



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# L'alcool, une arme à double tranchant

**T**rois études parues récemment suggèrent que la consommation d'alcool, même modérée, peut favoriser le développement de certains cancers. Toutefois, les buveurs modérés de vin rouge sont épargnés de ces effets néfastes de l'alcool, suggérant encore une fois le rôle positif de cette boisson sur la santé.

L'alcool est une substance qui provoque de multiples effets sur la santé, autant positifs que négatifs. D'un côté, l'alcool à fortes doses est depuis longtemps reconnu comme un facteur de risque important de plusieurs types de cancers, en particulier ceux de la bouche, du larynx, de l'œsophage, du côlon, du foie, ainsi que du sein, lorsque combiné au tabagisme.

**Tous les alcools, sauf le vin rouge, augmentent de 31 % le risque de cancer du foie**

D'un autre côté, plusieurs études ont clairement démontré que la consommation modérée de boissons alcoolisées peut au contraire être bénéfique pour la santé. Par exemple, il est maintenant bien établi que les personnes qui boivent modérément (1-2 verres pour les hommes et 1 verre

pour les femmes) ont une incidence réduite de maladies cardiovasculaires (environ 30 %), une des principales causes de mortalité en Occident. L'alcool est véritablement une arme à double tranchant qu'il faut savoir utiliser intelligemment.

### HAUSSE DE CANCER

Une étude réalisée auprès de 1 280 296 femmes britanniques rapportait que celles qui consommaient en moyenne un verre de boisson alcoolisée par jour avaient 6 % plus de risque d'être touchées par un cancer<sup>1</sup>. Le risque accru des principaux cancers associés à la consommation d'alcool, soient ceux du larynx et de la cavité buccale, n'est cependant observé que pour les femmes qui fumaient durant la durée de l'étude. Cette synergie entre alcool et tabagisme a été observée à maintes reprises dans le passé et illustre encore une fois les dangers associés à la fumée de cigarette.

Il existe cependant une grande différence dans l'augmentation du risque de certains types de cancers selon le type de boissons alcoolisées consommées. Par exemple, alors que le vin rouge n'a aucun effet sur le risque de cancer du foie, les autres types d'alcool augmentent de 31 % le risque de ce cancer. Une situation similaire est observée pour le cancer du côlon, la consommation modérée de vin rouge diminuant de 7 % le risque de ce cancer alors que les autres boissons alcoolisées l'augmentent de 3 %.

### LE SECRET DU VIN ROUGE

Donc, même si l'alcool peut être dangereux à faibles doses, ces dangers semblent être beaucoup moins prononcés pour les personnes qui boivent modéré-

