



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Bien manger pour prévenir le cancer de la peau

L'arrivée des longues journées ensoleillées est un signe indéniable que la saison estivale est enfin à nos portes. Même s'il est agréable de pouvoir profiter de la chaleur, il faut néanmoins demeurer prudent et éviter la surexposition au soleil afin de réduire les risques de cancers de la peau. En plus des crèmes solaires, essentielles pour la réduction de l'exposition, des travaux récents suggèrent que certains aliments peuvent également participer à la prévention de ces cancers redoutables.

Deux grands types de cancers de la peau existent : les non-mélanomes, en particulier le carcinome basocellulaire qui touche la couche profonde de l'épiderme, et les mélanomes, des tumeurs malignes qui se forment à partir des cellules qui produisent la mélanine, le pigment de la peau. 90 % des non-mélanomes et 66 % des mélanomes sont directement causés par une exposition excessive au soleil, cette proportion étant encore plus élevée chez les personnes à peau claire. Malgré de nombreuses campagnes de sensibilisation, ces cancers sont en

Une alimentation riche en végétaux participe activement à prévenir les cancers de la peau

progression dramatique au Canada, ayant plus que doublé entre 1970 et 2000.

L'impact négatif du soleil est dû aux effets néfastes des rayons ultraviolets B (UVB) présents dans la lumière solaire. Même s'ils ne représentent qu'environ 5 % du rayonnement ultraviolet total, les UVB sont néanmoins des agents cancérigènes redoutables, car ils provoquent des mutations dans le matériel génétique des cellules de la peau et créent un climat inflammatoire qui permet de soutenir la progression des cellules mutées en cancer mature.

ALIMENTS ANTI-SOLEIL

Puisque le cancer de la peau fait appel aux mêmes mécanismes que ceux qui sont à l'œuvre dans les autres organes, il n'est pas étonnant que les aliments connus pour retarder la progression du cancer soient également actifs contre le cancer de la peau. Par exemple, plusieurs études ont montré que l'addition de thé vert au régime alimentaire d'animaux prévenait le cancer de la peau, un effet protecteur qui est dû en grande partie à l'action inhibitrice de l'épigallocatechine gallate (EGCG) sur plusieurs événements impliqués dans ces phénomènes.

Le contenu exceptionnel en antioxydants de certains fruits pourrait également contribuer à prévenir le cancer de la peau. Par exemple, des extraits de grenade (*Punica granatum*) ainsi que de raisin bloquent l'inflammation induite par les UVB au niveau des cellules de la peau et préviennent le développement de lésions cutanées induites par ces rayons.

Certaines classes de molécules que l'on



■ Manger des tomates permet de prévenir le cancer de la peau.

trouve en grandes quantités dans les légumes possèdent la propriété de réduire la production de radicaux libres par les UVB.

L'exemple le mieux caractérisé est sans doute les caroténoïdes, les pigments responsables de la couleur orange, jaune ou rouge de plusieurs végétaux : des études ont rapporté qu'un apport alimentaire accru en aliments riches en caroténoïdes provoquait une hausse de ces caroténoïdes au niveau de l'épiderme et une meilleure protection face aux rayons UV. De tous les caroténoïdes, le lycopène, une molécule présente en grandes quantités dans les tomates, est de très loin la plus efficace pour neutraliser les radicaux libres produits par l'action des rayons UV : par exemple, une étude a montré que la consommation quotidienne de pâte de tomate était associée à une augmentation d'environ 30 % du degré de protection de la peau face au soleil ainsi qu'à une hausse importante des niveaux de collagène, deux facteurs cruciaux pour le maintien de l'intégrité de la peau.

Une étude récente indique que certains légumes comme les oignons et le brocoli pourraient également jouer un rôle de premier plan dans la prévention du cancer de la peau. En effet, la lutéoline, un polyphénol présent en grande quantité dans ces légumes, interfère spécifiquement avec les événements cellulaires qui sont activés par les UVB, interférant avec le processus inflammatoire activé par ces rayons et réduisant du même coup la croissance de tumeurs⁽¹⁾.

Même si les crèmes solaires demeurent l'arme de choix pour se prémunir des cancers de la peau, une alimentation riche en végétaux peut également participer activement à cette protection. Une autre démonstration éclatante de l'impact extraordinaire que peuvent avoir nos choix alimentaires sur notre santé.

(1) Byun et al. *Luteolin inhibits protein kinase CQ and c-Src activities and UVB-induced skin cancer*. *Cancer Res.* 2010; 70: 2415-2423.

RECETTE ANTICANCER

POULET EN CROÛTE DE THÉ VERT AUX AGRUMES

Cette panure se conserve jusqu'à trois semaines dans un contenant hermétique gardé dans le réfrigérateur. Le thé sencha est un thé vert du Japon de plus en plus apprécié dans le monde entier. Après la cueillette, les feuilles sont passées à la vapeur, puis roulées.

4	blancs (poitrines) de poulet entiers de 150 g (5 oz) chacun, sans gras ni peau
2 c. à s.	d'huile d'olive
PANURE	
2 c. à s.	de thé vert japonais (sencha de préférence) non infusé
2 c. à s.	de menthe fraîche
60 g	(1/4 tasse) de citronnelle moulue
3/4 c. à c.	(3/4 c. à thé) de sel
3/4 c. à c.	(3/4 c. à thé) de cassonade ou de sucre roux
2 c. à s.	de zeste d'orange
2 c. à s.	de zeste de citron
2 c. à s.	de gingembre frais, râpé
1/2 c. à c.	(1/2 c. à thé) de cumin moulu

- Mélanger tous les ingrédients qui composent la panure dans un bol.
- Bien enrober les blancs de poulet de panure.
- Chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire revenir le poulet 2 min de chaque côté.
- Mettre la volaille dans un plat de cuisson et cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 15 min selon l'épaisseur.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

Florence Alberne,
chef propriétaire du restaurant
Le Grain de riz à Québec



Tiré du livre :