



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les fibres alimentaires contre le cancer de la prostate

Une alimentation riche en fibres est reconnue pour avoir plusieurs effets positifs sur le système digestif, notamment en favorisant le transit intestinal et l'activité de la flore microbienne du côlon. Des résultats récents suggèrent que certaines composantes des fibres pourraient aussi ralentir la progression du cancer de la prostate.

Dès l'âge de 40 ans, environ le tiers des hommes ont déjà des tumeurs microscopiques au niveau de la prostate et sont donc à haut risque de développer un cancer de cet organe au cours des décennies qui suivent. Ce qui est effectivement le cas dans les pays occidentaux: chez un homme sur six, ces microtumeurs évoluent vers un stade cancéreux détectable cliniquement et ces cancers de la prostate représentent la deuxième cause de mortalité masculine par cancer en Amérique du Nord. La situation est cependant fort différente dans d'autres régions du monde, particulièrement en Asie: même si les hommes asiatiques présentent une incidence similaire de microtumeurs au niveau de la prostate en bas âge, ils sont néanmoins beaucoup moins touchés par un cancer de cet organe en vieillissant. Autrement dit, les Asiatiques semblent avoir le même risque que les Occidentaux de développer ce cancer, mais certains aspects de leur mode de vie font en sorte que leurs microtumeurs ne se développent pas en cancer mature. L'identification des facteurs qui permettent à ces microtumeurs prostatiques de demeurer dans cet état de «dormance» pourrait donc s'avérer une voie prometteuse pour réduire la forte incidence du cancer de la prostate qui touche notre société.

L'ACIDE PHYTIQUE

La nature de l'alimentation est sans doute la principale différence qui existe entre le mode de vie asiatique et occidental. Par exemple, alors que le régime alimentaire typique des Occidentaux est en grande partie basé sur la consommation d'aliments transformés, très pauvres en fibres alimentaires (les farines raffinées et les sucres simples, par exemple), l'assiette des Asiatiques regorge d'aliments d'origine végétale contenant une forte teneur en fibres (crucifères, céréales complètes, légumineuses comme le soya, noix). En plus de leurs effets protecteurs bien connus sur le système digestif et la stabilisation de la glycémie, plusieurs de ces sources de fibres permettent aussi un apport important en inositol hexaphosphate (acide phytique), une molécule qui possède une forte activité antioxydante. Longtemps considéré, à tort, comme un «anti-nutriments» en raison de sa capacité à lier les minéraux, on sait maintenant que l'acide phytique exerce au contraire plusieurs effets positifs sur la santé et peut être métabolisé en molécules qui possèdent des activités anticancéreuses, notamment au niveau de la prostate.



PHOTO FOTOLIA

■ L'alimentation des Asiatiques regorge d'aliments contenant une forte concentration de fibres tels les légumes, les céréales complètes et les légumineuses comme le soya, ce qui semble les protéger du cancer de la prostate.

FIBRES PROTECTRICES

Pour déterminer si l'inositol hexaphosphate pourrait effectivement ralentir la progression du cancer de la prostate, des chercheurs américains ont administré cette molécule à des systèmes modèles, génétiquement prédisposés à développer un cancer de cet organe⁽¹⁾. En examinant l'évolution du cancer à l'aide d'imagerie par résonance magnétique, ils ont observé que les modèles qui recevaient l'inositol hexaphosphate présentaient une très forte réduction de la masse cancéreuse, un effet inhibiteur qui est corrélié avec une absence de nouveaux vaisseaux formés par le processus d'angiogenèse. Une analyse plus poussée a aussi révélé que la molécule diminue considérablement le métabolisme du glucose dans les cellules cancéreuses en empêchant la production de GLUT4, une protéine de transport qui permet l'entrée du sucre dans les cellules. Ces observations suggèrent donc qu'une composante des fi-

bres alimentaires empêche les cellules cancéreuses de la prostate d'obtenir l'énergie nécessaire à leur croissance, permettant du même coup de les maintenir dans un état latent et inoffensif pour l'organisme.

Dans notre alimentation moderne, l'apport quotidien en fibres alimentaires demeure trop souvent en deçà des recommandations minimales émises par le guide alimentaire canadien. Il vaut donc vraiment la peine d'augmenter cet apport, que ce soit en consommant plus de végétaux, particulièrement les légumineuses, ou encore la multitude de produits fabriqués à partir de grains entiers qui sont maintenant disponibles dans nos épiceries. Les fibres sont essentielles au maintien d'une bonne santé!

⁽¹⁾ Raina K et coll. Inositol hexaphosphate inhibits tumor growth, vascularity, and metabolism in TRAMP mice: A multiparametric magnetic resonance study. *Cancer Prevention Res.* 2013; 6 : 40-50.

RECETTE ANTICANCER

TERRINE DU POTAGER

8 à 12 portions

| | |
|-----------|---|
| 200 g | (1 tasse) de lentilles vertes sèches, lavées et égouttées |
| 500 ml | (2 tasses) d'eau froide |
| 1 | poireau |
| 100 g | (1/2 tasse) de carottes, en rondelles |
| 1 | oignon, en gros cubes |
| 3 c. à s. | d'huile d'olive |
| 75 g | (1/3 tasse) de haricots de soja non salés, concassés |
| 1 c. à s. | de basilic séché |
| 2 c. à s. | de cassonade ou de sucre roux |
| | Sel et poivre du moulin |
| 2 | œufs |
| 75 g | (3/4 tasse) de germe de blé |
| 75 g | (1/2 tasse) de farine de blé |
| 3 c. à s. | de persil frais, haché |
| 1 c. à s. | d'ail, haché |

- Mettre les lentilles dans une casserole avec l'eau et un peu de sel. Couvrir, porter à ébullition et cuire à feu doux 30 min.
- Fendre le poireau sur la longueur et le laver en frottant minutieusement l'intérieur des feuilles. Hacher grossièrement.
- À l'aide du robot culinaire, hacher finement les carottes, les oignons et les poireaux.
- Dans un grand bol, mélanger les lentilles, l'huile d'olive, les légumes, les haricots de soja, le basilic et la cassonade. Saler, poivrer et bien mélanger.
- Dans un autre bol, mélanger les œufs, le germe de blé, la farine, le persil et l'ail. Incorporer le tout dans le premier bol et bien mélanger.
- Verser dans un moule de 23 x 13 cm (9 x 5 po) et cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 40 min. Laisser refroidir avant de servir.

TEMPS DE PRÉPARATION: 2 HEURES

DIFFICULTÉ: DIFFICILE

CHRISTOPHE ALARY

Tiré du livre :