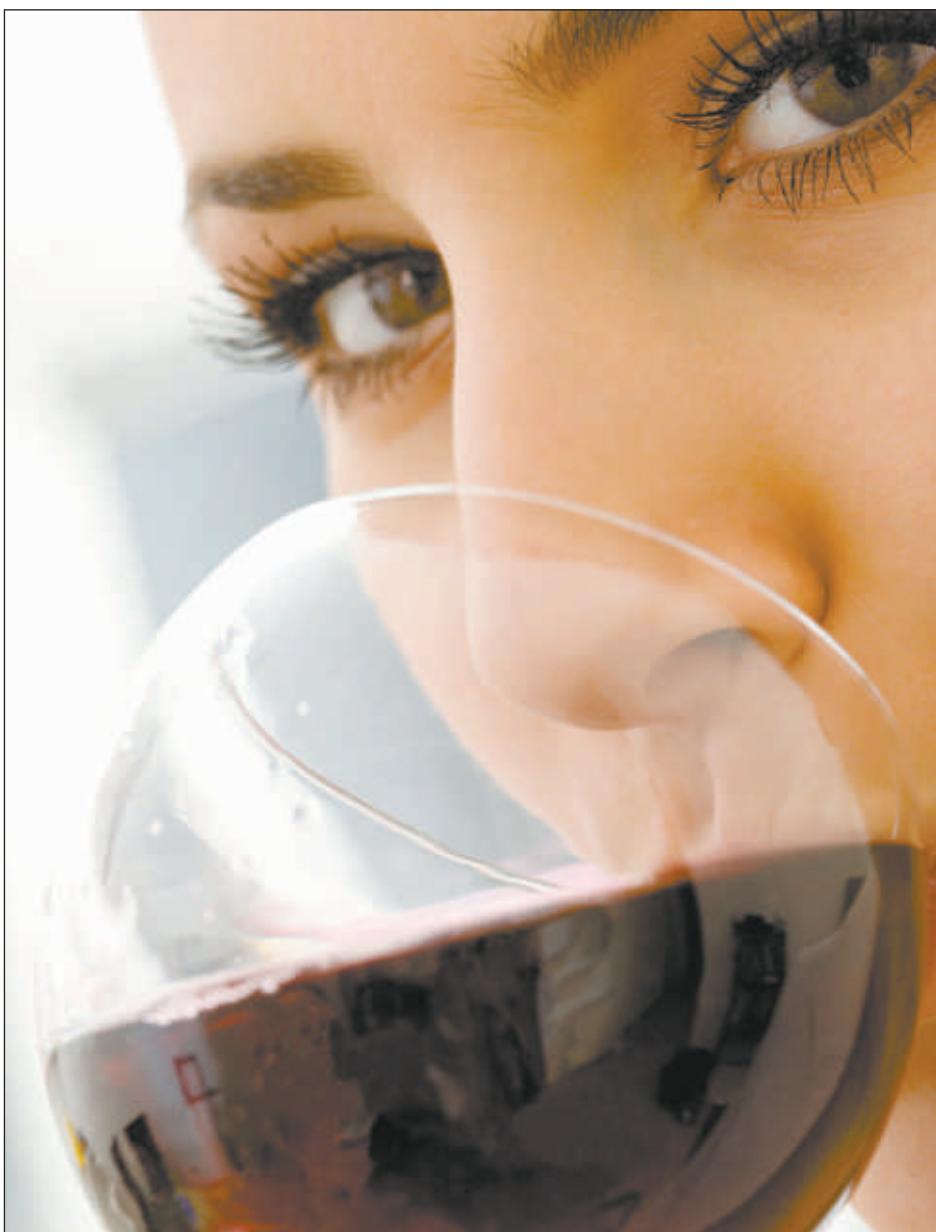


PHOTO ISTOCK

■ Les dangers de l'alcool semblent être beaucoup moins prononcés pour les personnes qui boivent modérément du vin rouge.

ment du vin rouge.

Le vin rouge est une boisson très complexe composée de plusieurs milliers de molécules extraites de la peau du raisin au cours du processus de fermentation. Une de ces molécules, appelée resvératrol, possède de multiples actions positives sur le système cardiovasculaire, entre autres celle de réduire la formation de caillots qui peuvent bloquer les vaisseaux sanguins et ainsi provoquer de graves problèmes cardiaques.

Le resvératrol contenu dans le vin rouge possède également la propriété d'interférer avec plusieurs étapes impliquées dans la croissance des cellules cancéreuses et pourrait donc participer activement à la prévention du cancer. Un tel effet protecteur est suggéré par une étude récente du Programme National de Recherche en Alimentation et Nutrition Humaine de France réalisée auprès de 100 000 hommes sur une période de 25 ans et qui indique que la consommation modérée de vin rouge protège contre un certain nombre de cancers<sup>2</sup>.

Il faut cependant garder à l'esprit que

boire du vin rouge, même modérément, ne garantit pas un effet de protection contre le cancer si cette consommation ne fait pas partie d'une stratégie globale de prévention basée sur un régime alimentaire riche en aliments protecteurs comme les fruits et les légumes, les légumineuses et les noix, qui utilise l'huile d'olive comme source principale de gras et dans lequel l'apport en viande est modéré. Dans le cadre d'un tel régime, les effets bénéfiques d'un ou deux verres de vin de 125 ml pour les hommes et un verre pour les femmes par jour semblent contribuer à la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires

<sup>1</sup> Allen, N.E., et al., Moderate Alcohol Intake and Cancer Incidence in Women. *Journal of the National Cancer Institute*, 2009. 101: p. 296-305.

<sup>2</sup> Lanzmann-Petithory, D., **CANCERALCOOL** : Consommation de boissons alcoolisées (vin, bière et alcools forts) et mortalité par différents types de cancers sur une cohorte de 100 000 sujets suivie depuis 25 ans., in Premier Colloque Final - Programme National de Recherche en Alimentation et Nutrition Humaine (PNRA). 2009, Agence Nationale de la Recherche et INRA : Paris, France.

## RECETTE ANTICANCER

### AGNEAU ÉPICÉ À L'INDIENNE

|           |   |
|-----------|---|
| 700 g     | d'épaule d'agneau, en cubes                       |
| 1 1/2     | c. à s. d'huile d'olive                           |
| 1/2       | tasse d'oignons espagnols hachés grossièrement,   |
| 3         | gousses d'ail                                     |
| 2 c. à t. | de gingembre frais, haché finement                |
| 1 c. à s. | de piment rouge fort                              |
| 10        | graines de cardamome                              |
| 10        | graines de coriandre                              |
| 4         | clous de girofle entiers                          |
| 1 1/2     | c. à t. de graines de cumin                       |
| 1         | feuille de laurier                                |
| 125 g     | de yogourt nature à 8 % de matière grasse ou plus |
| 1 c. à t. | de paprika (facultatif)                           |
|           | Sel et poivre blanc au goût                       |

1. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais et faire dorer la viande de tous les côtés. Ajouter les oignons et bien remuer. Faire revenir de 3 à 4 minutes.
2. À l'aide du robot culinaire ou dans un mortier, réduire en purée l'ail, le gingembre, les piments, la cardamome, la coriandre, les clous de girofle, le cumin et le laurier. Saler et poivrer au goût. Mélanger avec la viande et cuire quelques minutes.
3. Verser le yogourt très lentement dans la casserole afin de lui permettre de se tempérer et de créer ainsi le liquide de braisage. Rectifier l'assaisonnement et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter doucement environ 1 h 15 en remuant fréquemment.
4. Saupoudrer de paprika et servir.

PRÉPARATION : 2 HEURES

4 PORTIONS

DIFFICULTÉ : MOYENNE

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



Tiré du livre :