



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Savez-vous manger des choux ?



PHOTO D'ARCHIVES

■ La consommation régulière (trois fois par semaine) de légumes de la famille du chou permet de réduire significativement les risques (jusqu'à 50 %) de développer certains cancers.

**Les légumes de la famille du chou sont des aliments extrêmement importants pour la prévention du cancer.**

Non seulement ces légumes constituent des sources importantes en plusieurs vitamines et minéraux, mais de plus, plusieurs études populationnelles portant sur des dizaines de milliers de personnes, réalisées au cours des dernières années, ont montré que la consommation régulière (trois fois par semaine) de ces légumes permet de réduire significativement les risques (jusqu'à 50 %) de développer certains cancers spécifiques, ceux du poumon, de la vessie, de l'estomac, du côlon et du sein. La protection globale par les fruits et légumes n'était que de 9 %, mais celle apportée par les choux variait de 20 % à 50 %. Ces effets de prévention du cancer associés aux choux et à leurs cousins sont dus à leur contenu élevé en glucosinolates, une classe de molécules anticancéreuses très puissantes qu'on ne retrouve que dans les légumes de cette famille.

**Il est important de manger régulièrement les légumes crucifères pour maximiser la protection contre le cancer**

effets de prévention du cancer associés aux choux et à leurs cousins sont dus à leur contenu élevé en glucosinolates, une classe de molécules anticancéreuses très puissantes qu'on ne retrouve que dans les légumes de cette famille.

### QUELLE FAMILLE !

Les légumes de la famille du chou sont également appelés légumes crucifères, une appellation qui vient de la forme en croix des fleurs produites par ces plantes (croix se dit *crux* en latin). Les légumes crucifères comprennent non seulement plusieurs variétés de choux, mais égale-

ment plusieurs espèces de plantes à première vue très différentes l'une de l'autre: pourtant, le navet, le radis, le cresson et même la moutarde ou le canola sont tous des crucifères !

Le chou est sans doute l'un des premiers légumes à avoir été cultivé par les humains. Les anciennes civilisations attachaient une grande importance à cette plante qui, selon eux, était non seulement un aliment de base quotidien, mais également un légume doté de grandes vertus thérapeutiques. L'importance du chou dans la culture culinaire et médicale de l'époque était tellement grande qu'à partir du simple chou sauvage, les anciens sont parvenus à produire un très grand nombre de variétés différentes de choux que nous pouvons encore savourer aujourd'hui. En effet, le brocoli, le chou-fleur, le kale (chou frisé) ou les choux de Bruxelles sont tous des choux qui descendent d'un ancêtre commun et qui ne doivent leur apparence distincte qu'aux nombreuses manipulations des agriculteurs romains et grecs.

### DÉTOXIFIER L'ORGANISME

En matière de prévention du cancer, l'effet bénéfique des légumes crucifères vient principalement de leur capacité à bloquer le potentiel cancérigène d'un grand nombre de produits dangereux. En effet, pour provoquer un cancer, les agents cancérigènes doivent se fixer au matériel génétique de la cellule (l'ADN) et induire des dommages qui mèneront ultimement au développement d'un cancer.

Les glucosinolates présents dans les légumes de la famille du chou empêchent ce phénomène en stimulant l'activité de nos systèmes de défense contre ces produits agresseurs toxiques, ce qui provoque une augmentation de leur élimination hors de l'organisme et la réduction par le fait même de leur potentiel cancéri-

gène. Cet effet est extrêmement important, car plusieurs cancers sont directement causés par des déficits dans l'activité de ces systèmes de détoxification : un apport régulier en légumes crucifères permet d'augmenter la performance de ces systèmes.

Par exemple, une étude a montré que certaines personnes sont plus susceptibles de développer un cancer du poumon à cause d'un déficit dans leur système de défense contre les cancérigènes, mais que la consommation élevée de légumes crucifères renverse cette prédisposition en diminuant le risque qu'ont ces personnes d'être affectées par cette maladie.

Les légumes crucifères doivent donc être considérés comme des armes de défense de première ligne, qui empêchent les substances cancérigènes de causer des dommages aux cellules qui mèneraient au développement de cancers.

### LA CLÉ : EN MANGER SOUVENT

Si on vise la prévention, il est important de manger régulièrement les légumes crucifères pour maximiser la protection contre le cancer. Heureusement pour nous, la très grande variété de légumes crucifères qu'on trouve présentement sur le marché permet de profiter au maximum des propriétés bénéfiques de ces aliments sans tomber dans la monotonie.

Que ce soit en soupe ou dans vos plats de légumes sautés ou cuits à la vapeur, la consommation d'environ trois portions de légumes crucifères (brocoli, choux pommés, chou-fleur, choux de Bruxelles, navet, radis, cresson, chou kale) par semaine représente un des changements d'habitude qui aura le plus de répercussions sur votre risque d'être touché par le cancer, tel que le montrent des études populationnelles réalisées sur des dizaines de milliers de personnes.

## RECETTE ANTICANCER

### PÂTÉ CHINOIS AUX LENTILLES ET AU CHOU-FLEUR

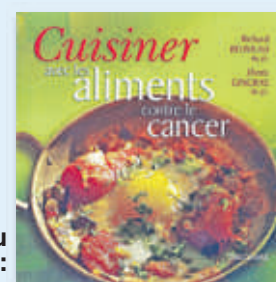
Une innovation sur un plat classique des Québécois.  
4 à 6 portions.

- 2 petites pommes de terre, en quartiers
- 2 carottes, en tranches
- 1 chou-fleur, en petits bouquets
- Huile d'olive
- 3 ou 4 gousses d'ail
- 1 gros oignon, haché
- 250 g (1/2 lb) de bœuf haché maigre
- 475 g (2 1/2 tasses) de lentilles vertes en conserve, rincées et égouttées
- 1 c. à c. (1 c. à t.) de sarriette ou de thym frais, haché
- 1 c. à s. de persil frais, haché
- 285 g (1 1/2 tasse) de maïs en crème ou en grains en conserve
- Sel et poivre du moulin
- 1 c. à c. (1 c. à t.) de beurre, coupé en petits morceaux

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, cuire les pommes de terre et les carottes environ 20 min. Cuire le chou-fleur au micro-ondes de 8 à 10 min (avec 2 c. à s. d'eau) ou à la vapeur.
3. Pendant ce temps, chauffer l'huile d'olive dans un grand poêlon. Faire revenir l'ail et les oignons à feu moyen-vif environ 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le bœuf et cuire en remuant. Quand la viande est cuite, ajouter les lentilles, la sarriette et le persil. Saler et poivrer au goût. Remuer de 2 à 3 min et retirer du feu.
4. Égoutter les pommes de terre, les carottes et le chou-fleur. Réduire en purée, puis saler et poivrer au goût.
5. Verser la préparation de viande et de lentilles dans un plat allant au four. Couvrir avec le maïs et terminer avec la purée de légumes.
6. Couvrir avec des petits morceaux de beurre et cuire au four 30 min à découvert.

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES  
DIFFICULTÉ : FACILE

DR RICHARD BÉLIVEAU



Tiré du livre :