



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le cancer déteste la couleur jaune

Le safran et le curcuma sont des épices d'un jaune éclatant utilisées depuis des millénaires par diverses traditions culinaires du monde. Mais au-delà de leur saveur unique, ces épices possèdent aussi des propriétés extraordinairement bénéfiques pour la santé, en particulier pour la prévention du cancer.

SAFRAN ET « SAFRAN DES INDES »

La ressemblance de couleur entre le safran et le curcuma est tellement frappante que les Européens ont pendant longtemps nommé le curcuma, « safran des Indes ». Cette appellation découle des récits de Marco Polo qui, suite à son voyage en Asie, décrivait cette épice comme « une plante qui a toutes les propriétés du vrai safran, le même parfum et la même couleur, et pourtant ce n'est pas du safran ». Malgré ces similitudes, ces deux épices sont cependant très différentes du point de vue de la botanique : alors que le safran provient de la fleur de

Crocus sativus, une plante originaire du Moyen-Orient, le curcuma est quant à lui une épice « souterraine », extrait de la racine de la plante indienne *Curcuma longa*. Ces deux épices possèdent aussi une composition

La ressemblance de couleur entre le safran et le curcuma est frappante

moléculaire complètement distincte, le jaune orange doré du curcuma étant dû à la présence du polyphénol curcumine alors que celui du safran est principalement dû à un caroténoïde appelé crocétine. En dépit de leurs différences, ces épices possèdent néanmoins la caractéristique commune d'exercer plusieurs effets positifs sur la santé, comme en témoignent les résultats de deux études récentes sur l'effet anticancéreux du safran et du curcuma.

DU SAFRAN CONTRE LE CANCER DU FOIE

Le cancer du foie ou carcinome hépatocellulaire est très répandu dans les pays non industrialisés, représentant la troisième cause de mortalité par cancer au niveau mondial. Les principaux facteurs de risque sont l'infection par les virus de l'hépatite B et C, l'ingestion d'aliments contaminés par des aflatoxines produites par certaines moisissures de l'espèce *Aspergillus*, l'abus d'alcool ainsi que certaines substances cancérigènes présentes dans la fumée de tabac et l'essence.

En utilisant un modèle où le cancer du foie est provoqué par l'injection d'une molécule cancérigène appelée diethylnitrosamine (DEN), des chercheurs arabes ont observé que le safran pourrait jouer un rôle préventif contre le développement de ce cancer⁽¹⁾. Alors que les animaux contrôles développent rapidement un cancer du foie suite au traitement au DEN, l'administration quotidienne de safran pendant deux semaines avant l'injection du cancérigène provoque une réduction remarquable de nodules tumoraux,



PHOTO GETTY IMAGES

■ Parmi les épices, le safran et le curcuma possèdent la caractéristique commune d'exercer plusieurs effets positifs sur la santé.

un effet protecteur qui est dû à une inhibition de la croissance des cellules tumorales ainsi qu'une réduction de l'inflammation. Ces résultats encourageants suggèrent que les molécules présentes dans le safran pourraient servir de tremplin pour le développement de nouveaux traitements contre ce cancer très agressif.

CURCUMA ET CANCER DE LA BOUCHE

De nombreuses études ont montré que la curcumine présente dans le curcuma est l'une des molécules nutritionnelles les plus prometteuses pour la prévention et le traitement du cancer. Selon une étude clinique récente, cette molécule pourrait notamment participer au traitement des cancers touchant la tête le cou, en particulier ceux de la cavité buccale⁽²⁾. Des patients atteints de ce cancer ont mâché des comprimés de curcumine durant 5 minutes pour permettre un contact optimal de la molécule avec les cellules cancéreuses dans la bouche,

après quoi la composition de la salive en molécules inflammatoires a été mesurée. Les chercheurs ont observé que la curcumine provoquait une baisse significative de plusieurs marqueurs de l'inflammation ainsi qu'une inhibition de la croissance des tumeurs induite par ces molécules inflammatoires. Puisque des concentrations élevées de molécules inflammatoires sont associées à des cancers agressifs, de stades plus avancés, ces observations suggèrent que l'effet anti-inflammatoire de la curcumine pourrait contribuer à ralentir la progression de ces cancers et ainsi améliorer l'efficacité des traitements de chimiothérapie et de radiothérapie.

⁽¹⁾ Amin A et al. Saffron: A potential candidate for a novel anticancer drug against hepatocellular carcinoma. *Hepatology* 2011 ; 54 : 857-867.

⁽²⁾ Kim SG et al. Curcumin treatment suppresses IKK kinase activity of salivary cells of patients with head and neck cancer: a pilot study. *Clin Cancer Res.* 2011 ; 17 : 5953-61.

RECETTE ANTICANCER

SOUPE AUX LENTILLES ROUGES ET AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS

450 g	(2 1/4 tasses) de lentilles rouges sèches, lavées et égouttées
1,25 litre	(5 tasses) de bouillon de poulet ou d'eau
1 c. à café	de curcuma moulu
1	morceau de gingembre frais de 2,5 cm (1 po), râpé ou haché finement
300 g	(2 tasses) de tomates mûres, en dés
60 g	(1/4 tasse) de beurre non salé
160 g	(1 tasse) d'oignons, en fines tranches
2 c. à café	(2 c. à thé) de graines de cumin
250 ml	(1 tasse) de lait
	sel
	poivre du moulin
	coriandre fraîche, hachée

- Mettre les lentilles dans une casserole à fond épais. Ajouter le bouillon, le curcuma, le gingembre et les tomates.
- Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter environ 25 min, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- Réduire en purée à l'aide du robot culinaire ou du mélangeur.
- Verser la soupe dans la casserole et ajouter le lait. Saler au goût. Cuire à feu doux pendant la préparation des oignons.
- Faire fondre le beurre dans une poêle. Faire dorer les oignons avec le cumin.
- Verser la soupe dans 8 bols chauds et poivrer au goût.
- Mettre un peu du mélange de beurre et d'oignons dans chaque bol et garnir de coriandre.

PRÉPARATION : 50 MIN

DIFFICULTÉ : MOYEN

JEAN VACHON, CHEF ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre :

