



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Fraises et framboises : des baies anti-inflammatoires

Les fraises et les framboises sont des fruits délicieux qui contiennent de surcroît certaines molécules dotées de propriétés anticancéreuses. Des études récentes indiquent que la prévention du cancer colorectal par ces petits fruits pourrait faire appel à l'action anti-inflammatoire de ces molécules.

UN CANCER LIÉ AU MODE DE VIE

Le cancer du côlon représente la deuxième cause de mortalité par cancer au Canada, avec près de 10 000 décès causés par cette maladie chaque année.

Il s'agit d'un cancer qui évolue la plupart du temps sans symptômes apparents, généralement à partir d'une lésion précancéreuse appelée polype adénomateux ou adénome. Bien que

l'apparition d'un cancer colorectal est parfois favorisée par certains gènes défectueux, il est maintenant établi que la progression des adénomes en cancer est en très grande majorité fortement influencée par le mode de vie, en particu-

75 % des cancers du colon sont reliés au mode d'alimentation

culier les habitudes alimentaires : en pratique, on estime qu'environ 75 % des cancers du côlon sont directement reliés au mode d'alimentation typique des sociétés industrialisées (riche en viandes et en calories, mais pauvre en végétaux). Un bon exemple de l'influence néfaste de ce type d'alimentation est l'augmentation fulgurante de l'incidence du cancer colorectal au Japon : depuis la Deuxième Guerre mondiale, l'adoption par les Japonais des habitudes alimentaires occidentales a multiplié par cinq la fréquence de ces cancers dans ce pays.

La modification de ce type d'alimentation représente donc un pré requis essentiel pour arriver à diminuer la mortalité associée au cancer du côlon.

PETITS FRUITS CONTRE L'INFLAMMATION CHRONIQUE

Une des conséquences les plus graves de l'alimentation occidentale est la création d'un climat d'inflammation chronique à l'intérieur de l'organisme. Cette inflammation favorise la croissance des cellules cancéreuses, car elle perturbe l'équilibre qui règne à l'intérieur des tissus et permet ainsi à ces cellules d'acquiescer de nouvelles mutations qui favorisent leur évolution en cancer mature.

Ce lien entre l'inflammation chronique et le cancer est loin d'être un phénomène marginal : on estime qu'un cancer sur six (15 %) est une conséquence directe du processus d'inflammation.

Des travaux récents de notre laboratoire indiquent que l'acide éllagique contenu dans des petits fruits comme les fraises et les framboises confère à ces baies des propriétés anti-inflammatoires et que cette activité pourrait contribuer



■ C'est la saison des fraises et des framboises. Profitez-en !

à prévenir le développement de plusieurs types de cancer ⁽¹⁾. Des travaux réalisés par une équipe de chercheurs indiens viennent de confirmer cette hypothèse ⁽²⁾. En utilisant un modèle animal, ces chercheurs ont observé que l'addition d'acide éllagique dans l'alimentation abolissait le développement de cancers colorectaux induits par le 1,2-diméthylhydrazine, une puissante substance cancérigène. L'analyse des tissus provenant des animaux traités indique que cet effet anticancéreux de l'acide éllagique est dû à son action inhibitrice envers la protéine NF- κ B, un élément qui contrôle la production d'une vaste gamme de facteurs inflammatoires en particulier iNOS, COX-2, TNF- α et IL-6. La réduction d'iNOS et de COX-2 provoquée par l'acide éllagique est particulièrement intéressante, car ces deux facteurs sont reconnus pour jouer un rôle important dans la progression du cancer

colorectal ⁽³⁾.

La saison des fraises et des framboises locales qui est à nos portes n'est donc pas seulement une excellente occasion de profiter au maximum du goût absolument exquis de ces petits fruits, mais également de leur incomparable impact positif sur la santé.

(1) Boivin D et al. *Inhibition of cancer cell proliferation and suppression of TNF-induced activation of NF κ B by edible berry juice.* Anticancer Res. 2007; 27 : 937-48.

(2) Umesalma S, Sudhandiran G. *Differential Inhibitory Effects of the Polyphenol Ellagic Acid on Inflammatory Mediators NF- κ B, iNOS, COX-2, TNF- α , and IL-6 in 1,2-Dimethylhydrazine-Induced Rat Colon Carcinogenesis.* Basic Clin Pharmacol Toxicol. Publié en ligne le 14 avril 2010

(3) Ohta T et al. *Increased protein expression of both inducible nitric oxide synthase and cyclooxygenase-2 in human colon cancers.* Cancer Lett 2006; 239 : 246-53.

RECETTE ANTICANCER

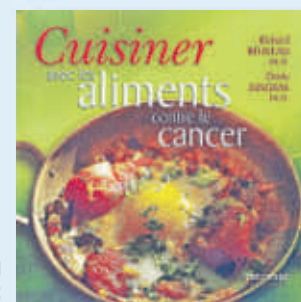
SOUPE AUX PETITS FRUITS À LA BOURGUIGNONNE

180 g	(3/4 tasse)	de miel
175 ml	(3/4 tasse)	de vin rouge de Bourgogne
1 bâton		de cannelle
		Poivre du moulin
100 g	(2/3 tasse)	de bleuets
100 g	(2/3 tasse)	de framboises
100 g	(2/3 tasse)	de fraises
100 g	(2/3 tasse)	de mûres ou de canneberges

1. Faire bouillir le miel pendant 8 min.
2. Ajouter le vin et le bâton de cannelle. Poivrer au goût et laisser bouillir 5 min.
3. Verser sur les fruits et laisser refroidir dans le réfrigérateur.
4. Servir dans des bols à dessert.

4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION :
20 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE

Éric Harvey,
enseignant à l'École hôtelière
de la Capitale à Québec



Tiré du livre :