



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le rôle crucial des habitudes de vie



PHOTO D'ARCHIVES

■ L'activité physique au moins 30 minutes par jour est une recommandation importante pour prévenir le cancer.

Dans la plus importante étude réalisée à ce jour sur la relation existant entre le mode de vie et le risque de cancer, le Fonds mondial de recherche contre le cancer confirme le rôle crucial des bonnes habitudes pour la prévention de cette maladie. Au menu : maintien d'un poids santé, alimentation riche en produits végétaux, réduction de l'apport en viandes rouges et en charcuteries et exercice physique régulier.

UNE ÉTUDE D'ENVERGURE

Ce deuxième rapport issu de la collaboration du Fonds mondial de recherche contre le cancer et de l'American Institute for Cancer Research est le résultat d'un travail colossal. Pendant une période de 5 ans, des centaines de scientifiques provenant de différents pays ont décortiqué les résultats de plus de 7000 études portant

sur le lien entre les habitudes de vie et le risque de cancer. Ces résultats ont été par la suite analysés par un comité d'experts constitué de 21 scientifiques émérites œuvrant dans les domaines du cancer, de la nutrition et de l'activité physique. Le

résultat est impressionnant : un rapport de 517 pages qui résume les connaissances accumulées à ce jour au sujet de l'impact de l'alimentation et de l'activité physique sur le risque de développer 17 types différents de cancers.

RECOMMANDATIONS DES EXPERTS

L'analyse détaillée des facteurs de

risque de cancer a permis au comité d'experts d'énoncer 10 grandes recommandations destinées à réduire le fardeau du cancer dans le monde :

1. Demeurer mince autant que possible, avec un indice de masse corporelle situé entre 21 et 23. Pour calculer son IMC, il s'agit de diviser son poids (en kilogrammes) par sa taille au carré (en mètres). Par exemple, si vous mesurez 1,75 m (5'9), un poids d'environ 70 kg (155 lb) correspond à un IMC de 23 :

$$70 \div (1,75 \times 1,75) = 23$$

2. Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour.

3. Éviter les boissons gazeuses et réduire au maximum la consommation d'aliments très riches en énergie contenant de fortes quantités de sucre et de gras. (Autrement dit, diminuer drastiquement la consommation de *fast-food*!)

4. Consommer en abondance une grande variété de fruits, de légumes, de légumineuses ainsi que d'aliments à base de grains entiers. Le comité recommande que ces aliments constituent les deux tiers des repas, l'autre tiers étant fourni par des protéines animales.

5. Réduire la consommation de viandes rouges (bœuf, agneau, porc) à environ 500 g par semaine, en la remplaçant par des repas à base de poisson, d'œufs ou de protéines végétales. Le comité recommande également d'éviter complètement la consommation de charcuteries car ces aliments augmentent considérablement le risque de cancer.

6. Limiter la consommation quotidienne d'alcool à deux verres pour les hommes et à un verre pour les femmes.

7. Limiter la consommation de produits conservés dans du sel (poisson salé, par exemple) ainsi que les produits contenant beaucoup de sel.

8. Ne pas utiliser de suppléments pour prévenir le cancer : les études montrent clairement que la synergie offerte par la combinaison d'aliments est de loin supérieure aux suppléments pour diminuer le

risque de cancer.

Enfin, le comité émet des recommandations pour deux cas bien précis :

9. Les mères devraient allaiter leurs enfants pendant une période de 6 mois pour diminuer le risque de cancer du sein.

10. Les survivants du cancer devraient suivre à la lettre les recommandations énoncées ci-haut.

OBÉSITÉ, LE NOUVEL ENNEMI #1

L'ensemble de ces recommandations vient encore une fois confirmer l'énorme influence qu'exerce le mode de vie, en particulier l'alimentation, sur le risque de cancer.

D'une part, le rapport confirme ce que nous avons mentionné à plusieurs reprises dans cette chronique, c'est-à-dire qu'une alimentation riche en produits végétaux, couplée à une réduction significative de notre consommation de viandes rouges, représente une facette essentielle de toute approche préventive face au cancer. Par contre, le rapport va plus loin en démontrant pour la première fois à quel point l'embonpoint et l'obésité constituent des facteurs de risque de cancer extrêmement importants et que le maintien d'un poids corporel normal doit également constituer une cible prioritaire de cette approche préventive.

Selon l'un des experts du comité, le Dr Walter Willett de l'Université Harvard, « le risque de cancer associé à l'obésité se rapproche de plus en plus de celui associé au tabagisme et va même probablement dépasser le tabagisme un jour ».

Comme nous le verrons la semaine prochaine, il faut réagir rapidement si nous voulons éviter que l'épidémie d'obésité continue de progresser et devienne dans quelques années l'ennemi public numéro 1, responsable à lui seul d'une grande proportion des trois principales maladies qui touchent notre société : les maladies cardiaques, le diabète ainsi que le cancer.

RECETTE ANTI-CANCER

PÂTÉ CHINOIS AUX LENTILLES

2	petites pommes de terre, en quartiers
2	carottes, en tranches
1	chou-fleur, en petits bouquets
	Huile d'olive
3 ou 4	gousses d'ail
1	gros oignon, haché
1/2 lb (250 g)	de bœuf haché maigre
475 g (2 1/2 tasses) ou une boîte de 540 ml	de lentilles vertes en conserve, rincées et égouttées
5 ml (1 c. à thé)	de sarriette ou de thym séché
15 ml (1 c. à soupe)	de persil séché
285 g (1 1/2 tasse)	de maïs en crème ou en grains
	Sel et poivre du moulin
5 ml (1 c. à thé)	de beurre, coupé en morceaux

. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

. Dans une casserole, cuire les pommes de terre et les carottes environ 20 min. Cuire les choux-fleurs à la vapeur, ou au micro-ondes de 8 à 10 min avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau.

. Pendant ce temps, chauffer l'huile d'olive dans un grand poêlon. Faire revenir l'ail et les oignons à feu moyen-vif environ 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le bœuf et cuire en remuant. Quand la viande est cuite, ajouter les lentilles, la sarriette et le persil. Saler et poivrer au goût. Remuer de 2 à 3 min et retirer du feu.

. Égoutter les pommes de terre, les carottes et le chou-fleur. Réduire en purée, puis saler et poivrer au goût.

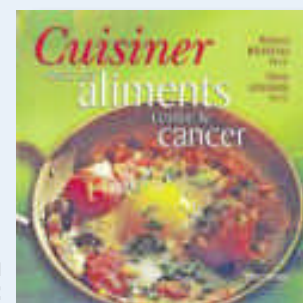
. Verser la préparation de viande et de lentilles dans un plat allant au four. Couvrir avec le maïs et terminer avec la purée de légumes.

. Couvrir avec des petits morceaux de beurre et cuire au four 30 min à découvert.

DONNE 4 À 6 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 15

DIFFICULTÉ : FACILE



Tiré du livre :