



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le sucre favorise le cancer du pancréas

Les grandes quantités de sucre qui sont ajoutées à plusieurs aliments industriels sont reconnues pour favoriser l'excès de poids et l'obésité. Plusieurs études récentes suggèrent qu'un apport élevé en sucre pourrait également jouer un rôle important dans le développement du cancer du pancréas.

La plupart des cancers du pancréas sont causés par une croissance incontrôlée des cellules localisées dans la région de la glande impliquée dans la sécrétion d'enzymes digestives (le pancréas exocrine). La présence d'une masse cancéreuse à ce niveau passe généralement inaperçue aux premiers stades de la maladie, de sorte que le cancer peut déjà avoir atteint un stade très agressif lorsque les premiers symptômes apparaissent (douleur, perte d'appétit, amaigrissement, jaunisse). Malheureusement, à ce stade, le cancer du pancréas est extrêmement difficile à traiter et ne laisse que peu de chances de survie : à peine 5 % des personnes atteintes de ce cancer sont encore en vie cinq ans après l'apparition de la maladie.

Les facteurs responsables du développement du cancer du pancréas demeurent encore mal compris, mais il semble que certaines facettes du mode de vie exercent une grande influence sur le risque d'être touché par cette maladie. Par exemple, le cancer du pancréas est plus fréquent chez les fumeurs, les personnes obèses ainsi que les gros mangeurs de viande rouge (en particulier sous forme de charcuteries). À l'inverse, les personnes qui consomment en abondance des légumes verts, riches en folate (asperges, épinards, cresson) semblent moins à risque.

Le cancer du pancréas est plus fréquent chez les fumeurs

SUCRES AJOUTÉS

Plusieurs études permettent de penser que les personnes qui consomment abondamment des aliments contenant de grandes quantités de sucre ont un risque accru d'être atteintes du cancer du pancréas (1).

Plus de 80 % de cet apport excédentaire provient du sucre qui est ajouté de façon artificielle aux aliments industriels, les boissons gazeuses par exemple, le plus important étant le sucrose (le sucre de table) et le sirop de maïs enrichi en fructose (SMEF). Ces sucres sont dans les deux cas formés par l'assemblage d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose : ainsi, ce que l'on appelle sucrose est un sucre composé de 50 % de glucose et de 50 % de fructose, alors que le SMEF contient quant à lui 45 % de glucose et 55 % de fructose. Même si, récemment, l'industrie a adopté en bloc le SMEF comme agent sucrant à cause de sa grande disponibilité et de son faible coût, ces deux sucres sont néanmoins très similaires et entraînent dans les deux cas l'absorption massive de glucose et de fructose par les cellules de l'organisme.



■ Le sucre contenu dans les aliments industriels, comme les boissons gazeuses, favorise le développement du cancer du pancréas.

LES CELLULES CANCÉREUSES AIMENT LE FRUCTOSE

On estime généralement que l'impact négatif d'une surconsommation d'aliments sucrés s'explique par un surplus de glucose dans le sang : le métabolisme du glucose par les cellules mène à l'accumulation de graisse dans les tissus adipeux, cet excédent de graisse provoquant par ricochet un déséquilibre dans la gestion du sucre et l'apparition à plus ou moins long terme du diabète de type 2.

Des chercheurs américains viennent cependant de montrer que le surplus de fructose associé à la surconsommation de sucre (sucrose ou SMEF) peut également avoir des répercussions très néfastes sur la santé, en particulier lorsque ce fructose est absorbé par les cellules cancéreuses du pancréas (2). Ils ont observé que ces cellules sont capables de métaboliser le fructose de façon complètement différente, utilisant le sucre non pas comme source d'énergie, mais plutôt comme point de départ à la

synthèse des nucléotides, les constituants de l'ADN. Puisque la fabrication de ces nucléotides représente une étape limitante dans la croissance des cellules cancéreuses, l'apport élevé en fructose leur permet de contourner cette restriction et ainsi de croître indéfiniment.

La modification de certains facteurs du mode de vie qui favorisent le risque de cancer du pancréas représente la meilleure approche pour combattre cette maladie terrifiante. La réduction de la consommation de produits contenant des sucres ajoutés, combinée à l'abandon du tabac, à la réduction de la consommation de viandes rouges et au maintien d'un poids corporel normal, représente le meilleur moyen d'y parvenir.

(1) Michaud DS et coll. Dietary sugar, glycemic load, and pancreatic cancer risk in a prospective study. *J Natl Cancer Inst*, 2002; 94:1293-300.

(2) Liu H et coll. Fructose induces transketolase flux to promote pancreatic cancer growth. *Cancer Res*, 2010; 70:6368-76.

RECETTE ANTICANCER

PÂTÉ AUX AMANDES PARFUMÉ AUX FINES HERBES

Ce pâté est délicieux avec des petits pains, des biscottes et des galettes de riz. Il fait aussi une excellente garniture à sandwiches avec quelques feuilles de laitue bien croquantes.

- 120 g (1 tasse) d'amandes
- 60 g (1 tasse) de chapelure de pain de grains entiers
- 75 g (1/2 tasse) de tofu soyeux
- 120 g (1 tasse) de poivrons rouges, en dés
- 1 branche de céleri, hachée
- 1 gousse d'ail (ou au goût)
- 3 c. à s. de levure alimentaire
- 2 c. à s. de tamari *
- 1/2 c. à t. de sauge séchée
- 1/2 c. à t. de thym séché
- 1 c. à s. de ciboulette fraîche, hachée

GARNITURE

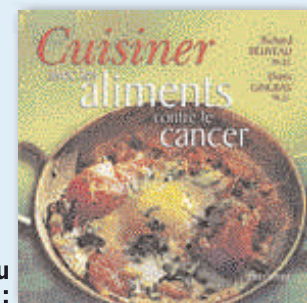
- Tranches de poivron rouge
- Bâtonnets de céleri
- Brins de persil frais

1. Moudre finement les amandes à l'aide du mélangeur. Mélanger la poudre d'amande avec la chapelure.
2. Battre le tofu, les poivrons, le céleri et l'ail à l'aide du mélangeur.
3. Mélanger les préparations d'amandes et de tofu dans un grand bol. Ajouter la levure, le tamari et les fines herbes. Bien remuer.
4. Huiler légèrement un moule de 23 x 12 cm (9 x 5 po).
5. Tapisser les bords intérieurs du moule avec les tranches de poivron, les bâtonnets de céleri et les brins de persil.
6. Verser la préparation dans le moule en la pressant bien contre les parois. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure avant de servir.

* Le tamari est une sauce fabriquée avec du soja fermenté avec ou sans céréales que l'on fait ensuite saumurer. On en trouve dans la plupart des supermarchés, des magasins d'aliments naturels et des épiceries asiatiques.

6 À 8 PORTIONS ■ TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES ■ DIFFICULTÉ : DIFFICILE

JEAN VACHON, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :