



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Thé vert et vin rouge contre le cancer de la prostate

Les aliments riches en polyphénols interfèrent avec plusieurs processus impliqués dans la progression des cellules cancéreuses et représentent par conséquent des armes de choix pour la prévention du cancer. Une étude récente indique que certains de ces aliments, notamment le thé vert et le vin rouge, sont particulièrement efficaces pour bloquer le développement du cancer de la prostate.

En Amérique du Nord, un homme sur six sera touché par un cancer de la prostate au cours de sa vie et cette maladie représente la deuxième cause de mortalité due au cancer chez les hommes occidentaux. Au Canada, par exemple, près de 10 000 hommes décèdent chaque année des suites de cette maladie.

Comme pour tous les types de cancers, l'apparition d'un cancer de la prostate n'est pas un phénomène instantané. Au contraire, il s'agit plutôt du résultat d'un processus lent, qui s'échelonne sur plusieurs décennies et au cours duquel les cellules précancéreuses acquièrent progressivement les caractéristiques qui leur permettront d'envahir le tissu

prostatique. Arrivé à un tel stade avancé, le cancer de la prostate devient très difficile à traiter de façon efficace; cependant, la longue période de développement requise pour que ce cancer atteigne un stade mature donne une opportunité en or de bloquer les cellules cancéreuses à un stade précoce, avant qu'elles n'atteignent leur plein potentiel destructeur.

En d'autres termes, la meilleure stratégie pour contrer le cancer de la prostate est d'identifier des moyens de bloquer la progression des cellules cancéreuses pour qu'elles restent longtemps dans un état latent et bénin.

POLYPHÉNOLS PRÉVENTIFS

Plusieurs études indiquent que les habitudes de vie, en particulier l'alimentation, l'exercice physique et le maintien d'un poids corporel normal, jouent un rôle prédominant dans la prévention du cancer de la prostate. Du point de vue de l'alimentation, on soupçonne depuis plusieurs années que certains végétaux riches en polyphénols antioxydants pourraient être particulièrement aptes à bloquer la progression de cette maladie.

Cependant, les mécanismes responsables de cet effet protecteur demeurent encore mal compris.

Des travaux réalisés par des chercheurs français et récemment publiés dans une très grande revue scientifique, la revue de la *Federation of American Societies for Experimental Biology* (FASEB), ont enfin permis d'identifier les processus ciblés par certains polyphénols d'origine alimentaire, soit ceux du thé vert et du vin rouge⁽¹⁾.

Ils ont observé que, chez des animaux porteurs de cellules cancéreuses de prostate, l'addition de ces polyphénols à la ration d'eau quotidienne provoquait une réduction spectaculaire de la croissance de ces tumeurs ainsi que du nombre de métastases. Cet effet inhibiteur est causé par l'action des polyphénols sur un processus utilisé par les cellules cancéreuses (la voie de la sphingosine) pour croître indéfini-

ment et, finalement, envahir localement le tissu prostatique.

En bloquant cette voie de survie, les polyphénols privent donc les cellules cancéreuses d'un outil essentiel à leur croissance, expliquant du même coup la réduction importante de la progression du cancer de la prostate à la suite de la consommation régulière d'aliments riches en polyphénols.

Selon l'éditeur en chef de la revue, le Dr Gerald Weissmann, « ces résultats illustrent l'impact positif extraordinaire des polyphénols du thé vert et du vin rouge sur l'organisme. Lorsqu'ils sont consommés avec modération, ces deux boissons peuvent être considérées comme étant parmi les meilleurs "aliments santé" connus à ce jour. »

(1) Brizuela et coll. The sphingosine kinase-1 survival pathway is a molecular target for the tumor-suppressive tea and wine polyphenols in prostate cancer. *FASEB J*, publié en ligne le 3 juin 2010.

■ **Consommé avec modération, le vin rouge permet de lutter contre l'apparition du cancer de la prostate.**



RECETTE ANTICANCER

NAGE DE CLÉMENTINE AU THÉ VERT

250 ml	(1 tasse) d'eau
60 g	(1/4 tasse) de sucre
10 ml	(2 c. à t.) de thé vert
10	clémentines, épluchées et coupées en quartiers
50 g	(1/4 tasse) de myrtilles ou de bleuets frais

1. Faire bouillir l'eau et le sucre 3 min. Ajouter le thé et laisser infuser 5 min.
2. Retirer le thé. Ajouter les clémentines et les bleuets et laisser frémir 2 min.
3. Couvrir et laisser mariner 12 h au réfrigérateur.

10 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

Christophe Alary, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec, élu chef de l'année 2004 par ses pairs



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.