



**BIEN MANGER AU QUOTIDIEN**

PAR CINZIA CUNEO



**BOK CHOY BRAISÉS**

- 60 g (1/4 tasse) de beurre
- 4 bébés bok choy (800 g), coupés en deux sur la longueur
- 4 oignons verts, tranchés finement
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet

Chauffer le beurre dans une poêle assez grande à feu moyen-élevé. Y ajouter les bok choy et les oignons verts. Sauter le tout 2 minutes jusqu'à ce que les bok choy prennent une légère coloration.

Ajouter le bouillon et cuire à découvert jusqu'à ce que le liquide soit réduit et les bok choy tendres, mais encore *al dente*, soit de 5 à 7 minutes. Servir.

**PRÉPARATION : 5 MIN  
CUISSON : 10 MIN  
TOTAL : 15 MIN**

**100 CALORIES/PORTION  
DONNE 4 PORTIONS**

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

**ANÉMIE**

**Il faut retarder la coupure du cordon ombilical**

LONDRES | (AFP) Les médecins et sages-femmes devraient retarder le moment de couper le cordon ombilical au moment de la naissance pour réduire le risque d'anémie chez les bébés, selon un obstétricien britannique de renom.

Les recherches du docteur Andrew Weeks de l'université de Liverpool, publiées vendredi dans le *British Medical Journal* (BMJ) suggèrent que conserver intact le cordon ombilical pendant trois minutes permet d'accroître sensiblement le niveau de fer dans l'organisme du bébé réduisant ainsi les risques d'anémie.

Les bébés nés prématurément en bénéficieraient particulièrement, selon le docteur Weeks. Selon cette étude, la moitié des maternités britanniques coupent le cordon ombilical immédiatement à la naissance alors que le conserver un moment permet d'envoyer un sang riche en oxygène dans les poumons du nouveau-né jusqu'au moment où sa respiration est pleinement stabilisée et d'accroître son taux en fer, selon le Dr Weeks.

**PRÉVENTION DU CANCER**

**ESTOMAC ET ŒSOPHAGE**

**Le mode de vie joue un rôle clé**

**L**es cancers du tube digestif supérieur (estomac et œsophage) sont responsables à eux seuls de près de 15 % de tous les cancers diagnostiqués chaque année dans le monde.

Étant donné la difficulté à traiter et à guérir ces cancers, la prévention demeure de loin la meilleure stratégie pour réduire la forte mortalité associée à ces maladies.

**VARIATIONS GÉOGRAPHIQUES**

L'incidence des cancers de l'estomac et de l'œsophage varie dramatiquement d'une région du monde à l'autre. Pour le cancer de l'estomac, par exemple, les habitants des pays asiatiques (en particulier le Japon) ainsi que ceux d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud sont les plus frappés par cette maladie. Pour ce qui est du cancer de l'œsophage, il est surtout répandu en Asie centrale (nord de la Chine et de l'Iran en particulier).

**CANCERS EN PROGRESSION**

Bien que l'incidence des cancers de l'estomac et de l'œsophage soit généralement plus faible dans les pays occidentaux (Amérique du Nord, Europe et Australie), on doit tout de même demeurer très mé-

**On doit demeurer très méfiant face à ces maladies**

fiant face à ces maladies.

En effet, la très forte augmentation de cas d'adénocarcinomes œsophagiens (la forme la plus répandue de cancer de l'œsophage) ainsi que de cancers de l'estomac supérieur (le cardia, situé à la jonction de l'œsophage et de l'estomac) au cours des 30 dernières années est très préoccupante.

Ainsi, de 1975 à 2001, les cancers de l'œsophage ont augmenté de 6 fois, ce qui en fait le cancer ayant la progression la plus foudroyante en Amérique<sup>1</sup>. Même tendance pour les cancers du cardia de l'estomac, qui ont plus que doublé au cours de cette période.

Les grandes variations géographiques et la progression soudaine des cancers de l'œsophage et de l'estomac signifient que le mode de vie joue un rôle clé dans le développement de ces maladies. Compte tenu du fort taux de mortalité associé à ces



**RICHARD BÉLIVEAU**

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale



PHOTO D'ARCHIVES

■ La meilleure façon de prévenir le cancer de l'œsophage et de l'estomac est de consommer une grande quantité de fruits et de légumes.

cancers, il est important de renverser cette tendance à la hausse et d'identifier des facteurs qui sont responsables de leur développement.

**FACTEURS DÉCLENCHEURS, FACTEURS PROTÉCTEURS**

Puisque l'œsophage et l'estomac sont en contact étroit avec la nourriture, un grand nombre d'études se sont penchées sur la relation existant entre l'alimentation et le développement de cancers de ces organes. Ces études ont permis d'identifier un certain nombre de facteurs qui augmentent ou réduisent le risque de ces cancers (*voir le tableau*).

La meilleure façon de prévenir le cancer de l'œsophage et de l'estomac est donc de ne pas fumer, de modérer sa prise d'alcool et de consommer une grande quantité de fruits et de légumes. L'effet des fruits et des légumes est particulièrement spectaculaire: par exemple, une étude réalisée auprès de 80000 Suédois<sup>2</sup> a montré que les personnes qui consommaient plus de 2 1/2 portions de légumes par jour avaient 42 % moins de risque d'être touchés par un cancer de l'estomac que celles qui en mangeaient moins d'une portion par jour.

De la même façon, l'analyse des habitudes alimentaires de 521 457 Européens<sup>3</sup> a montré que les personnes qui consommaient régulièrement des agrumes couraient environ 25 % moins de risque d'être touchées par un cancer de l'estomac que celles qui n'en

mangeaient que rarement.

Une autre bonne raison de consommer ses 5 à 10 portions quotidiennes de fruits et de légumes!

<sup>1</sup> Pohl et Welch, J. Natl. Cancer Inst 2005; 97: 142-146.

<sup>2</sup> Larsson *et al.* Cancer Epidemiol. Biomarkers Prev. 2006; 15: 1998-2001.

<sup>3</sup> Gonzalez *et al.* Int. J. Cancer 2006; 118: 2559-2566.

**CANCER DE L'ŒSOPHAGE ET DE L'ESTOMAC**

Facteurs de risque	Facteurs protecteurs
■ Alcool	■ Fruits et légumes en général
■ Tabagisme	■ Fruits et légumes, en particulier:
■ Boissons très chaudes	> Agrumes
■ Hyperacidité gastrique	> Légumes verts
■ Aliments contenant du sel comme agent de conservation	> Légumes racines
■ Viandes ou poissons carbonisés	
■ Infection à l' <i>Helicobacter pylori</i>	



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.