

# Du beurre d'arachide CONTRE LE CANCER DU SEIN?

Les jeunes filles qui mangent régulièrement du beurre d'arachide sont moins à risque de développer à l'âge adulte des lésions précancéreuses au niveau de leurs seins. Comme quoi le bon vieux «beurre de peanuts» demeure bien supérieur à tous ces produits modernes hyper transformés et surchargés de sucre qui sont inventés par l'industrie pour le petit déjeuner ou les collations.

nouveaux produits industriels surchargés de sucre, de sel et de mauvais gras, et qui sont beaucoup moins intéressants du point de vue de la santé. Un changement qui peut sembler anodin en apparence, mais qui pourrait exercer un impact majeur sur le risque de maladies à l'âge adulte!

## BAISSE DE RISQUE DE CANCER DU SEIN

Une étude récente illustre à quel point la consommation régulière de beurre d'arachide peut entraîner des impacts bénéfiques sur la santé, impossibles à atteindre avec ces aliments industriels. En 1996, des chercheurs américains ont recruté 9000 filles âgées de 9 à 15 ans et ont suivi leurs habitudes alimentaires jusqu'entre 2005 et 2010<sup>(1)</sup>. Lorsque ces jeunes femmes ont atteint de 18 à 30 ans, ils ont examiné si certaines de ces habitudes pouvaient être associées à l'apparition de maladies bénignes du sein. Les résultats sont frappants: les adolescentes qui mangeaient régulièrement du beurre d'arachide (deux fois par semaine) avaient 40 % moins de risque d'être touchées par ces maladies du sein à l'âge adulte.

Puisque ces maladies représentent un important facteur de risque de cancer du sein,

Originnaire d'Amérique du Sud, l'arachide a été domestiquée au Pérou il y a 8000 ans et a graduellement migré vers le nord pour devenir un aliment important pour les habitants d'Amérique centrale et du sud des États-Unis. Bien qu'on la considère souvent comme une noix, l'arachide est en réalité une légumineuse, et fait par conséquent partie de la même famille que les pois, les haricots, les lentilles ou le soja. Comme toutes ces plantes, l'arachide est donc riche en fibres, protéines et gras polyinsaturés, et sa consommation permet d'apporter une excellente source d'énergie tout en évitant les fluctuations trop importantes de la glycémie.

Il s'agit véritablement d'un aliment exemplaire, associé à de multiples effets bénéfiques pour la prévention des maladies du cœur et du diabète.

## BEURRE D'ARACHIDE

En plus de les consommer natures, les Aztèques ont été les premiers à broyer les arachides rôties à l'aide de pierres et à les consommer sous la forme d'une pâte épaisse qu'ils utilisaient à toutes les sauces. Le beurre d'arachide était né, mais ce n'est qu'au début du 20<sup>e</sup> siècle qu'il allait prendre la forme qu'on lui connaît aujourd'hui et devenir progressivement un des aliments les plus couramment consommés par les Nord-Américains. Encore aujourd'hui, 74 % des Canadiens mangent du beurre d'arachide au moins une fois par semaine!

Au cours des dernières années, la compétition est cependant devenue très féroce dans le marché des produits offerts pour le petit déjeuner et les collations. La fameuse tartine au beurre d'arachide, prise au retour de l'école, peut maintenant être remplacée par une foule de

**Les adolescentes qui mangeaient régulièrement du beurre d'arachide (2 fois par semaine) avaient 40 % moins de risque d'être touchées par ces maladies du sein à l'âge adulte**

ces observations indiquent que l'alimentation des adolescentes peut jouer un rôle déterminant sur les risques d'être touchées par le cancer du sein à l'âge adulte.

En Asie, le soja est la principale légumineuse consommée par la population et de nombreuses études ont clairement montré que la consommation de soja par les jeunes filles durant leur enfance (5 - 11 ans) réduit de 60 % leur risque de cancer du sein<sup>(2)</sup>. L'impact bénéfique des arachides pourrait donc être dû à une action similaire et souligne à quel point ce que nous mangeons durant l'enfance peut influencer notre santé à l'âge adulte, incluant des maladies aussi graves que le cancer.

<sup>(1)</sup> Berkey CS et coll. «Vegetable protein and vegetable fat intakes in pre-adolescent and adolescent girls, and risk for benign breast disease in young women». *Breast Cancer Res Treat* 2013; 141:299-306.

<sup>(2)</sup> Korde LA et coll. «Childhood soy intake and breast cancer risk in Asian American Women». *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2009; 18:1050-1059.



PHOTO FOTOLIA

**Richard  
Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

