



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Traitement du cancer: des suppléments à éviter

Une analyse, récemment parue dans le *Journal de l'Institut national du cancer américain*, indique que les patients qui sont touchés par le cancer devraient éviter de consommer des suppléments d'antioxydants pendant les traitements de radiothérapie et de chimiothérapie.

Antioxydants: substances neutralisant les radicaux libres

Les molécules antioxydantes présentes dans plusieurs aliments d'origine végétale jouent un rôle important dans la prévention des maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, les neuro-dégénérescences (Alzheimer) ainsi que plusieurs types de cancer. L'effet protecteur est dû à la capacité de ces molécules à neutraliser les effets néfastes associés aux radicaux

libres, des molécules extrêmement réactives formées à partir de l'oxygène que nous respirons.

En effet, même si l'oxygène de l'air est absolument essentiel à la vie, son utilisation génère en parallèle des quantités considérables de radicaux libres qui attaquent

plusieurs constituants de la cellule, particulièrement l'ADN, ce qui provoque des dommages considérables. Par exemple, une cellule peut accumuler plus de 60 000 dommages dans son matériel génétique en vieillissant, et il va de soi que ces dommages peuvent favoriser le développement de maladies chroniques comme le cancer.

Un peu comme une peinture qui protège le métal de la rouille provoquée par l'air, les antioxydants, associés à l'alimentation, transforment ces radicaux libres en produits inoffensifs et réduisent ainsi leurs effets néfastes.

Étant donné les effets positifs des antioxydants d'origine alimentaire, on a vu apparaître sur le marché une grande quantité de suppléments contenant de fortes doses de ces molécules. Cependant, contrairement aux effets bien documentés des aliments végétaux, les nombreuses études réalisées depuis une vingtaine d'années n'arrivent pas à démontrer de façon convaincante un réel bénéfice de ces suppléments sur l'incidence du cancer (à l'exception notable de la vitamine D dans les pays nordiques). En réalité, on observe plutôt une augmentation du risque de développer certains types de cancer par de fortes doses des vitamines A et E.

Les suppléments sont particulièrement populaires auprès des patients atteints du cancer, ces personnes étant généralement plus enclines à essayer différentes combinaisons de remèdes pour combattre la maladie. Cependant, plusieurs études indiquent que ces suppléments pourraient provoquer exactement le contraire de l'effet recherché, c'est-à-dire diminuer l'efficacité des traitements, et ainsi, réduire l'espérance de vie.

DÉTRUIRE LES CELLULES CANCÉREUSES AVEC DES RADICAUX LIBRES

Si la neutralisation des radicaux libres est importante pour la prévention du

SEPT PRINCIPES À APPLIQUER

Pour les personnes touchées par le cancer, la priorité est de suivre à la lettre les recommandations de leur oncologue sur les traitements les plus aptes à combattre la maladie. Pour maximiser l'impact positif de ces traitements et améliorer les chances de survie, il ne faut pas se tourner vers des suppléments inefficaces, et même potentiellement dangereux, mais plutôt modifier en profondeur le mode de vie de façon à appliquer les 7 principes suivants, émis par le Fonds mondial de recherche contre le cancer :

- Maintenir un poids santé
- Être actif physiquement au moins 30 minutes par jour.
- Éviter les aliments industriels riches en gras saturés et trans ainsi qu'en sucre.
- Consommer en abondance une grande variété de fruits, de légumes, de légumineuses ainsi que des aliments à base de grains entiers. Ces aliments peuvent jouer un rôle crucial dans la prévention secondaire en empêchant la croissance des tumeurs résiduelles qui ont survécu aux traitements.
- Réduire la consommation de viandes rouges à environ 500 g (1 livre) par semaine.
- Pour ceux qui consomment de l'alcool, privilégier le vin rouge et en limiter la consommation à 2 verres pour les hommes, et à un verre pour les femmes.
- Limiter la consommation de produits conservés dans du sel (poissons salés par exemple) ainsi que les produits contenant beaucoup de sel.



PHOTO LE JOURNAL

■ Pour maximiser les traitements contre le cancer, il faut consommer en abondance une grande variété de fruits, de légumes et de légumineuses.

cancer, c'est exactement l'inverse lors du traitement de cette maladie. En fait, l'efficacité de la radiothérapie, ainsi que de plusieurs médicaments de chimiothérapie, dépend en grande partie de leur capacité à générer des radicaux libres! En effet, en provoquant la formation de radicaux libres à l'intérieur des cellules cancéreuses, ces traitements permettent d'altérer l'intégrité de ces cellules, ce qui induit leur destruction.

Est-ce que la présence de fortes concentrations d'antioxydants pourrait neutraliser la production de radicaux libres nécessaires pour éliminer les cellules cancéreuses? L'analyse détaillée de plusieurs études réalisées sur ce sujet suggère que oui (1). Par exemple, chez des patients traités par radiothérapie pour un cancer de la tête et du cou, on a observé que la prise de

suppléments de vitamine E, pendant la radiothérapie et pendant les trois années suivantes, augmentait de près de 40 % le risque de récurrence du cancer (2). Globalement, les auteurs estiment que l'impact de fortes doses d'antioxydants au cours de la radiothérapie ou de la chimiothérapie est négatif, ces suppléments pouvant protéger les cellules cancéreuses et les rendre résistantes aux traitements. Il est donc fortement déconseillé de consommer de tels suppléments, autant pendant qu'après les traitements, une recommandation appuyée par le Fonds mondial de recherche contre le cancer dans son dernier rapport.

(1) Lawenda et al. *Journal of the National Cancer Institute*. 2008; 100: 773-783.

(2) Bairati et al. *American Journal of Clinical Oncology*. 2005; 23: 5805-13.

RECETTE ANTICANCER

CHOU À L'INDIENNE

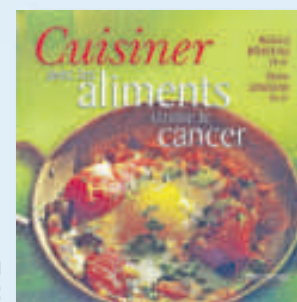
640 g	(4 tasses) de chou, émincé
3	c. à soupe d'huile d'olive
1	c. à café (1 c. à thé) de curcuma moulu
1/2	c. à café (1/2 c. à thé) de graines de moutarde
2	c. à soupe d'eau
Sel et poivre du moulin	

1. Dans un plat en verre de 1,5 litre (6 tasses), cuire le chou au micro-ondes 4 minutes à puissance maximale.
2. Ajouter l'huile d'olive, le curcuma et les graines de moutarde. Bien remuer.
3. Ajouter l'eau, couvrir et cuire 6 minutes. Laisser reposer 3 minutes.
4. Saler et poivrer au goût avant de servir.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES AU FOUR À MICRO-ONDES

DIFFICULTÉ : FACILE



Tiré du livre :