



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le café dans la prévention du cancer

Bien qu'il soit surtout connu pour ses effets stimulants, le café exerce également plusieurs effets positifs sur la santé. Par exemple, plusieurs études récentes suggèrent que les consommateurs réguliers de café ont un risque moindre d'être touchés par certains types de cancers, incluant le cancer du sein.

UN BREUVAGE STIMULANT...

Avec une consommation individuelle moyenne de 4,5 kg par année, le café est sans contredit l'un des breuvages les plus populaires auprès des habitants des pays industrialisés. Cet attrait est en grande partie causé par l'effet stimulant du café, caractérisé par une diminution de la somnolence et une augmentation de la vigilance. La caféine est la grande responsable de ces effets stimulants : en effet, cette substance parvient très rapidement au cerveau (5 minutes à peine après l'ingestion), où elle induit par des mécanismes complexes une augmentation des niveaux de dopamine et une stimulation de l'activité nerveuse. La sensation de plaisir causée par l'effet stimulant du café encourage très souvent la répétition de l'expérience et, comme toutes les drogues psychoactives, peut donc provoquer une certaine dépendance. Fort

Le café n'est pas une drogue comme les autres

heureusement, le café n'est pas une drogue comme les autres ; il s'agit au contraire d'un breuvage d'une grande complexité, contenant un large éventail de molécules phytochimiques possédant de multiples activités biologiques.

... ET RICHE EN COMPOSÉS PHYTOCHIMIQUES

En plus de son contenu élevé en caféine, les grains de café ne contiennent pas moins de 800 composés phytochimiques distincts qui pourraient exercer une influence bénéfique sur le corps humain. Parmi ceux-ci, mentionnons les diterpènes cafestol et kahweol, qui accélèrent l'élimination des substances cancérogènes, les acides caféique et chlorogénique, qui possèdent une forte activité antioxydante, ainsi qu'une panoplie d'autres polyphénols aux effets positifs bien caractérisés. Compte tenu du rôle important joué par ces composés phytochimiques dans la prévention des maladies chroniques, notamment le cancer, leur présence dans le café suggère que ce breuvage pourrait être doté d'un potentiel anticancéreux.

EFFETS ANTICANCRÉUX

Les données actuellement disponibles indiquent que la consommation régulière de café est effectivement associée à une réduction du risque de certains types de cancers. Une analyse récente d'une soixantaine d'études populationnelles indique que les buveurs réguliers de café ont un risque d'être touchés par un cancer environ 20 % plus faible que les per-



PHOTO D'ARCHIVES

■ Selon une compilation de 60 études, les buveurs réguliers de café ont 20 % moins de risque d'être touchés par un cancer que ceux qui n'en consomment que très rarement.

sonnes qui n'en consomment jamais ou très rarement⁽¹⁾.

Cet effet protecteur est observé pour plusieurs types de cancers (vessie, bouche, côlon, œsophage, endomètre, cerveau), mais semble particulièrement prononcé pour le cancer du foie : les personnes qui consomment régulièrement du café ont environ 45 % moins de risque d'être touchées par cette maladie. Dans une autre étude récente, une équipe de chercheurs suédois rapporte que les femmes qui boivent des quantités substantielles de café (5 tasses et plus par jour) voient leur risque d'être touchées par un cancer du sein diminuer de 20 % comparativement à celles qui ne boivent qu'une tasse ou moins par jour⁽²⁾.

Cet impact protecteur du café est particulièrement spectaculaire pour un sous-type de cancer du sein appelé ER négatif (qui n'expriment pas le récepteur aux œstrogènes), avec une réduction de 57 % du risque chez les buveuses de café. Ce résultat est intéressant, car les tumeurs ER négatives constituent environ le tiers des cancers du sein et

sont responsables de mortalité élevée, étant donné leur résistance aux traitements.

Le café constitue donc un autre exemple de l'immense potentiel des molécules présentes dans les aliments d'origine végétale à interférer avec le développement de plusieurs maladies chroniques. Cependant, et comme c'est souvent le cas en alimentation, la modération demeure de mise : en fortes quantités, la caféine du café peut provoquer un reflux gastro-œsophagien, des ulcères gastro-duodénaux ou encore perturber le sommeil. Par contre, en quantités raisonnables, c'est-à-dire une consommation de trois à quatre cafés par jour, ce breuvage semble présenter un impact positif sur la prévention du cancer.

⁽¹⁾ Yu et coll. *Coffee consumption and risk of cancers: a meta-analysis of cohort studies*, BMC Cancer 2011; 11 : 96.

⁽²⁾ Li et coll. *Coffee consumption modifies risk of estrogen-receptor negative breast cancer*, Breast Cancer Research 2011, publié sur internet le 14 mai 2011.

RECETTE ANTICANCER

BISCUITS SABLÉS À L'AVOINE ET AU GINGEMBRE

70 g	de flocons d'avoine (3/4 tasse)
240 g	de beurre (1 tasse)
240 g	de cassonade ou de sucre roux (1 tasse)
1 c. à café	de gingembre moulu (1 c. à thé)
225 g	de farine tout usage non blanchie (1 1/2 tasse)
30 à 60 g	de gingembre cristallisé, haché finement (1/2 à 1 tasse)

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Hacher les flocons d'avoine à l'aide du robot culinaire et réserver.
3. Mélanger le beurre et la cassonade jusqu'à ce que la texture soit légère.
4. Ajouter le gingembre moulu, les flocons d'avoine, la farine et le gingembre cristallisé.
5. Avec les mains, tasser la préparation dans un grand moule à gâteau rectangulaire de 30 x 25 cm (12 x 10 po).
6. À l'aide d'un couteau, faire des incisions en forme de carrés, de losanges, de triangles ou de rectangles à la surface de la pâte.
7. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
8. Découper les biscuits le long des lignes d'incision pendant qu'ils sont encore chauds. Laisser refroidir complètement avant de servir.

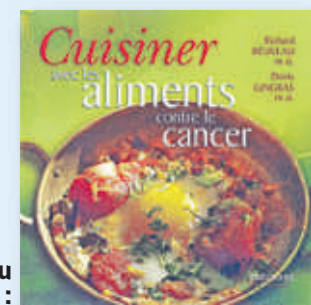
DONNE 24 BISCUITS

TEMPS DE PRÉPARATION :

1 H 15

DIFFICULTÉ : MOYEN

SUSAN SYLVESTER, ENSEIGNANTE À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :