



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Des oméga-3 contre la leucémie

Les acides gras oméga-3 à longues chaînes présents dans les poissons gras sont reconnus pour jouer un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Une étude récente suggère que le métabolisme de certains de ces gras pourrait générer des molécules possédant une forte activité antileucémique.

DES GRAS UNIQUES

Les acides eicosapentanoïque (EPA) et docosahexanoïque (DHA) sont des gras de la famille des oméga-3 retrouvés principalement dans les poissons gras comme le saumon, le maquereau et les sardines. La consommation régulière de ces oméga-3 à longues chaînes est associée à de multiples bénéfices pour la santé, notamment une réduction des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension, du diabète ainsi que de certains types de cancer (sein, côlon).

La consommation régulière de ces oméga-3 à longues chaînes est associée à de multiples bénéfices pour la santé

Malheureusement, la plupart des gens ont encore tendance à considérer tout ce qui est gras comme suspect et l'apport alimentaire en gras oméga-3 bénéfiques demeure largement insuffisant. Il n'y a aucun doute que cette carence en

oméga-3 contribue significativement à la forte incidence de plusieurs de ces maladies chroniques dans la population canadienne.

UN MÉTABOLITE ANTICANCÉREUX

Les multiples activités anti-inflammatoire et anticancéreuse des oméga-3 EPA et DHA ne se limitent cependant pas à ces molécules ; comme toutes les substances d'origine alimentaire, les oméga-3 subissent de multiples transformations à la suite de leur absorption dans la circulation sanguine et il est possible que ces dérivés métaboliques (qu'on appelle métabolites) puissent eux aussi exercer une activité biologique.

Pour déterminer le potentiel de ces métabolites, une équipe de chercheurs américains de Pennsylvanie a récemment examiné l'effet anticancéreux du 12-PGJ3, une molécule produite par la transformation métabolique de l'oméga-3 EPA⁽¹⁾. En utilisant des modèles animaux qui miment le développement des leucémies chez les humains, ils ont observé que la production de cette molécule par certains globules blancs (les macrophages) provoquait la mort des cellules souches cancéreuses responsables de cette maladie, et ce, à des concentrations très faibles.

Cet effet est important, car ces cellules souches leucémiques sont très résistantes aux médicaments de chimio-



PHOTO GETTY IMAGES

■ Une simple boîte de sardines contient de grandes quantités d'oméga-3 et représente une façon simple, rapide et très économique de profiter des bienfaits de ces gras.

thérapie et sont reconnues comme étant les grandes responsables des récurrences associées à ces cancers.

D'ailleurs, les résultats obtenus sur les modèles animaux sont vraiment spectaculaires : l'injection quotidienne de 12-PGJ3 a permis de complètement éradiquer la maladie, et ce, sans qu'aucune rechute soit constatée !

Même si d'autres études sont requises pour mieux comprendre leur activité anticancéreuse chez les humains, la capacité de certains métabolites d'acides gras oméga-3 de tuer sélectivement les cellules souches qui causent la leucémie pourrait avoir des répercussions extraordinaires sur le traitement de cette maladie.

FAIRE LE PLEIN D'OMÉGA-3

Il n'est cependant pas nécessaire d'at-

tendre la confirmation de cet effet anticancéreux pour profiter dès maintenant des bienfaits associés aux oméga-3.

Puisque ces gras sont retrouvés dans un nombre relativement restreint d'aliments, il est important d'inclure dans le menu hebdomadaire un à deux repas de poissons gras comme les sardines, le maquereau ou le saumon pour augmenter notre apport.

Le manque de temps n'est même pas une excuse : une simple boîte de sardines contient de grandes quantités d'oméga-3 et représente une façon simple, rapide et très économique de profiter des bienfaits de ces gras.

⁽¹⁾ Hegde et al. 12-prostaglandin J3, an omega-3 fatty acid-derived metabolite, selectively ablates leukemia stem cells in mice. Blood 2011 ; 118 : 6909-6919.

RECETTE ANTICANCER

SARDINES TIÈDES SUR OIGNONS MARINÉS ET POMMES DE TERRE NOUVELLES

240 g	(8 oz) de sardines en conserve
160 g	(1 tasse) d'oignons rouges, en fines rondelles
40 g	(1/3 tasse) d'un mélange de poivrons jaune, vert et rouge, en lamelles
3 c. à c.	(3 c. à t.) de câpres
2 c. à s.	de jus de citron, fraîchement pressé
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
250 g	(1/2 lb) de pommes de terre gelottes
sel et poivre du moulin	

- Mélanger les oignons, les poivrons, les câpres et le jus de citron dans un grand bol. Saler et poivrer au goût.
- Ajouter l'huile d'olive, couvrir et laisser mariner 3 h dans le réfrigérateur.
- Pendant ce temps, cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée. Refroidir, égoutter et réserver.
- Au moment de servir, couper les pommes de terre en rondelles et dresser au centre d'un plat allant au four. Couvrir avec les oignons bien égouttés sans cacher complètement les pommes de terre.
- Appuyer les sardines sur les oignons et arroser avec l'huile de marinade des oignons.
- Cuire au four à 180 °C (350 °F) de 7 à 8 min. Poivrer et servir immédiatement.

PRÉPARATION : 30 MIN ;
MARINADE : 3 HEURES

DIFFICULTÉ : FACILE

DONNE 4 PORTIONS

BENOÎT DUSSAULT, ENSEIGNANT
À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE
DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre :

