



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le yogourt contre le cancer de la vessie

Les yogourts occupent une place de plus en plus importante sur les rayons de nos épiceries. À nous d'en profiter, car ces produits valent vraiment la peine qu'on les consomme régulièrement pour leurs nombreux effets positifs sur la santé, notamment leur potentiel à améliorer l'efficacité de notre système immunitaire.

Des études récentes suggèrent également que le yogourt pourrait être une arme efficace pour la prévention de certains cancers.

LE SECRET : LA FERMENTATION

Le yogourt est fabriqué par l'action combinée de deux souches distinctes de bactéries, soit le *Lactobacillus bulgaricus* et le *Streptococcus thermophilus*. Ce processus, appelé fermentation, transforme le sucre présent naturellement dans le lait (le lactose) en acide lactique, ce qui provoque une acidification de l'aliment et l'apparition

Cet effet protecteur est seulement associé au yogourt

du goût aigre caractéristique du yogourt. Ce processus entraîne 4 principales conséquences :

- L'acidification du lait empêche la prolifération de micro-organismes pathogènes ou indésirables comme les moisissures, et augmente par conséquent la durée de conservation du produit.

- En transformant le sucre du lait en acide lactique, les bactéries rendent ce produit assimilable pour ceux qui sont intolérants au lactose, une modification particulièrement importante si l'on considère que plus de 50 % des humains sont incapables de digérer adéquatement le lait nature!

- La présence de quantités énormes de bactéries vivantes (10-100 millions par gramme de yogourt) provoque une augmentation du contenu en plusieurs nutriments essentiels, notamment l'acide folique.

- Les bactéries lactiques participent activement au maintien de la fonction immunitaire, renforcent le système immunitaire et jouent un rôle de premier plan dans le maintien de notre santé.

Étant donné que l'activité du système immunitaire joue un rôle important non seulement dans notre défense contre les microbes mais également dans notre protection face au développement de certains cancers, ces observations illustrent bien l'importance des bactéries lactiques dans le maintien d'une bonne santé.

PRÉVENTION DU CANCER DE LA VESSIE

L'impact positif des produits de lait fermenté sur la santé a récemment été mis en évidence par une étude scandinave sur le lien entre la consommation régulière de yogourt et la prévention du cancer de la vessie (1).

Dans cette étude réalisée auprès de 82 002 personnes âgées de 45 ans à 83 ans, les chercheurs ont observé que les



PHOTO D'ARCHIVES

■ Le yogourt possède des propriétés bienfaitantes pour la santé.

personnes qui consommaient quotidiennement deux portions de yogourt ou autres produits à base de lait fermenté avaient 38 % moins de risque d'être atteints d'un cancer de la vessie que celles qui n'en consommaient pas du tout.

Cet effet protecteur est seulement associé au yogourt, car aucune réduction du risque de cancer n'a pu être observée chez les consommateurs réguliers de produits laitiers non fermentés comme le lait ou le fromage.

Bien que les mécanismes responsables de cet impact extrêmement positif du yogourt demeurent à être élucidés, des études antérieures ont suggéré que les bactéries lactiques présentes dans cet aliment réduisaient l'apparition de mutations génétiques dans les cellules qui tapissent l'intérieur de la vessie (2).

IL FAUT SE MÉFIER

Il est également probable que l'action stimulatrice de ces bactéries sur le système immunitaire pourrait contribuer à empêcher l'apparition du cancer de cet

organe. Quatrième cause de cancer chez les hommes canadiens avec près de 7 000 nouveaux cas chaque année, le cancer de la vessie est une maladie peu connue dont il faut se méfier.

Le tabagisme représente le principal facteur de risque de ce cancer, les fumeurs étant 400 % plus à risque que les non-fumeurs d'être touchés.

Il va de soi que l'abandon du tabagisme représente le meilleur moyen de réduire les risques d'être touché.

Cependant, il n'y a aucun doute que la consommation régulière de yogourt ainsi que d'autres aliments reconnus pour prévenir cette maladie, notamment les légumes crucifères, constituent des armes préventives additionnelles pour réduire significativement les risques d'être touchés par ce cancer.

(1) Larsson *et al.* *Am. J. Clin. Nutr.* 2008; 88: 1083-7.

(2) Hayatsu *et al.* *Cancer Lett.* 1993; 73: 173-9

RECETTE ANTICANCER

BROCHETTES DE POULET YAKITORI

La cuisson au barbecue convient parfaitement à cette recette. Le mirin est un vin doux de riz japonais. Vous trouverez le mirin, le sancho et le togarahi dans les épiceries japonaises, la plupart des épiceries asiatiques et de nombreux comptoirs à sushis des supermarchés.

8 cuisses de poulet, désossées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)

8 oignons verts

Sancho ou togarahi

8 quartiers de citron

SAUCE YAKITORI

60 ml (1/4 tasse) de saké

80 ml (1/3 tasse) de sauce soja

1 c. à soupe de vin de riz doux (mirin)

1 c. à soupe de sucre glace

1. Mélanger tous les ingrédients qui composent la sauce dans une casserole. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 10 min à découvert.

2. Préchauffer le four à 200° C (400° F).

3. Placer une grille sur une plaque à pâtisserie et la huiler légèrement. Étaler les cubes de poulet sur la grille et cuire au four environ quelques minutes, jusqu'à ce que le jus commence à s'écouler et que le poulet commence à dorer.

4. Retirer le poulet du four et bien mélanger avec la sauce. Remettre le poulet sur la grille et cuire les cubes 1 min de chaque côté en prenant soin de les badigeonner de sauce avant de les retourner. Réserver.

5. Poser les oignons verts entiers sur la grille ayant servi à la cuisson du poulet. Griller légèrement environ 1 min de chaque côté, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).

6. Faire alterner 4 morceaux de poulet et 3 morceaux d'oignon vert sur chaque brochette.

7. Mettre les brochettes sur une grille et terminer la cuisson au four à 140° C (280° F) environ 5 min en remuant fréquemment et en badigeonnant souvent la volaille avec la sauce.

8. Dresser les brochettes sur un plat, saupoudrer de sancho ou de togarahi et accompagner de quartiers de citron.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 15

DIFFICULTÉ : DIFFICILE

Susan Sylvester, enseignante à l'École hôtelière de la Capitale à Québec