



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Cancer du sein : les gras trans doublent le risque

De nombreuses études ont montré que les gras trans qu'on retrouve dans les aliments industriels augmentent considérablement le risque de maladies cardiovasculaires.

Des résultats récents indiquent qu'une consommation élevée de ces gras pourrait également favoriser le développement du cancer du sein.

UN GRAS PAS COMME LES AUTRES

Les gras trans sont des matières grasses synthétiques produites à l'aide d'un procédé industriel (hydrogénation) qui modifie la structure des huiles végétales liquides et les transforme en un état solide.

Ces gras hydrogénés sont devenus, au fil des dernières années, omniprésents dans la fabrication d'à peu près tout ce qui est offert comme plats préparés (croustilles, gâteaux, biscuits, pâtes à tarte, pizza, etc.) et peuvent atteindre des niveaux très importants dans les aliments de la restauration rapide (frites, beignes, etc.). En pratique, tout produit qui contient dans sa liste d'ingrédients « huile végétale hydrogénée ou partiellement hydrogénée » ou encore « shortening » contient des gras trans.

Les gras trans sont des matières grasses synthétiques

Cette omniprésence des gras trans dans les aliments transformés est malheureuse, car ces gras sont très nocifs : la consommation régulière d'aliments riches en gras trans augmente considérablement le

mauvais cholestérol et fait bondir le risque de maladies cardiovasculaires de 130 % !

Une consommation de 5 grammes de gras trans par jour fait augmenter le risque de maladies du cœur de 25 %. Malheureusement, plusieurs personnes en Amérique du Nord peuvent en absorber jusqu'à 40 grammes par jour, en particulier les consommateurs réguliers de *fast-food* (une grosse portion de frites peut contenir jusqu'à 7 grammes de ces gras néfastes).

Selon de nombreuses études (1), la consommation de gras trans augmente de 40 % le risque de diabète et triple celui de mort subite. En conséquence, on estime que ces matières grasses sont responsables à elles seules du décès d'environ 100 000 Nord-Américains chaque année.

RISQUE DE CANCER DU SEIN

En plus de ces multiples effets néfastes, une équipe de chercheurs français a récemment montré que la consommation régulière d'aliments contenant des gras trans pouvait également augmenter significativement le risque de cancer du sein (2).

Dans cette étude, les chercheurs ont mesuré la quantité de gras trans présents dans le sang de 19 934 femmes âgées en moyenne de 56 ans et examiné l'association qui existait entre ces niveaux sanguins et l'apparition d'un cancer du sein au cours des 7 années suivantes.



PHOTO LE JOURNAL

■ Les gras trans dans les aliments transformés s'avèrent très nocifs.

Les résultats sont spectaculaires : les femmes qui consommaient le plus de gras trans (et qui affichaient donc de plus grandes quantités de ces gras dans le sang) couraient un risque deux fois plus élevé d'être touchées par ce cancer que les personnes qui présentaient les plus faibles niveaux de gras trans.

Ces observations sont très importantes, car même si le cancer du sein est le principal cancer touche les femmes, on ne connaît encore que peu de chose des facteurs qui favorisent son développement. À la lumière de ces résultats, il n'y a aucun doute qu'une diminution de la consommation de gras trans pourrait avoir des répercussions très favorables sur la prévention de cette terrible maladie.

RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE GRAS TRANS

Puisque la quasi-totalité des gras trans provient d'aliments industriels préparés ainsi que de la malbouffe, il va de soi que la

meilleure façon de réduire l'apport de ces gras néfastes est de consommer avec une extrême modération ce type d'aliments.

S'il n'y a rien de mal à manger des frites ou des beignes de temps en temps, sur une base quotidienne ce type d'alimentation peut cependant entraîner un apport trop élevé en gras trans et augmenter significativement le risque de maladies graves. Une telle réduction est d'autant plus souhaitable que ces aliments contiennent généralement des quantités astronomiques de sucre ou de gras (et donc de calories) – ce qui favorise le développement de l'obésité –, tout en étant dépourvus d'éléments nutritifs essentiels à la santé comme les fibres, les vitamines et les composés phytochimiques.

- 1 : Mozaffarian *et al.* *N Engl J Med.* 2006; 354 : 1601-1613.
- 2 : Chajès *et al.* *Am J Epidemiol.* 2008, article disponible sur le Web depuis le 4 avril

RECETTE ANTICANCER



SALADE DE HOMARD AU CHOU DE SAVOIE, VINAIGRETTE À L'ORANGE

Il est important de ne pas trop cuire le homard, car il perdrait alors sa saveur et deviendrait caoutchouteux. Le chou de Savoie est un chou pommé frisé. Gardez-le vraiment croquant. Lorsque vous le retirez de l'eau bouillante, plongez-le aussitôt dans l'eau froide pour arrêter la cuisson et conserver sa belle couleur verte.

SALADE (pour 4 personnes)

2 homards d'environ 700 g (1 1/2 lb) chacun

1 petit chou de Savoie

2 oranges, pelées et coupées en quartiers

VINAIGRETTE

45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange, fraîchement pressé

Le jus de 1 citron, fraîchement pressé

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

Brins de ciboulette fraîche, hachés

Sel et poivre du moulin

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients qui la composent dans un petit bol.
2. Cuire les homards 15 min dans l'eau bouillante salée.
3. Détacher les feuilles extérieures du chou. Effeuilier le chou et débarrasser les feuilles des côtes qui sont trop grosses. Couper les feuilles en lanières et les plonger 5 min dans l'eau bouillante salée. Passer sous l'eau froide et bien égoutter.
4. Assaisonner les lanières de chou avec le tiers de la vinaigrette.
5. Décortiquer les homards. Couper les queues en médaillons ; casser les pinces et récupérer la chair. Badigeonner les morceaux de homard de vinaigrette.
6. Disposer le chou dans l'assiette. Ajouter les quartiers d'oranges et disposer les morceaux de homard sur le dessus.
7. Servir avec le reste de la vinaigrette dans une saucière.



Tiré du livre :