



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Un apport varié en végétaux pour prévenir le cancer

Le cancer est une maladie complexe qui fait appel à plusieurs processus pour croître et pour envahir les tissus de l'organisme. Cette complexité fait en sorte qu'une alimentation riche en végétaux, permettant un apport diversifié en molécules anticancéreuses, est essentielle pour prévenir le cancer.

UN ENNEMI AUX MULTIPLES VISAGES

Ce qu'on appelle cancer est en fait un terme générique qui englobe plus de 200 maladies distinctes possédant toutes la caractéristique commune d'être causées par une croissance incontrôlée des cellules de l'organisme. Cette progression du cancer est un phénomène très complexe qui implique de multiples altérations dans la fonction de certains gènes, des dérèglements qui, collectivement, permettent aux cellules cancéreuses de contourner nos systèmes de défense naturelle et d'envahir les organes de l'organisme.

La multitude de processus impliqués dans la progression du cancer représente le principal défi auquel doit faire face toute stratégie destinée à prévenir cette maladie. Par exemple, même si on sait qu'un apport élevé en végétaux peut réduire le risque de plusieurs types de cancers, aucun aliment ne contient à lui seul toutes les molécules anticancéreuses pouvant agir sur tous les processus impliqués dans le développement de ces maladies. Pour prévenir efficacement le cancer, il faut donc non seulement favoriser une consommation abondante de végétaux, mais également intégrer une grande variété de ces aliments dans l'alimentation.

Chaque type végétal contient des molécules distinctes capables d'interférer avec différentes cibles impliquées dans la croissance incontrôlée des cellules. Par exemple, un apport en légumes crucifères ainsi qu'en légumes de la famille de l'ail aide l'organisme à éliminer les substances cancérigènes, réduisant du même coup leur capacité à provoquer des mutations dans l'ADN et de favoriser l'apparition de cellules cancéreuses. En parallèle, l'absorption de certains aliments comme le thé ou les petits fruits prévient la formation de nouveaux vaisseaux sanguins nécessaires à la croissance des microtumeurs et permet de les maintenir dans un état latent. En d'autres termes, il faut porter une attention particulière non seulement à la quantité de végétaux consommés, mais également à leur diversité.

CANCER DU POUMON

Un exemple éloquent de l'importance de consommer une grande variété de végétaux provient des résultats d'une étude portant sur l'impact de ces aliments sur le risque de cancer du poumon chez les fumeurs (1). Plus de 85 % des cancers du poumon sont directement liés au tabagisme et le risque de ce cancer est environ 2000 % plus élevé chez les fumeurs réguliers que chez les non-fumeurs. Il n'y a donc aucun doute que cesser de fumer demeure la priorité absolue pour réduire significativement ces cancers.

Cependant, il est intéressant d'observer que certaines populations qui fument



■ S'il est important de manger beaucoup de légumes, il faut surtout prêter attention à la diversité de ces aliments.

beaucoup, les Asiatiques en particulier, ont une incidence du cancer du poumon plus faible que celle qu'on observe dans certains pays comptant un moins grand nombre de fumeurs. Il est donc possible que certains paramètres du mode de vie parviennent à contrecarrer, du moins en partie, l'impact catastrophique de la fumée de cigarette sur le développement du cancer du poumon.

C'est exactement à cette conclusion qu'est arrivée une équipe de chercheurs européens à la suite de l'analyse des habitudes alimentaires de plus de 450 000 personnes pendant neuf ans. Ils ont observé que les fumeurs qui consommaient une grande variété de légumes (crucifères, ail, légumes verts, champignons, légumes racines) avaient environ 25 % moins de risque d'être touchés par un cancer du poumon que ceux qui avaient une alimentation monotone, ne contenant que peu de variété dans l'apport en végétaux. Un point intéressant de l'étude est que cet effet protecteur n'est pas associé à la quantité totale de végétaux consommés par les fumeurs, mais plutôt à la diversité des fruits et légumes présents dans le régime

alimentaire.

La capacité d'un apport varié en végétaux à réduire l'incidence de cancer provoqué par une substance aussi toxique que la fumée de cigarette illustre à quel point ces aliments représentent un outil essentiel pour la prévention du cancer. Même si ne pas fumer ou cesser de fumer est, et de très loin, la meilleure façon de réduire significativement le risque de cancer du poumon, la consommation variée de végétaux constitue certainement pour les fumeurs une autre façon de limiter les dégâts et d'améliorer leur espérance de vie.

Une telle approche peut s'avérer particulièrement utile pour les ex-fumeurs, dont le risque de cancer du poumon demeure pendant longtemps plus élevé que celui des non-fumeurs, même après l'abandon complet du tabagisme.

(1) Büchner FL et coll. Variety in fruit and vegetable consumption and the risk of lung cancer in the European prospective investigation into cancer and nutrition. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 2010; 19:2278-86.

RECETTE ANTICANCER

CASSEROLE DE MOULES AUX POIREAUX ET AUX POMMES

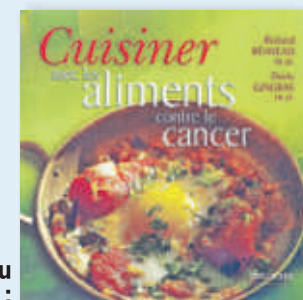
400 g	(14 oz) de poireaux
1 kg	(2 lb) de moules
400 ml	(1 2/3 tasse) de jus de pomme
2	pommes Red Delicious, en petits cubes
1 c. à s.	de beurre
	Poivre du moulin

1. Fendre les poireaux à l'aide d'un petit couteau bien affûté. Bien laver à l'eau froide et couper finement.
2. Déposer les moules dans un grand bol ou un cul-de-poule et les ébarber au besoin. Éliminer celles qui sont ouvertes ou brisées.
3. Faire couler de l'eau froide dessus en les remuant. Égoutter et recommencer la même opération deux autres fois. Les moules ne doivent pas rester longtemps dans l'eau.
4. Verser le jus de pomme dans une grande casserole. Ajouter les poireaux, les pommes, le beurre et les moules. Poivrer au goût.
5. Couvrir et cuire à feu vif pendant 5 min en remuant à mi-cuisson.
6. Servez ces moules dans une assiette creuse avec leur jus de cuisson et un bol de riz cuit à la vapeur.

DONNE 4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION :
45 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN

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.