtout au fenouil, au persil et aux cassis). Il est à noter que l'effet protecteur associé à la consommation abondante de ces aliments semble particulièrement prononcé pour les fumeurs, qui sont plus à risque de développer un cancer du pancréas que les non-fumeurs en raison du grand potentiel cancérigène de la fumée de cigarette.

Ces observations sont en accord avec une étude antérieure qui montrait que les personnes qui consommaient 5 portions de fruits et légumes par jour voyaient leur risque d'être touché par le cancer du pancréas diminuer radicalement, soit de 75, que celles qui ne consommaient qu'une ou deux portions par jour.

La réduction du risque de développer des cancers aussi dévastateurs que ceux de la tête et du cou et du pancréas par les fruits et légumes confirme le rôle primordial de ces aliments dans le maintien d'une bonne santé.

On ne le répètera jamais assez : après l'arrêt du tabagisme, l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes est la modification au mode de vie la plus importante pour se prémunir



**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.