



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Viandes rouges : le bon goût de la modération

### RECETTE ANTICANCER



PHOTO D'ARCHIVES

■ Une diète comprenant une consommation de 500 grammes et moins de viande rouge par semaine est recommandée.

**P**our réduire le risque de cancer colorectal, le Fonds mondial de recherche contre le cancer (FMRC) recommande dans son dernier rapport de limiter la consommation de viandes rouges (bœuf, agneau) et d'éviter autant que possible les charcuteries industrielles.

Cette recommandation constitue une occasion en or de modifier nos habitudes de façon à réduire la fréquence de ce cancer qui, rappelons-le, représente la deuxième cause de mortalité par cancer au Canada.

#### UNE LIVRE PAR SEMAINE

On sait depuis plusieurs années que les pays qui consomment les plus grandes quantités de viandes rouges (le Canada, par exemple) présentent des incidences de cancers colorectaux plusieurs fois supérieures à ceux qui en consomment moins (1). L'augmentation marquée de la consommation de viandes dans la seconde moitié du

**Plusieurs produits de viande industriels contiennent des nitrates et des nitrites**

XX<sup>e</sup> siècle permet de bien illustrer cet impact des viandes rouges sur le risque de cancer du colon : au Japon, par exemple, la consommation de viandes a augmenté de 700 % depuis la fin de la Deuxième Guerre mondiale, avec pour résultat une hausse de 500 % de la fréquence des cancers colorectaux dans ce pays (2). Une telle augmentation du risque de cancer colorectal chez les grands mangeurs de viandes rouges a été confirmée à maintes reprises dans les études épidémiologiques et serait due à au moins trois grands facteurs.

1 – Les charcuteries et les viandes sur-grillées (surtout si elles sont carbonisées,

comme sur les barbecues) sont une source de molécules cancérigènes, notamment les amines hétérocycliques, les nitrosamines, ainsi que les hydrocarbures polycycliques aromatiques. Tous ces composés augmentent la croissance de tumeurs chez les animaux de laboratoire et pourraient donc participer à la croissance des tumeurs chez les humains, tel que suggéré par plusieurs études.

2 – La viande rouge est une source exceptionnelle de fer hémique, c'est-à-dire une forme de fer qui est lié à une molécule appelée hémoglobine. Ce fer est très bien assimilé par nos cellules et est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme, mais peut cependant endommager la muqueuse du colon et ainsi favoriser la croissance de cellules cancéreuses lorsqu'il est présent en trop grandes quantités (comme chez les grands mangeurs de viandes).

3 – Les études ont montré que les grands carnivores ont tendance à manger beaucoup moins de fruits et de légumes, et ne peuvent donc profiter des effets protecteurs associés à ces aliments.

Pour diminuer les risques associés à la surconsommation de viandes rouges, le FMRC recommande en conséquence de limiter la consommation de viandes rouges à 500 grammes (1 lb) par semaine, en les remplaçant par d'autres sources de protéines comme les volailles, les poissons ou encore les légumineuses.

#### ÉVITER LES CHARCUTERIES INDUSTRIELLES

La très grande majorité des charcuteries fabriquées de façon industrielles (saucissons, jambon, *smoked meat*, bacon ou salami) contiennent des quantités importantes de sel et d'agents de conservation, ceci afin d'augmenter leur durée sur les étagères.

Plus particulièrement, plusieurs produits de viande industriels contiennent des nitrates et des nitrites, deux classes d'agents de conservation très efficaces mais qui peuvent former des produits se-

condaires très cancérigènes, les N-nitroso. Ces molécules ont la dangereuse propriété de pouvoir se fixer à l'aveuglette sur notre matériel génétique, ce qui peut entraîner des mutations dans l'ADN et augmenter par le fait même le risque de cancer.

Par exemple, des études réalisées au cours des 40 dernières années ont montré que les individus qui consommaient régulièrement ces produits montraient une augmentation d'environ 20 à 40 % du risque d'être touchés par un cancer de l'estomac comparativement à ceux qui n'en consommaient qu'occasionnellement (3).

En conséquence, si vous êtes un grand amateur de charcuteries, il est possible de diminuer le risque de cancer du colon et de l'estomac en réduisant votre consommation ou encore en choisissant de préférence des produits artisanaux qui ne contiennent pas ces agents de conservation.

#### UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

La recommandation du FMRC ne vise pas à empêcher la consommation de viandes rouges, mais plutôt de reconsidérer la place qu'elles occupent dans les repas quotidiens. La viande n'a pas besoin d'être nécessairement le principal ingrédient d'un plat pour qu'on puisse profiter de son goût : le couscous, le pot-au-feu ou encore les différents plats sautés asiatiques en sont tous des exemples éclatants et délicieux.

Il ne faut donc pas voir la diminution de l'apport en viandes rouges comme quelque chose de restrictif mais, bien au contraire, comme un moyen d'utiliser le goût savoureux des viandes pour augmenter notre apport en légumes et diversifier notre alimentation.

(1) Armstrong et Doll. *Int. J. Cancer* 1975; 15: 617-631.

(2) Key et al. *The Lancet* 2002; 360: 861-868

(3) Larsson et al. *J Natl Cancer Inst.* 2006; 98: 1078-1087.

#### COUSCOUS À LA MAGHRÉBINE (ACCOMPAGNEMENTS)

250 ml	(1 tasse) de bouillon de poulet
	Une pincée de curcuma moulu
400 g	(2 tasses) de semoule de blé dur précuite (couscous)
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive
	Le jus de 2 ou 3 citrons verts ou jaunes, fraîchement pressés
1	tomate
1	branche de céleri, hachée
2	poivrons verts, en fines lanières
1 ou 2	carottes, râpées
20 g	(2/3 tasse) d'un mélange de persil plat, de menthe, de coriandre et de basilic frais, hachés
90 g	(3/4 tasse) d'un mélange de noix, de dattes et de raisins secs, hachés
1 ou 2	oranges, en morceaux
	Sel et poivre du moulin
90 ml	(6 c. à soupe) d'huile d'olive vierge

1. Les mesures suggérées pour les fines herbes, les oranges, les noix et les fruits secs sont approximatives. Adaptez-les à votre goût.
2. Porter le bouillon à ébullition. Ajouter le curcuma, remuer et retirer du feu.
3. Ajouter le couscous et l'huile d'olive et laisser gonfler environ 10 min.
4. Séparer les grains de couscous à l'aide d'une fourchette et transvider dans un grand bol.
5. Arroser avec le jus de citron et mélanger avec tous les autres ingrédients.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

DONNE 4 À 6 PORTIONS



Tiré du livre :