



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Prostate : attention au folate

RECETTE ANTICANCER

Le folate (vitamine B9) qui est présent dans les végétaux joue un rôle déterminant dans la prévention de plusieurs types de cancers. Cependant, une étude récente indique que la consommation de fortes doses de cette vitamine sous forme de suppléments augmente considérablement le risque de cancer de la prostate. En alimentation, comme dans la vie en général, les excès peuvent être aussi néfastes que les carences.

Purifié pour la première fois en 1941 par des chercheurs de l'Université du Texas (à partir de 4 tonnes d'épinards)⁽¹⁾, le folate est depuis ce temps reconnu comme une substance extrêmement importante pour le maintien d'une bonne santé. Cette fonction tient en grande partie au rôle capital que joue cette vitamine dans la synthèse, la réparation ainsi que le fonctionnement de l'ADN, la base de notre matériel génétique. Plusieurs études ont montré qu'une alimentation déficiente en folate, telle que provoquée par une carence en végétaux, cause des dommages considérables à l'ADN, ce qui favorise le développement de plusieurs types de cancers en particulier ceux du sein, du pancréas et du côlon. Ces observations ont mené au développement de plusieurs essais cliniques destinés à établir si la prise de suppléments contenant de fortes doses de folate pourrait réduire les risques d'être touché par certains types de cancers.

UN EXCÈS POTENTIELLEMENT DANGEREUX

Les données recueillies jusqu'à présent indiquent cependant que la «supplémentation» en folate n'est pas une stratégie valable pour prévenir le cancer. La première sonnette d'alarme provient d'une étude publiée en 2007 dans laquelle les chercheurs ont observé que la prise quotidienne de folate (1 mg) pendant une période de 6 ans augmentait de 67 % le risque de développer des adénomes colorectaux, des anomalies qui mènent souvent au développement d'un cancer colorectal⁽²⁾.

Plus récemment, la même équipe de recherche montrait que cette «supplémentation» en folate provoquait également une augmentation spectaculaire du risque de certains cancers. Ainsi, parmi les 643 hommes participant à l'étude, la prise quotidienne de folate (1 mg) augmentait de 163 % le risque d'être touché par un cancer de la prostate!⁽³⁾ À l'inverse, chez les per-



PHOTO ISTOCK

■ Les asperges bouillies font partie de ces aliments qui vous apportent naturellement la vitamine B9.

sonnes ne recevant pas de suppléments, le risque de cancer de la prostate diminue en fonction du niveau de folate sanguin provenant de l'alimentation. Autrement dit, une carence et un excès de folate aboutissent au même résultat, soit une augmentation du risque de cancer. Compte tenu de cette balance délicate, il est donc extrêmement important d'intégrer autant que possible à notre alimentation des aliments qui contiennent cette vitamine. À l'exception de certaines conditions bien précises, comme chez les femmes enceintes, la prise de suppléments ou de multivitamines contenant de grandes quantités de folate est donc déconseillée.

LE FOLATE ALIMENTAIRE

Plusieurs aliments contiennent des quantités élevées de folate et la consomma-

tion régulière de ces aliments, notamment les légumes verts et les légumineuses, permet d'atteindre des niveaux sanguins de folate optimaux pour le maintien d'une bonne santé (tableau).

De plus, ces aliments renferment des milliers de molécules phytochimiques aux multiples effets bénéfiques qui participent activement à maintenir l'équilibre de notre organisme et à prévenir le développement des maladies chroniques, un objectif impossible à atteindre avec les suppléments. La santé est dans l'assiette, pas dans les comprimés!

⁽¹⁾ Mitchell et al. J. Am. Chem. Soc. 1941. 63: 2284

⁽²⁾ Cole et al. Jama. 2007. 297: 2351-2359.

⁽³⁾ Figueiredo et al. J. Natl. Cancer Inst. 2009. 101: 432-435.

POULET AUX NOIX DE CAJOU

300 g	de blanc (poitrines) de poulet, en lamelles (10oz)
	Farine
3/4	tasse d'huile de maïs ou d'arachide (175 ml)
10	oignons verts
4	piments rouges séchés en morceaux de 1 cm (1/2 po)
2 c. à s.	d'ail, écrasé
1/2	tasse de noix de cajou non salées, grillées (60 g)
1/2	tasse d'oignon, émincé (80 g)
3 c. à s.	de sauce aux huîtres
3 c. à s.	sauce soja
2 c. à s.	de sucre

1. Enrober le poulet de farine.
2. Chauffer l'huile dans un wok et frire le poulet à feu moyen-vif.
3. Retirer de l'huile et laisser égoutter sur du papier essuie-tout.
4. Frire les oignons dans la même huile.
5. Ajouter tous les autres ingrédients, sauf le poulet, et laisser mijoter 2 à 3 minutes.
6. Terminer par le poulet, remuer et servir immédiatement.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

4 PORTIONS

DIFFICULTÉ : FACILE

Auteur : Jean Vachon, chef-enseignant à l'École hôtelière de la capitale à Québec.

PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES DE FOLATE

Aliments	Microgramme de folate (µg)	% AQ*	Aliments	Microgramme de folate (µg)	% AQ*
Foie de bœuf (braisé), 100 g	185	45	Arachides (rôties), 30 g	40	10
Cornilles (doliqie à œil noir) (cuites), 1/2 tasse	105	25	Laitue Romaine, 1/2 tasse	40	10
Épinards (surgelés), 1/2 tasse	100	25	Germe de blé, 2 c. à s.	40	10
Asperges (bouillies), 4 branches	85	20	Jus de tomate, 3/4 tasse	35	10
Pois verts (surgelés), 1/2 tasse	50	15	Jus d'orange, 3/4 tasse	35	10
Brocoli, 1/2 tasse	50	15	Œuf, 1 gros	25	6
Avocat, 1/2 tasse	45	10	Cantaloup, 1/4 du fruit	25	6
			Banane, 1 moyenne	20	6

*AQ : % de l'apport quotidien (400 Qg)

Tiré de : U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2003. http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut_search.pl

Tiré du livre :

