



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Du thé vert contre le cancer de la prostate

A lors que dans les pays occidentaux, un homme sur six sera touché par un cancer de la prostate au cours de sa vie, ce cancer est beaucoup plus rare en Asie. Des études récentes suggèrent que la consommation régulière de thé vert par les Asiatiques pourrait expliquer en partie cette différence.

UN ENNEMI TAPI DANS L'OMBRE

On sait que dès l'âge de 40 ans, près de tiers des hommes ont déjà des tumeurs microscopiques au niveau de leur prostate. Même si ces microtumeurs sont inoffensives, elles peuvent néanmoins progresser au cours des décennies suivantes et atteindre le stade de cancer mature qui menace la survie. Les hommes sont donc constamment à risque de développer un cancer de la prostate et un des grands défis de la recherche est d'identifier des stratégies qui ciblent ces microtumeurs de façon à les empêcher d'acquiescer les caractéristiques nécessaires à leur progression au stade de cancer.

ALIMENTS PRÉVENTIFS

Une telle approche préventive est particulièrement importante, car on sait maintenant que la progression de ces tumeurs microscopiques peut être bloquée en adoptant de bonnes habitudes de vie, notamment une bonne alimentation, l'exercice physique régulier ainsi que le maintien d'un poids normal. Une alimentation riche en végétaux anticancéreux comme les crucifères et les tomates semble jouer un rôle particulièrement crucial : les études montrent que les hommes qui mangent plus d'une 1/2 tasse de crucifères (brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles) par semaine ont un risque de cancer de la prostate 45 % plus faible que ceux qui en mangent moins d'une fois par mois ⁽¹⁾. De façon similaire, pour les grands consommateurs de tomates, cet effet protecteur est d'environ 25 % ⁽²⁾. La modification du régime alimentaire de façon à y inclure ces aliments riches en molécules anticancéreuses représente donc une stratégie extrêmement prometteuse pour prévenir le développement du cancer de la prostate.

THÉ VERT : UN BREUVAGE ANTICANCÉREUX

Même si les études montrent qu'une proportion significative des hommes asiatiques possède des microtumeurs au niveau de la prostate, ces hommes ont néanmoins une incidence beaucoup plus faible du cancer de cet organe. Autrement dit, les Asiatiques semblent avoir le même risque que les occidentaux de développer ce cancer, mais certains aspects de leur mode de vie font en sorte que les microtumeurs n'évoluent pas en cancer mature. La consommation abondante de thé vert par ces hommes pourrait expliquer ce paradoxe; en effet, des études antérieures ont démontré que l'administration des polyphénols anticancéreux du thé vert à des volontaires atteints d'un stade précoce de cancer de la prostate provoquait une réduction notable du développement de la tumeur ⁽³⁾.



■ Une consommation abondante de thé vert peut influencer sur le cancer de la prostate.

Plus récemment, des chercheurs ont prouvé que cet effet chimiopréventif était probablement dû à un polyphénol, l'EGCG, la principale molécule anticancéreuse du thé vert ⁽⁴⁾. Cette molécule possède la capacité de bloquer la fonction du récepteur à androgène, une protéine qui est très souvent exprimée dans les cellules cancéreuses prostatiques et qui joue un rôle crucial dans la progression de la maladie. L'effet inhibiteur de l'EGCG sur cette protéine pourrait être particulièrement utile comme complément aux approches anti-hormonales présentement utilisées pour les cancers de la prostate parvenus à un stade avancé : en effet, lorsque ces tumeurs agressives deviennent résistantes à l'hormonothérapie, il n'existe que peu de possibilités thérapeutiques et le décès peut survenir dans l'année qui vient. L'efficacité de l'EGCG du

thé vert contre le récepteur à androgène pourrait donc empêcher ces tumeurs de progresser et ainsi améliorer l'espérance de vie des patients.

(1) Kirsh et al. *Prospective study of fruit and vegetable intake and risk of prostate cancer*. J. Natl. Cancer Inst. 2007 ; 99 : 1200-1209.

(2) Giovannucci E et al. *A prospective study of tomato products, lycopene, and prostate cancer risk*. J. Natl. Cancer Inst. 2002 ; 94 : 391-398.

(3) Bettuzzi S. et al. *Chemoprevention of human prostate cancer by oral administration of green tea catechins in volunteers with high-grade prostate intraepithelial neoplasia : a preliminary report from a one-year proof-of-principle study*. Cancer Res. 2006 ; 66 : 1234-40.

(4) Siddiqui IA et al. *Green tea polyphenol EGCG blunts androgen receptor function in prostate cancer*. FASEB J. 2011 ; 25 : 1198-1207.

RECETTE ANTICANCER

MAQUEREAU GRILLÉ À LA JAPONAISE

4	petits maquereaux
	Sel
1	citron, en quartiers
1	concombre, en julienne
4	feuilles de laitue
1	tomate, en quartiers
	Daïkon râpé finement
	Sauce soja

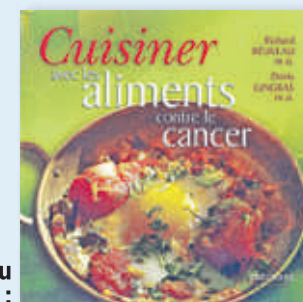
- Ouvrir et nettoyer les poissons. À l'aide d'un couteau bien affûté, quadriller légèrement la peau et saler légèrement.
- Mettre les poissons sur la grille, côté peau vers le bas, et griller jusqu'à ce qu'ils soient cuits aux trois quarts. Retourner à l'aide d'une spatule et griller jusqu'à cuisson au goût.
- Servir dans des assiettes individuelles. Garnir chaque portion avec un quartier de citron, de la julienne de concombre, une feuille de laitue et un quartier de tomate.
- Ajouter le daïkon moulu en petit tas et le colorer avec quelques gouttes de sauce soja avant de servir.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYEN

JOE NAGATA, CHEF AU RESTAURANT JAPONAIS GINKO À QUÉBEC



Tiré du livre :