



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le radis, pour donner du piquant à la lutte au cancer

Très apprécié pour sa texture croquante et son goût légèrement piquant, le radis est l'un des légumes les plus souvent cultivés dans nos potagers locaux. Il s'agit d'une tradition excellente pour la santé, car ce légume délicieux contient plusieurs molécules dotées de propriétés anticancéreuses.

CRUCIFÈRES ANTICANCÉREUSES

Même si on associe généralement les légumes crucifères aux différents choux (brocoli, chou-fleur, kale, chou frisé ou encore choux de Bruxelles), plusieurs espèces de plantes à première vue très différentes l'une de l'autre font également partie de cette famille botanique. En effet, le navet, le radis, le cresson et même la moutarde ou encore le canola sont tous des crucifères!

Plusieurs études ont montré que les légumes crucifères sont véritablement dans une classe à part pour la prévention du cancer. Cet effet préventif est dû en grande partie à leur contenu élevé en glucosinolates, une classe de molécules que l'on retrouve exclusivement chez les crucifères.

Les légumes crucifères sont dans une classe à part pour la prévention du cancer

Lorsque les cellules du légume crucifère sont brisées par la mastication ou encore le broyage, ces glucosinolates sont transformés en isothiocyanates, des composés très réactifs qui agissent sur plusieurs processus impliqués dans la croissance des cellules cancéreuses. Cette activité anticancéreuse est bien illustrée par les résultats d'études qui

indiquent que les personnes qui consomment régulièrement des légumes crucifères ont un risque moindre d'être touchées par plusieurs types de cancers, en particulier ceux de la vessie, de la prostate et du poumon. On ne le répétera jamais assez : pour prévenir le cancer, il faut non seulement augmenter la quantité totale de végétaux consommés, mais également favoriser les végétaux qui sont riches en molécules anticancéreuses, notamment les crucifères.

UNE CRUCIFÈRE QUI PIQUE

Chaque crucifère possède des glucosinolates (et donc des isothiocyanates) distincts et ces différences peuvent être facilement repérées simplement à l'odeur et au goût du légume : par exemple, le glucosinolate appelé signigrine des choux de Bruxelles libère l'allyl isothiocyanate, une molécule amère qui est responsable du goût très particulier de ce légume. Certains adorent, mais d'autres détestent ! Cette divergence de goût est due non seulement à des aspects culturels, mais aussi par des différences inter-individuelles dans la sensibilité des récepteurs de l'amer situés sur la langue.

Dans le cas du radis, ce légume contient de grandes quantités de glucora-



■ Que ce soit sous sa forme nature, râpée ou même légèrement cuite, le goût rafraîchissant du radis accompagne à merveille une foule de plats, de la simple salade au hamburger.

phasatine, un glucosinolate qui est transformé en 4-méthylthio-3-butenyl isothiocyanate (MTBITC), la molécule responsable de son goût piquant si caractéristique. Même si cet isothiocyanate est moins connu que ceux dérivés des choux, les études réalisées jusqu'à présent suggèrent que cette molécule pourrait aussi jouer un rôle important dans la prévention du cancer.

Par exemple, des chercheurs indiens ont récemment montré que des extraits de radis japonais (le daikon) possédaient la propriété de bloquer la prolifération de cellules provenant de plusieurs types distincts de tumeurs, cet effet inhibiteur étant principalement associé à la présence de l'isothiocyanate MTBITC dans ces extraits⁽¹⁾. Puisque le daikon est l'un des légumes les plus consommés en Asie (jusqu'à 55 g par personne par jour au Japon), ces résultats suggèrent que l'omniprésence de ce légume dans les habitudes alimentaires pourrait

participer à la plus faible incidence de cancer observée dans cette région du monde.

POUR TOUS LES GOÛTS

Comme pour tous les aliments anticancéreux, il est essentiel de manger régulièrement les légumes crucifères pour maximiser la protection contre le cancer. Le radis est un bon exemple qu'un tel objectif est possible, même pour ceux qui apprécient moins les choux : que ce soit sous sa forme nature, râpée ou même légèrement cuite, le goût rafraîchissant du radis accompagne à merveille une foule de plats, de la simple salade au hamburger. Sans oublier les jeunes pousses de radis qui peuvent faire des merveilles pour rehausser le goût des sandwiches !

(1) Beevi SS et al. « Hexane extract of *Raphanus sativus* L. roots inhibits cell proliferation and induces apoptosis in human cancer cells by modulating genes related to apoptotic pathway ». *Plant Foods Hum Nutr.* 2010; 65: 200-209.

RECETTE ANTICANCER

GUACAMOLE À L'ORIENTALE

Vous apprécierez particulièrement ce guacamole avec des crudités ou du pain pita grillé. Le sambal œlek est un condiment d'origine indonésienne à base de piments forts, de sel et de vinaigre. On peut s'en procurer dans les épicereries orientales ainsi que dans plusieurs supermarchés et boutiques spécialisées.

2	avocats
80 g	(1/2 tasse) d'oignons rouges, hachés
75 g	(1/2 tasse) de tomates mûres, en dés
3 c. à s.	de saké (facultatif)
1/2 c. à c.	(1/2 c. à thé) d'ail, haché
2 c. à s.	de gingembre frais, haché
	Le jus d'un demi-citron vert, fraîchement pressé
	Le zeste d'un demi-citron vert
1 c. à s.	de coriandre fraîche, hachée
80 g	(1/2 tasse) d'oignons verts, émincés
2 c. à s.	d'huile d'olive
1/2 c. à c.	(1/2 c. à thé) de sambal œlek ou de pâte de piment

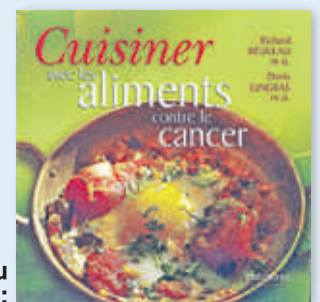
1. Couper les avocats en deux, dénoyauter et retirer la chair à l'aide d'une cuillère.
2. Écraser la chair d'avocat à l'aide d'une fourchette et ajouter tous les autres ingrédients. Bien mélanger.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

FLORENCE ALBERNHE, CHEF PROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT LE GRAIN DE RIZ À QUÉBEC



Tiré du livre :