



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Du brocoli, pour le cœur de votre bien-aimé(e)

**E**n plus de son rôle extrêmement important dans la prévention du cancer, le brocoli est également bénéfique pour réduire les risques de maladies du cœur. Une autre excellente raison de mettre régulièrement au menu ce légume exceptionnel....

L'effet anticancéreux du brocoli et de ses proches cousins (chou, chou-fleur, choux de Bruxelles, etc.) vient principalement de leur capacité à bloquer le potentiel cancérigène d'un grand nombre de produits dangereux associés à une alimentation déficiente.

En effet, pour provoquer un cancer, les agents cancérigènes doivent se fixer au matériel génétique de la cellule (l'ADN) et induire des dommages qui mèneront ultimement au développement d'un cancer. Certaines molécules présentes dans les légumes de la famille du chou empêchent ce phénomène en stimulant l'activité de nos systèmes de défense contre ces produits agresseurs toxiques, ce qui provoque une augmentation de leur élimination hors de l'organisme et la réduction par le fait même de leur potentiel cancérigène.

Cet effet est extrêmement important car plusieurs cancers sont directement causés par des déficits dans l'activité de ces systèmes de détoxification: un apport régulier en légumes crucifères permet donc d'augmenter la performance de ces systèmes.

### EFFET PROTECTEUR

Cet effet protecteur est bien illustré par les résultats d'études qui montrent des réductions spectaculaires (plus de la moitié) du risque de développer certains types de cancers, notamment ceux de la vessie et de la prostate<sup>1,2</sup>.

Les légumes crucifères doivent donc être considérés comme des armes de défense de première ligne qui empêchent les substances cancérigènes de causer des dommages aux cellules qui mènent au développement de cancers.

En plus de ses effets anticancéreux bien documentés, des études récentes ont également mis en évidence un rôle du brocoli dans la prévention des maladies du cœur.

Une étude épidémiologique de grande envergure réalisée auprès de 35 000 femmes américaines a montré que la consommation de brocoli était associée à une réduction marquée du risque de maladies cardiaques<sup>3</sup>.

Ces résultats sont en accord avec ceux d'une étude pilote qui montrait que la consommation de jeunes pousses de brocoli (100 g par jour, pendant une semaine) provoquait une réduction du cholestérol-LDL (mauvais cholestérol) ainsi qu'une hausse du cholestérol-HDL (le bon cholestérol), deux indicateurs d'une diminution du risque de maladies cardiovascu-



PHOTO LE JOURNAL

### ■ Le brocoli est définitivement un légume santé.

laies<sup>4</sup>. Une autre étude récente suggère que ce rôle protecteur du brocoli serait lié à sa capacité d'améliorer la fonction musculaire du cœur ainsi qu'à le protéger des dommages causés par les radicaux libres<sup>5</sup>.

Ainsi, les chercheurs ont observé que le cœur des animaux qui consommaient régulièrement du brocoli résistait beaucoup mieux à une absence momentanée d'oxygène (telle qu'elle se produit lors d'un infarctus du myocarde).

Une analyse moléculaire subséquente a révélé que cet effet protecteur serait lié à la capacité des molécules présentes dans le brocoli d'augmenter les niveaux de thiorédoxines, une famille de protéines qui jouent un rôle important dans la neutralisation des radicaux libres à l'intérieur des cellules.

Puisque les autres membres de la famille du chou possèdent également des molécules similaires à celles retrouvées dans le brocoli, ces résultats suggèrent donc que la consommation des légumes crucifères en général est extrêmement positive pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

### LA CLÉ : EN MANGER SOUVENT

Comme pour tous les aliments protecteurs, il est essentiel de manger régulièrement les légumes crucifères pour maximiser la protection contre les maladies chroniques.

Heureusement pour nous, la très grande variété de légumes crucifères qui existent présentement sur le marché permet

de pouvoir profiter au maximum des propriétés bénéfiques de ces aliments sans tomber dans la monotonie.

La consommation d'au moins trois portions de ces légumes par semaine représente un des changements d'habitude qui peut avoir le plus de répercussions sur le risque d'être touché par le cancer ainsi que les maladies cardiovasculaires.

Il faut cependant se rappeler que les molécules des crucifères sont sensibles à la cuisson et qu'il faut éviter autant que possible de cuire ces légumes à grande eau ou pendant une trop longue période. Une cuisson à la vapeur du brocoli, des choux de Bruxelles ou encore du chou-fleur à l'aide d'une simple marguerite permettra de conserver la majorité des molécules anticancéreuses de ces légumes.

De la même façon, la cuisson au wok de plusieurs crucifères comme les choux pommés, les choux chinois ou encore le kale constitue une façon simple (et délicieuse!) de maximiser les effets préventifs de ces légumes.

1. Michaud et al. J Natl Cancer Inst 1999; 91: 605-613
2. Kirsh et al. J Natl Cancer Inst. 2007; 99: 1200-1209.
3. Yochum et al. Am. J. Epidemiol. 1999; 149: 943-949.
4. Murashima et al. Biofactors 2004; 22: 271-275.
5. Mukherjee et al. J. Agric. Food Chem. 2008; 56: 609-617.

## RECETTE ANTI-CANCER

### ROSACE DE PÉTONCLES ET DE FRAISES AU CITRON VERT ET AU GINGEMBRE

8	gros pétoncles
8	fraises bien mûres, en tranches
5 ml	(1 c. à thé) de graines de sésame, grillées
1	avocat assez ferme
4	brins de menthe fraîche
4	fraises entières, non équeutées
4	rondelles de citron vert, torsadées

### MARINADE

30 ml	(2 c. à soupe) de jus de citron vert, fraîchement pressé
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile de sésame
5 ml	(1 c. à café à thé) de gingembre frais, haché finement

### Poivre du moulin

. Préparer la marinade en battant légèrement le jus de citron vert, l'huile de sésame, le gingembre et le poivre dans un bol.

. Couper chaque pétoncle en trois rondelles et les mettre dans la marinade. Couvrir et laisser mariner 30 min dans le réfrigérateur.

. Dans une assiette individuelle, faire alterner le quart des rondelles de pétoncle et des tranches de fraise pour former une rosace. Faire 3 autres assiettes de la même façon.

. Verser un peu de marinade et parsemer de graines de sésame.

. Dans chaque assiette individuelle, disposer le quart de l'avocat en éventail à côté de la rosace ainsi qu'un brin de menthe, une fraise non équeutée et une rondelle de citron vert.

Yves Moscato, chef copropriétaire du restaurant Cuisine Monde, 48, rue Saint-Paul à Québec

PRÉPARATION: 1 HRE

DIFFICULTÉ: DIFFICILE

DONNE 4 PORTIONS



Tiré du livre: