



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Du brocoli contre le cancer de l'estomac

**L**e brocoli est un aliment classé à part et doté de multiples propriétés positives sur la santé. En plus de son action bénéfique dans la prévention de plusieurs types de cancers, des résultats récents suggèrent qu'il possède également une activité antibactérienne envers *Helicobacter pylori*, une dangereuse bactérie présente dans l'estomac.

### HELICOBACTER PYLORI: UNE BACTÉRIE CANCÉRIGÈNE

*Helicobacter pylori* est la seule espèce de bactérie connue capable de résister aux conditions extrêmement acides de l'estomac humain et d'infecter la paroi de cet organe. Loin d'être un phénomène rare, on estime que près des deux tiers de la population mondiale sont infectés par cette bactérie, la majorité des cas se retrouvant dans les pays en voie de développement. Cependant, une proportion significative de la population nord-américaine est également porteuse de la bactérie, en particulier les personnes âgées de plus de 60 ans.

**L'important est de manger ce légume deux ou trois fois par semaine**

Cette forte incidence d'infection à *H. pylori* a d'importantes conséquences sur la santé publique car cette bactérie est directement responsable de plus de 75 % des cas d'ulcère d'estomac et plus grave encore, d'une importante proportion de cancers qui touchent cet organe. L'identification de moyens d'éradiquer cette bactérie pourrait donc permettre de diminuer considérablement la fréquence de ce type de cancer, encore aujourd'hui l'un des plus meurtriers à l'échelle de la planète.

### LE BROCOLI: UN ANTIBIOTIQUE VÉGÉTAL

Une percée importante quant aux moyens susceptibles de réduire l'infection par *H. pylori* a été réalisée en 2002 par des chercheurs de l'université John Hopkins de Baltimore aux États-Unis (1). Ces derniers avaient observé que le sulforaphane, une molécule dérivée du brocoli, possédait une forte activité antibiotique contre *H. pylori*, suggérant que ce légume crucifère pourrait jouer un rôle important dans la prévention des cancers de l'estomac qui découlent de l'infection par cette bactérie.

Pour confirmer cette possibilité, une étude pilote a récemment été réalisée au Japon (2), un pays dont une grande proportion de la population est infectée par *H. pylori* et qui montre un taux élevé de cancers de l'estomac. Dans cette étude, 25 volontaires porteurs de la bactérie ont consommé quotidiennement 70 g de germes de brocoli, une source exceptionnelle de sulforaphane, pendant qu'un autre groupe de volontaires consommait des pousses de luzerne ne contenant pas de sulforaphane.

### LA CLÉ: EN MANGER SOUVENT

Après deux mois de ce régime, la présence de *H. pylori* dans l'estomac des



PHOTO ISTOCK

■ Selon une étude japonaise, les volontaires, qui ont consommé des germes de brocoli, ont vu leur niveau de *Helicobacter pylori* diminuer de 40 %.

deux groupes à l'étude a été examinée en analysant les niveaux d'un marqueur spécifique de cette bactérie dans les selles des participants. Les résultats sont spectaculaires: les personnes qui consommaient les germes de brocoli voyaient le niveau de *H. pylori* diminuer de 40 %. Cette diminution est d'autant plus intéressante qu'elle est également associée à une réduction du niveau d'inflammation de la muqueuse de l'estomac. Puisque cet impact pro-inflammatoire de *H. pylori* joue un rôle crucial dans la progression des cancers de l'estomac causés par cette bactérie, ces observations suggèrent donc que la consommation régulière de brocoli pourrait réduire les risques de ces cancers.

Malgré l'aspect spectaculaire de ces observations, il est intéressant de noter que la réduction des niveaux de *H. pylori*, observée suite à l'ingestion de brocoli est réversible, c'est-à-dire que cette bactérie revient en force dès l'arrêt de la consommation de ce légume. En conséquence, pour profiter au maximum des effets bénéfiques du brocoli sur le risque de cancer de l'estomac (et sur plusieurs autres types de cancer, notamment ceux de la vessie et de la prostate), l'important est de consommer régulièrement ce légume, deux à trois fois par semaine.

(1) Fahey et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2002; 99: 7610-7615

(2) Yanaka et al. Cancer Prev. Res. 2009; 2: 353-360.

## RECETTE ANTICANCER

### SALADE PRINTANIÈRE

- |     |  |
|-----|--|
| 3   | tasses de cœurs d'artichaut entiers ou coupés, en conserve (600 g) |
| 2   | tomates moyennes, en quartiers                                     |
| 1   | bouquet de cresson frais, lavé et épongé                           |
| 2/3 | tasse de noisettes entières, grillées et hachées (100 g)           |

### VINAIGRETTE

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 4 c. à s.               | de moutarde de Dijon   |
| 3 c. à s.               | de vinaigre de vin blanc ou de vinaigre d'érable                                     |
| 3 c. à s.               | de sirop d'érable (foncé de préférence)  |
| 2/3                     | tasse d'huile de noisette (de préférence) ou de pépins de raisin de qualité (150 ml) |
| Sel et poivre du moulin |  |

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre et le sirop dans un bol. Ajouter l'huile en fouettant constamment. Saler et poivrer au goût.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients qui composent la salade, sauf les noisettes.
3. Ajouter la vinaigrette au dernier moment. Garnir de noisettes et servir.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

Marlène Gagnon, chef - enseignante à l'École hôtelière de la Capitale à Québec.



Tiré du livre:

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.