

PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Allergiques au cancer

L'arrivée du printemps peut causer de nombreux désagréments aux personnes qui souffrent d'allergies. Ces personnes peuvent toutefois trouver une certaine consolation dans les résultats d'études récentes montrant que les allergies réduisent considérablement le risque de certains types de cancer.

EXCÈS DE ZÈLE

Le système immunitaire est l'ensemble des phénomènes qui permettent de nous défendre contre les agressions, qu'elles soient d'origine pathogène (bactéries, virus), chimique ou encore traumatique. Ce système est une véritable force armée constituée « d'escouades d'élite » regroupant différentes cellules spécialisées dans des tâches de neutralisation des corps étrangers. En temps normal, cette réaction immunitaire est relativement brève et se limite à l'endroit agressé par une blessure ou un corps étranger (facilement repérable sous forme de rougeurs, d'enflures ou de picotements). Cependant, chez les personnes allergiques, cette réponse immunitaire est beaucoup trop importante et provoque une réaction inflammatoire intense qui se manifeste par divers symptômes désagréables (troubles respiratoires, eczéma, urticaire). Dans certains cas graves, le corps étranger (l'allergène) peut même mettre la vie de la personne en danger en bloquant les voies respiratoires ou en provoquant un arrêt cardiaque : on parle alors de choc anaphylactique.

IMMUNITÉ ET CANCER

En plus de son action essentielle contre les agressions extérieures, on soupçonne depuis longtemps que le système immunitaire pourrait également reconnaître les cellules cancéreuses qui se forment en nous et participer à leur élimination. D'ailleurs, il est maintenant bien connu que pour pouvoir progresser, le cancer doit absolument développer la capacité de leurrer le système immunitaire et ainsi éviter d'être détruit dès son apparition. En ce sens, une immunité déficiente représente un important facteur de risque de cancer : par exemple, des études ont montré que la suppression du système immunitaire, par exemple lors de la transplantation d'organes, favorise l'apparition de certains cancers. Même phénomène chez les personnes qui deviennent immunodéprimées suite à des maladies graves, par exemple le SIDA : ces patients sont touchés par des cancers très rares, en particulier le sarcome de Kaposi.

À l'opposé, un système immunitaire suractivé chez les personnes allergiques pourrait donc avoir des répercussions importantes pour la prévention du cancer, en dépit des nombreux ennuis causés par les allergies.

RÉDUCTION DU RISQUE DE CANCER

Cette hypothèse est supportée par des études épidémiologiques⁽¹⁾. Par exemple, les décès causés par le cancer sont ré-



■ Tous les types d'allergies sont associés à une spectaculaire réduction de 50 % du risque de la tumeur de cerveau.

duits significativement chez les personnes asthmatiques ainsi que chez celles aux prises avec la rhinite saisonnière (le rhume des foins). Cet effet protecteur est particulièrement prononcé pour le cancer du pancréas (15 %), les leucémies (25 %) ainsi que le cancer colorectal (24 %). Une étude récente montre que ce lien existe également pour les gliomes, un type de tumeur cérébrale⁽²⁾.

En effet, des chercheurs de l'Université de Chicago ont montré que tous les types d'allergies (allergies au pollen, à certains aliments, aux poils d'animaux ou encore aux médicaments) étaient associés à une spectaculaire réduction de 50 % du risque de cette tumeur du cerveau.

Même si les mécanismes responsables de ces effets protecteurs des allergies demeurent à être mieux compris, il est intéressant de noter que certaines cellules du

système immunitaire, notamment les cellules tueuses naturelles NK, ont comme mission de s'attaquer aux cellules anormales (comme les cellules cancéreuses). Puisque le nombre de ces cellules NK est beaucoup plus élevé chez les gens qui souffrent d'allergies, il est possible que cette activité accrue du système immunitaire puisse détruire les cellules cancéreuses qui se forment spontanément dans les tissus au fil du temps et ainsi réduire l'incidence de cancer. Une rare bonne nouvelle pour les personnes allergiques !

(1) Turner MC et al. *An overview of the association between allergy and cancer.* Int. J. Cancer 2006; 118 : 3124-3132.

(2) McCarthy BJ et al. *Assessment of type of allergy and antihistamine use in the development of glioma.* Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2011; 20: 370-378.

RECETTE ANTICANCER

TARTINADE AU TOFU ET AUX GRAINES DE LIN

Cette tartinaade est recommandée avec des craquelins ou des crudités ou encore en sandwich avec de la laitue. Il est recommandé de mouliner les graines de lin au fur et à mesure puisque l'huile qu'elles renferment rancit très rapidement. Ne conservez pas les graines de lin moulues plus de deux semaines dans un contenant hermétique gardé dans le réfrigérateur.

150 g	(1 tasse) de tofu ferme
1	oignon vert, haché
20 g	(1/4 tasse) de feuilles de céleri, hachées
80 g	(1/3 tasse) de mayonnaise
4 c. à s.	de graines de lin, moulues
50 g	(1/4 tasse) de carottes, râpées
60 ml	(1/4 tasse) de jus de citron vert, fraîchement pressé
1 c. à c.	(1 c. à thé) de curcuma moulu
1 c. à s.	de moutarde forte
1 c. à s.	de tamari
Sel et poivre du moulin	

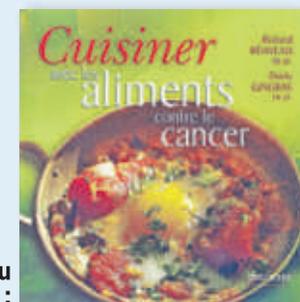
- Hacher le tofu à l'aide du robot culinaire ou d'une râpe.
- Ajouter le reste des ingrédients et bien remuer.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

MARLENE GAGNON, ENSEIGNANTE À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :