



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Choisir ses fruits et légumes, dans la prévention du cancer

L'arrivée du mois de mai marque le début de la saison des produits agricoles locaux sur les tablettes de nos marchés. Il faut profiter de ces fruits et légumes frais, bien évidemment pour leur goût extraordinaire, mais également parce que certains d'entre eux ont un contenu exceptionnel en molécules aux multiples propriétés anticancéreuses.

Notre alimentation est trop souvent caractérisée par son côté extrémiste : trop de sucre, de gras, de sel et de viande d'un côté; pas assez de fruits, de légumes et de fibres de l'autre.

Ce déséquilibre peut se révéler dévastateur : la consommation excessive de calories crée un environnement pro-oxydant, pro-inflammatoire et pro-angiogénique qui perturbe l'équilibre de vos tissus et favorise la progression des maladies. Quant à elle, la carence en molécules phytoprotectrices des végétaux enlève un des principaux moyens de défense de l'organisme contre l'agression causée par cette inflammation chronique. Corriger ces extrêmes en remettant les produits d'origine végétale à l'avant-scène de nos habitudes alimentaires représente donc une façon concrète de prévenir le développement de ces maladies, notamment les maladies du cœur et le cancer.

### COCKTAIL ANTICANCÉREUX

L'effet protecteur des végétaux est lié à leur contenu exceptionnel en molécules phytochimiques, des composés qui possèdent de multiples activités anticancéreuses et qui participent activement à freiner le développement de cette maladie. Ces molécules anticancéreuses sont particulièrement abondantes dans certaines classes de végétaux. Par exemple, les isothiocyanates présents dans les légumes crucifères (choux, brocoli, navet, etc.) de même que les composés organosoufrés associés aux alliées (ail, oignon, etc.) accélèrent l'élimination de substances possédant un potentiel cancérigène, réduisant du même coup les risques de mutation et d'apparition de cellules précancéreuses.

D'autres, comme les polyphénols du thé vert ou encore des petits fruits, empêchent la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs, les privant des nutriments et de l'oxygène qui leur sont absolument essentiels pour progresser à un stade mature. Enfin, des molécules présentes dans certaines épices comme le gingembre et le curcuma exercent une puissante action anti-inflammatoire et réduisent ainsi le développement d'un état d'inflammation chronique nécessaire au développement du cancer.

Donc, même si la consommation de tous les fruits et légumes est essentielle au maintien de la santé en général, dans le cas du cancer, c'est l'inclusion dans l'alimentation des végétaux contenant les plus forts niveaux de composés anticancéreux qui peut seule contribuer à prévenir le développement du cancer.



■ Boire du thé vert régulièrement permet de lutter efficacement contre le cancer.

### CHIMIOTHÉRAPIE PRÉVENTIVE

Encore aujourd'hui, plus de la moitié des médicaments de chimiothérapie couramment utilisés pour traiter de nombreux cancers proviennent des plantes. Même si les molécules phytoprotectrices présentes dans les végétaux que nous mangeons quotidiennement sont moins puissantes, reflétant leur toxicité réduite sur les cellules saines, de multiples études ont montré que leurs activités pharmacologiques peuvent agir simultanément sur tous les processus impliqués dans la progression du cancer et ainsi retarder la progression de cellules précancéreuses en cancers matures. Comme cet-

te progression nécessite des décennies, la prévention prend tout son sens dans la chronicité de nos bonnes habitudes alimentaires.

La consommation quotidienne d'une grande variété de fruits et de légumes, principalement ceux qui contiennent les plus grandes quantités de composés anticancéreux (crucifères, famille de l'ail, thé vert, agrumes, etc.), est donc l'équivalent d'une véritable chimiothérapie préventive destinée à contrer le plus efficacement possible les multiples stratégies utilisées par les cellules cancéreuses pour croître et envahir l'organisme : c'est la chimio-prévention.

### RECETTE ANTICANCER

#### SOUPE À L'OIGNON ET À L'AIL

Si vous aimez avoir une soupe plus épaisse, ajoutez 1 c. à soupe de farine au mélange d'oignons et d'ail avant d'ajouter le bouillon.

60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive
8	oignons moyens, en fines rondelles
3 ou 4	gousses d'ail, hachées finement
1,5 litre	(6 tasses) de bouillon de bœuf
	Sel et poivre du moulin
2 c. à s.	de persil frais, haché finement
2 c. à c.	(2 c. à t.) de marjolaine fraîche, hachée finement
6 tranches	de pain de blé entier
200 g	(1 1/2 tasse) de gruyère ou de cheddar, râpé

1. Préchauffer le four à broil.
2. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Ajouter l'ail et cuire 1 min. Verser le bouillon. Saler et poivrer au goût, puis ajouter le persil et la marjolaine. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 min à découvert.
4. Pendant ce temps, griller le pain au four ou au grille-pain. Enlever la croûte et découper de manière que les tranches épousent bien la forme des bols à soupe allant au four choisis pour la faire gratiner.
5. Verser la soupe dans les bols. Mettre une tranche de pain dans chacun et ajouter le fromage par-dessus.
6. Gratiner sur la grille supérieure du four jusqu'à ce que le fromage bouillonne et prenne une belle teinte dorée.

6 PORTIONS

Dr Richard Béliveau



Tiré du livre: