



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

LE CURCUMA

## Des pouvoirs étonnants

RECETTE  
ANTICANCER

**Les multiples activités anticancéreuses du curcuma font de cette épice indienne un ingrédient essentiel à la prévention du cancer par l'alimentation.**

La curcumine, la molécule active dans le curcuma, est l'une des premières molécules dérivées des aliments pour laquelle des essais cliniques majeurs en traitement (et non seulement en prévention) du cancer sont en cours partout dans le monde.

### CURCUMINE

Le curcuma (appelé *haldi* en langue hindi) contient de grandes quantités de curcumine, un pigment responsable de la saveur et de la couleur jaune qui sont si caractéristiques de cette épice.

Omniprésent dans la cuisine indienne, le curcuma joue également un rôle de premier plan dans la médecine traditionnelle de ce pays, où elle est utilisée pour traiter diverses maladies.

**Il est possible de profiter dès maintenant des bénéfices de cette épice**

Les travaux de recherche réalisés au cours des dernières années montrent que le curcuma a également une forte activité anticancéreuse et suggèrent que la forte consommation de cette épice pourrait être responsable de la faible incidence de certains cancers chez les habitants de l'Inde.

Le cancer de la prostate est certainement l'exemple le plus spectaculaire des différences existant entre l'Inde et les pays occidentaux. Ainsi, alors que l'incidence de ce cancer est de 100 cas sur 100 000 individus en Amérique du Nord, à peine 5 Indiens sur 100 000 (20 fois moins) sont touchés par cette maladie.

Le cancer de la prostate est certainement l'exemple le plus spectaculaire des différences existant entre l'Inde et les pays occidentaux. Ainsi, alors que l'incidence de ce cancer est de 100 cas sur 100 000 individus en Amérique du Nord, à peine 5 Indiens sur 100 000 (20 fois moins) sont touchés par cette maladie.

### MOLÉCULE MULTIFONCTIONNELLE

Le traitement du cancer fait de plus en plus souvent appel à la combinaison de plusieurs médicaments distincts pour traiter la maladie, ce qu'on appelle communément la poly-chimiothérapie.

Ces combinaisons sont importantes, car elles permettent de cibler plusieurs processus différents impliqués dans la progression du cancer, ce qui augmente considérablement la probabilité de succès de ces traitements.

De toutes les molécules d'origine végétale étudiées jusqu'à présent, la curcumine est sans doute celle qui a le plus grand nombre d'activités anticancéreuses distinctes:

- inhibition de la croissance de plusieurs types de cellules cancéreuses
- stimulation de la mort de ces cellules cancéreuses par le processus d'apoptose;
- inhibition de la résistance à la chimiothérapie;
- inhibition de l'angiogenèse, la formation de vaisseaux sanguins dans les tumeurs;
- inhibition de l'inflammation.

Cette forte activité anti-inflammatoire est particulièrement importante pour les propriétés anticancéreuses du curcuma.



PHOTO LE JOURNAL

### ■ Une bonne façon de consommer le curcuma est de l'ajouter aux plats cuisinés.

En effet, on estime que 1 cancer sur 6 est directement lié à l'inflammation chronique, et il est certain que la réduction des processus inflammatoires par la curcumine peut participer activement à bloquer la progression du cancer.

Cette propriété est d'autant plus intéressante que plusieurs médicaments anti-inflammatoires actuels (Vioxx, Celebrex, etc.) ont des effets secondaires majeurs sur le système cardiovasculaire, ce qui empêche leur utilisation à des fins de prévention du cancer.

À l'inverse, les études réalisées jusqu'à présent indiquent que la curcumine est très bien tolérée et qu'elle ne provoque aucun effet secondaire même à de très grandes quantités.

### DE L'HUILE ET DU POIVRE...

Plus de 15 essais cliniques sont actuellement en cours dans les meilleurs hôpitaux du monde pour mesurer l'efficacité de la curcumine dans le traitement de divers cancers (côlon, pancréas, myélome) et autres maladies inflammatoires.

Les compagnies pharmaceutiques investissent considérablement dans le but d'identifier des dérivés de curcumine pour être utilisés comme médicament. Il ne faudrait surtout pas oublier qu'il est possible de pouvoir profiter dès maintenant des propriétés bénéfiques de cette épice en l'intégrant à notre alimentation quotidienne.

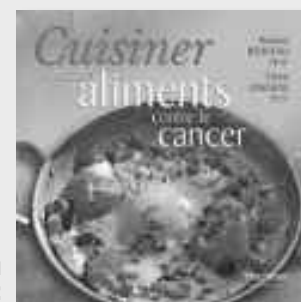
Deux points importants sont cependant à retenir. Premièrement, puisque cette épice est surtout soluble dans les corps gras, il est souhaitable de l'incorporer aux plats cuisinés (sauce à spaghetti, vinaigrettes, soupes) en l'ajoutant à l'huile végétale utilisée pour la cuisson. Deuxièmement, la curcumine est normalement faiblement absorbée par l'intestin, mais cette absorption peut être grandement augmentée (plus de 2000 fois) en présence d'une molécule présente dans le poivre (la pipérine).

En conséquence, il est essentiel de toujours ajouter du poivre aux plats contenant du curcuma.

### MUESLI AUX CANNEBERGES ET AUX GRAINES DE LIN

630 g	(7 tasses) de flocons d'avoine
240 g	(2 tasses) de graines de tournesol
125 ml	(1/2 tasse) d'huile d'olive
150 g	(3/4 tasse) de miel de sarrasin
60 g	(1/2 tasse) de graines de sésame
240 g	(2 tasses) d'amandes effilées
1 c. à s.	par portion de graines de lin, fraîchement moulues
50 g	(1/4 tasse) de canneberges séchées par portion
Lait au goût	

1. Préchauffer le four à 190 oC (375 oF)
2. Dans une grande lèchefrite, mélanger les flocons d'avoine, les graines de tournesol, l'huile d'olive et le miel. Saupoudrer de graines de sésame.
3. Cuire au four à découvert. Remuer toutes les 5 min si on utilise un four à convection ou toutes les 20 min si on a un four ordinaire.
4. Quand les céréales commencent à dorer uniformément, ajouter les amandes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les céréales soient bien dorées.
5. Sortir du four et laisser refroidir complètement avant de transvider dans des contenants hermétiques en verre ou en métal.
6. Au moment de servir, ajouter les graines de lin, les canneberges et le lait dans chaque bol individuel.



Tiré du livre: