



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Prévention du cancer : une protection spécifique à certains fruits et légumes



■ La consommation d'agrumes réduit le risque de cancer de l'estomac.

On sait depuis plusieurs années qu'une consommation abondante de certains fruits et de légumes bien spécifiques réduit le risque de développer différents types de cancers. Comme nous le rappelle une étude récente, cet effet protecteur n'est cependant pas associé à l'ensemble des végétaux et il faut porter une attention particulière à bien choisir les aliments contenant les plus grandes quantités de molécules anticancéreuses.

Le cancer n'est donc pas une maladie qui est principalement d'origine héréditaire, comme on le croit encore trop souvent, mais bien une pathologie étroitement liée à un ensemble de facteurs liés au mode de vie, surtout le tabagisme et l'obésité, cette dernière dépendant de notre sédentarité et de nos habitudes alimentaires. Plusieurs études ont montré un lien direct entre la consommation régulière de certains végétaux et la réduction du risque de développer certains types de cancer. L'inclusion de ces végétaux dans l'alimentation est particulièrement importante, car les fruits et légumes ne possèdent pas tous le même potentiel de prévention.

Il existe des différences importantes dans les niveaux de composés anticancéreux associés à ces aliments et, dans quelques cas, les composés phytochimiques qui possèdent les plus fortes activités de prévention du cancer ne sont présents que dans certains fruits et légumes bien précis. Il en est ainsi des isoflavones du soja, du resvératrol du raisin, de la curcumine de l'épice curcuma, des isothiocya-

nates et indoles du brocoli ou encore des catéchines du thé vert, la distribution de ces molécules anticancéreuses étant extrêmement restreinte dans les végétaux. Autrement dit, même si tous les fruits et les légumes font parties intégrantes d'un régime alimentaire équilibré, seuls certains d'entre eux peuvent véritablement influencer sur le risque de cancer.

DE LA QUALITÉ

L'importance d'inclure ces aliments dans l'alimentation est bien illustrée par les résultats d'études qui examinent le risque global de cancer selon la quantité totale de fruits et légumes, sans tenir compte des types de végétaux consommés. Par exemple, une étude réalisée sur plus de 100 000 professionnels de la santé américains n'est pas parvenue à établir un lien bénéfique entre la consommation totale de fruits et légumes et la diminution du risque de cancer (1). Pourtant, une baisse importante du risque de cancer de la vessie chez les hommes qui consommaient abondamment des légumes crucifères (2), ainsi qu'une baisse significative du risque de cancer de la prostate suite à la consommation régulière de produits à base de tomates (3) ont été observées dans cette même population. Une étude européenne réalisée auprès de 400 000 personnes vient d'arriver à une conclusion similaire, c'est-à-dire que la consommation globale de fruits et légumes n'est pas associée à une diminution significative du risque de cancer total (4). Ici encore, des résultats précédemment obtenus auprès de cette même population montrent pourtant que certains fruits (notamment les agrumes) réduisent considérablement le risque de cancer de l'estomac (5). Ces observations indiquent donc que le développement des différents types de cancers est modulé différemment par les végétaux de l'alimentation et qu'il ne faut pas seulement tenir compte de la quantité de fruits et de légumes totaux

consommés par les individus, mais également prendre en considération la nature de ces aliments.

Ces résultats sont très importants, car en Amérique, la moitié des légumes consommés sont relativement dépourvus d'effets protecteurs (pommes de terre, laitue-iceberg et tomates en conserve) alors que la consommation par habitant de légumes riches en molécules anticancéreuses, comme les crucifères, atteint à peine 1 %. Une consommation accrue d'aliments contenant de fortes quantités de molécules anticancéreuses (familles du chou et de l'ail, thé vert, petits fruits, agrumes, tomate, carotte), capables de cibler plusieurs processus distincts essentiels à la croissance des cellules cancéreuses, est donc essentielle pour parvenir à réduire significativement le risque de certains cancers.

Tous les fruits et légumes sont excellents pour la santé en général et pour la protection contre les maladies cardiovasculaires, en particulier. Dans le cas du cancer, les effets protecteurs sont spécifiques à certains fruits et légumes, comme nous l'avons souligné à de multiples reprises.

Sources : Béliveau et Gingras, *La santé par le plaisir de bien manger*, Trécarré (2008)

(1) Hung HC et coll. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *J Natl Cancer Inst*, 2004; 96:1577-84.

(2) Michaud DS, Spiegelman D, Clinton SK, Rimm EB, Willett WC, Giovannucci EL. Fruit and vegetable intake and incidence of bladder cancer in a male prospective cohort. *J Natl Cancer Inst*, 1999; 91:605-13.

(3) Giovannucci E et coll. A prospective study of tomato products, lycopenes, and prostate cancer risk. *J Natl Cancer Inst*, 2002; 94:391-98.

(4) Boffetta et coll. Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and nutrition (EPIC). *J Natl Cancer Inst*, 2010; 102:1-9

(5) González CA et coll. Fruit and vegetable intake and the risk of stomach and oesophagus adenocarcinoma in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-EURGAST). *Int J Cancer*, 2006; 118:2559-66.

RECETTE ANTICANCER

SOUPE AU BROCOLI ET À L'OIGNON À L'INDIENNE

Voici une excellente façon de combiner trois des aliments les plus efficaces contre le cancer : les crucifères, les oignons et le curcuma. Il est recommandé de consommer ce genre de plat régulièrement en remplaçant le brocoli par un autre membre de la famille des crucifères (chou, chou-fleur, chou vert frisé, etc.). N'oubliez pas de congeler les portions restantes pour une utilisation ultérieure.

	Huile d'olive
1	gros oignon, haché
2	gousses d'ail, hachées
1 c. à c.	(1 c. à t.) de curcuma moulu
1	brocoli, défait en bouquets (peler les tiges et les couper en tronçons)
1	pomme de terre, en quartiers
1 litre	(4 tasses) de bouillon de poulet
1 c. à s.	de persil frais, haché
1 c. à c.	(1 c. à t.) d'aneth frais, haché
	Sel et poivre du moulin

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter le curcuma et remuer 2 min.
3. Ajouter les pommes de terre et le bouillon. Incorporer le persil et l'aneth. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter 30 min puis ajouter le brocoli. Cuire encore 10 min et retirer du feu.
4. Laisser tiédir avant de passer au mélangeur jusqu'à consistance lisse.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN

D' Richard Béliveau



Tiré du livre :