



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Du brocoli contre le cancer de la vessie

## RECETTE ANTICANCER



PHOTO LE JOURNAL

■ L'efficacité du brocoli pour se prémunir contre le cancer de la vessie a été démontrée.

**Q**uatrième cause de cancer chez les hommes canadiens avec près de 7000 nouveaux cas à chaque année, le cancer de la vessie est une maladie peu connue dont il faut se méfier. Et comme pour beaucoup de maladies chroniques, la prévention demeure le meilleur moyen de réduire les risques d'être touché par ce cancer.

Dans les pays industrialisés, un homme a une chance sur 30 de contracter un cancer de la vessie au cours de sa vie, un risque trois fois plus important que pour les femmes (1 chance sur 90). Les chances de guérison du cancer de la vessie sont très

bonnes lorsque le cancer est diagnostiqué à un stade précoce avec des taux de survie de 90 % après 5 ans. Il est donc très important de porter une attention particulière à certains signes qui peuvent indiquer la présence de ce cancer :

- Sang dans l'urine: C'est le symptôme le plus commun et celui auquel il faut porter le plus d'attention. Même si la présence de sang dans l'urine n'est pas nécessairement associée à un cancer de la vessie, elle indique toujours l'existence d'un problème qui nécessite une intervention médicale.
- Urgence d'uriner ou encore douleur lorsque qu'on urine.
- Douleurs au dos ou à l'abdomen

- Perte de poids et d'appétit

### LES DANGERS DU TABAC

L'incidence du cancer de la vessie varie considérablement d'une région du monde à l'autre : alors que ce cancer est fréquent en Amérique et dans la plupart des pays industrialisés, son incidence peut être jusqu'à 10 fois moins élevée dans les pays asiatiques comme la Chine et l'Inde. Ces différences indiquent donc que le cancer de la vessie représente un autre exemple éloquent d'une maladie dont le développement est fortement influencé par les habitudes de vie.

Le tabagisme représente le principal facteur de risque de cancer de vessie, les fumeurs ayant un risque d'être touché par ce cancer 400 % plus élevé que les non-fumeurs.

On croit que la présence de fortes concentrations de composés cancérigènes provenant du tabac dans l'urine des fumeurs induit des dommages aux cellules de la muqueuse de la vessie, ce qui favorise l'apparition de cellules cancéreuses. Cesser de fumer constitue donc un moyen très efficace de réduire considérablement le risque de cancer de la vessie.

### LES BIENFAITS DES CHOUX

Plusieurs études réalisées indiquent que la composition du régime alimentaire exerce également une grande influence sur la probabilité d'être touché par ce cancer.

Par exemple, dans une étude réalisée auprès de 47 909 hommes âgés entre 40 et 75 ans, des chercheurs de l'université Harvard ont observé que les personnes qui consommaient 5 portions ou plus de légumes crucifères (brocoli, choux, etc.) par semaine avaient un risque diminué de moitié de développer un cancer de la

vessie comparativement à celles qui n'en mangeaient presque jamais (moins de 1 portion par semaine) (1).

Une étude récente suggère que cet effet protecteur serait dû au contenu extrêmement élevé des légumes crucifères en isothiocyanates, des molécules qui jouent un rôle très important dans l'élimination des substances toxiques hors de l'organisme (2).

Dans cette étude, des chercheurs néo-zélandais ont examiné l'impact de jeunes pousses de brocoli, une source exceptionnelle d'isothiocyanates, sur le développement du cancer de la vessie provoqué par une substance cancérigène très puissante, le N-butyl-N-(4-hydroxybutyl)nitrosamine.

Alors que les animaux contrôles traités avec cette substance toxique développaient de nombreuses tumeurs au niveau de la vessie, les chercheurs ont observé que la formation de ces tumeurs était considérablement réduite chez les animaux dont l'alimentation contenait l'extrait de brocoli.

Cet effet protecteur serait causé par la présence de fortes concentrations des molécules anticancéreuses du brocoli au niveau de la vessie qui protégeraient les cellules de cet organe en provoquant une hausse importante de certaines enzymes impliquées dans la détoxification. En conséquence, il n'y a aucun doute que la consommation régulière de légumes crucifères, en particulier de brocoli, conjuguée à l'arrêt du tabagisme constituent les meilleurs moyens connus à ce jour de réduire significativement les risques d'être touchés par le cancer de la vessie.

(1) Michaud et al. J. Natl. Cancer. Inst. 1999; 91 : 605-63.

(2) Munday et al. Cancer Res. 2008; 68 : 1593-1600.

### SOUPE AUX CREVETTES ÉPICÉES À LA CITRONNELLE

1	tige de citronnelle
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
80 g	(2 1/2 oz) de champignons shiitake frais, émincés
750 ml	(3 tasses) de bouillon de poulet, chaud
10 ml	(2 c. à thé) de gingembre ou de galanga frais, haché finement
3	feuilles de limier (kafir ou combava) (facultatif)
Sauce de poisson (nuoc-mâm ou nam pla)	
8	grosses crevettes
1 ou 2	piments forts, en fines rondelles
15 ml	(3 c. à thé) de jus de citron vert, fraîchement pressé
Feuilles de coriandre fraîche	

(Le kafir, aussi appelé combava, est un petit citron de l'Inde. En cuisine, on utilise le fruit mais aussi ses feuilles, qui servent à parfumer de nombreux mets. Très prisé dans la cuisine de l'île de la Réunion, il est de plus en plus populaire en Occident. Le galanga ressemble au gingembre. Son rhizome est un peu plus gros et sa couleur est plus claire. On l'utilise abondamment dans la cuisine du Sud-Est asiatique.)

1. Couper la tige de citronnelle en 3 morceaux de 5 cm (2 po) avec le plat d'un gros couteau.
2. Faire revenir les champignons dans un peu d'huile d'olive.
3. Mélanger le bouillon, la citronnelle, le gingembre, les feuilles de limier et les champignons. Verser la sauce de poisson et cuire 10 min.
4. Ajouter les crevettes et cuire de 3 à 4 min de plus.
5. Mettre les rondelles de piment et le jus de citron vert dans un bol de service. Verser la soupe dans le bol, garnir de coriandre et servir.

PRÉPARATION : 30 MINUTES  
DIFFICULTÉ : FACILE

Jean Vachon, chef enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.