



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le cresson : une crucifère qui gagne à être mieux connue

De nombreuses études indiquent que la consommation régulière de légumes crucifères est associée à une diminution importante du risque de cancer. En plus des crucifères dont les effets protecteurs sont bien documentés (brocoli, chou-fleur et choux de Bruxelles), d'autres membres moins bien connus de cette grande famille sont également extrêmement intéressants pour la prévention du cancer. C'est notamment le cas du cresson de fontaine.

Le cresson de fontaine (*Nasturtium officinale*) est une plante qui pousse à l'état sauvage dans les lieux humides et aquatiques de l'Europe et de l'Asie. Consommée depuis très longtemps par les humains, cette plante a toujours été considérée autant pour ses vertus gastronomiques que médicinales.

Par exemple, on croit que le fondateur de la médecine occidentale, Hippocrate, aurait construit son premier hôpital près d'un ruisseau où poussait en abondance

du cresson pour avoir un accès facile à ce légume qu'il utilisait pour traiter ses patients.

Les Romains, de leur côté, en mangeaient de grandes quantités pour combattre le scorbut, stimuler l'activité intellectuelle ainsi que pour prévenir... la calvitie!

Si ces usages peuvent aujourd'hui nous faire sourire, il

est néanmoins intéressant de constater que les données scientifiques accumulées sur les bienfaits de ce légume-feuille montrent que le cresson est effectivement une plante hors du commun qui possède un potentiel extraordinaire de prévention du cancer.

PEITC : UNE PUISSANTE MOLÉCULE ANTICANCÉREUSE

Très riche en vitamines (A, C et K), en minéraux (calcium, cuivre, fer et magnésium) et en caroténoïdes (lutéine, zéaxanthine), le cresson se distingue surtout par son contenu exceptionnel en phenethyl isothiocyanate (PEITC), une molécule extrêmement réactive qui possède plusieurs activités anticancéreuses bien documentées :

- Elle favorise l'élimination des substances cancérogènes hors de l'organisme, ce qui réduit les risques de dommages au matériel génétique qui peuvent mener au développement du cancer. Cet effet est extrêmement important car plusieurs cancers sont directement causés par des déficits dans l'activité de ces systèmes de détoxification.

- Elle inhibe la croissance de plusieurs types de cellules cancéreuses en provoquant leur mort par le processus d'apoptose.

- Elle réduit la production de certaines molécules inflammatoires qui contribuent à la progression du cancer.



PHOTO LE JOURNAL

■ Souvent consommé en soupe, le cresson est également délicieux sous sa forme nature.

- Elle empêche l'angiogenèse, c'est-à-dire la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, ce qui bloque la croissance des cellules cancéreuses.

Il va sans dire que le contenu élevé de PEITC dans le cresson fait de cette plante une arme redoutable pour la prévention du cancer.

De plus, une étude récente réalisée à Montréal que la consommation quotidienne d'une portion de cresson (85 g) pendant une période de huit semaines a provoqué une diminution significative des dommages à l'ADN, un marqueur du risque de cancer¹.

Il n'y a donc aucun doute que l'addition de cresson au régime alimentaire peut entraîner de nombreux bienfaits pour la santé.

UNE CRUCIFÈRE FACILE À UTILISER

L'addition du cresson à nos habitudes

alimentaires constitue donc un moyen simple et efficace d'augmenter notre apport en crucifères et, par conséquent, en molécules anticancéreuses. Dans la tradition anglo-saxonne, le cresson est souvent consommé en soupe, mais on peut également tirer profit de son goût exquis pour ajouter une nouvelle dimension gastronomique à une foule de plats.

Le cresson est également délicieux sous sa forme nature car sa texture unique de même que son goût légèrement piquant rehaussent agréablement les salades ou même les sandwiches.

Cette utilisation du cresson nature est particulièrement intéressante en termes de prévention du cancer car elle permet de conserver au maximum son contenu en molécules anticancéreuses.

1 : Gill et al. *Am. J. Clin. Nutr.* 2007; 85: 504-510.

RECETTE ANTICANCER

ŒUFS AU CUMIN ET AU CURCUMA À L'INDIENNE

Voici une belle façon de réintroduire les œufs, si bons pour la santé, dans votre alimentation. Cette recette offre un magnifique contraste de couleurs et de saveurs.

1	filet d'huile d'olive
1	gros oignon, haché
2 ou 3	gousses d'ail, hachées
5 ml	(1 c. à thé) de curcuma moulu
10 ml	(2 c. à thé) de cumin moulu
340 g	(2 1/2 tasses) de tomates à l'étuvée en conserve
	Sel et poivre du moulin
4	œufs
40 g	(1/4 tasse) de coriandre fraîche, hachée

Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faire revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

Ajouter le curcuma et le cumin et remuer de 1 à 2 min.

Ajouter les tomates, saler et poivrer au goût. Laisser mijoter environ 20 min, jusqu'à épaississement.

Faire 4 « nids » dans la préparation et déposer 1 œuf dans chacun en prenant soin de ne pas crever le jaune.

Continuer la cuisson jusqu'à ce que les blancs d'œufs soient cuits.

Garnir de coriandre et servir.

DONNE 2 À 4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE



Tiré du livre :

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.