

# Bleuets ANTICANCÉREUX

Délice par excellence de la période estivale, les bleuets sont aussi l'un des fruits contenant les plus grandes quantités de molécules anticancéreuses. Cette propriété pourrait jouer un rôle très important dans la prévention du cancer du sein hormono-indépendant, une forme de ce cancer très difficile à traiter.

Les végétaux sont indispensables à la prévention du cancer parce que ce sont les seuls aliments capables de freiner la progression des tumeurs microscopiques qui se forment spontanément au cours de notre vie. Loin d'être seulement des sources de vitamines et de minéraux, les plantes sont au contraire des organismes vivants d'une grande complexité, qui produisent une batterie de molécules phytochimiques qui interfèrent avec plusieurs phénomènes essentiels à l'apparition et à la progression des cellules cancéreuses chez l'humain.

Ce rôle essentiel de ces composés phytochimiques dans la prévention du cancer signifie que seuls les végétaux qui contiennent les plus grandes quantités de ces molécules peuvent réellement influencer le risque d'être touché par cette maladie. On l'oublie souvent, mais les végétaux ne sont pas une classe homogène d'aliments: le contenu en composés phytochimiques d'une laitue ou d'une pomme de terre ne peut être comparé à celui du brocoli ou du thé vert, pas plus que la consommation d'une banane permet l'absorption d'une quantité de molécules anticancéreuses équivalente à celle qui est présente dans les bleuets.

En d'autres mots, la prévention du cancer par l'alimentation ne signifie pas seulement qu'il faut régulièrement manger des fruits et des légumes, mais, surtout, de manger en abondance certains de ces végétaux, ceux qui contiennent les plus grandes quantités de molécules anticancéreuses.

## BLEUETS ANTICANCÉREUX

Les bleuets sont l'un des fruits qui contiennent les plus grandes quantités de composés phytochimiques anticancéreux et sont à ce titre dans une classe à part en termes de potentiel de prévention du cancer. Ces fruits contiennent des niveaux exceptionnels d'anthocyanines comme la delphinidine qui sont capables d'interférer avec la croissance et le potentiel invasif de plusieurs types de cellules cancéreuses.

**Les femmes qui mangeaient des bleuets au moins une fois par semaine avaient 31 % moins de risque d'être touchées par ce cancer**

Plusieurs recherches de notre laboratoire ont également montré que ces molécules bloquent l'activité de protéines essentielles à la formation d'un nouveau réseau sanguin à proximité des tumeurs (angiogenèse), les privant de leur approvisionnement en oxygène et en molécules nutritives.

Une étude réalisée auprès de 75 920 infirmières américaines a récemment mis en évidence que la consommation régulière de bleuets était associée à une diminution significative du risque de cancer du sein hormono-indépendant<sup>(1)</sup>. Après avoir analysé les habitudes alimentaires de ces femmes pendant une période de 24 ans, les chercheurs ont observé que celles qui mangeaient des bleuets au moins une fois par semaine avaient 31 % moins de risque d'être touchées par ce cancer. Cet effet protecteur semble spécifique aux bleuets, car la consommation totale de l'ensemble des végétaux n'est pas associée à une réduction du risque.

## BLEUETS NATURE

Ces observations viennent nous rappeler que ces petits fruits ne sont pas seulement un régal gastronomique, mais également une arme redoutable pour la prévention de certains cancers. La saison des bleuets étant relativement courte, la congélation des fruits entiers est considérée comme la méthode de choix pour préserver autant l'intégrité

des fruits que leur contenu en composés phytochimiques. Des études récentes<sup>(2)</sup> suggèrent cependant que la cuisson des bleuets, dans les muffins par exemple, provoque une réduction marquée de leur contenu en polyphénols et il est donc préférable de les consommer nature.

<sup>(1)</sup> Fung TT et coll. Intake of specific fruits and vegetables in relation to risk of estrogen receptor-negative breast cancer among postmenopausal women. *Breast Cancer Res Treat.* 2013; 138: 925-30.

<sup>(2)</sup> Rodriguez-Mateos A et coll. Impact of Cooking, Proving, and Baking on the (Poly)phenol Content of Wild Blueberry. *J. Agric. Food Chem.* 2014, 62: 3979-86.

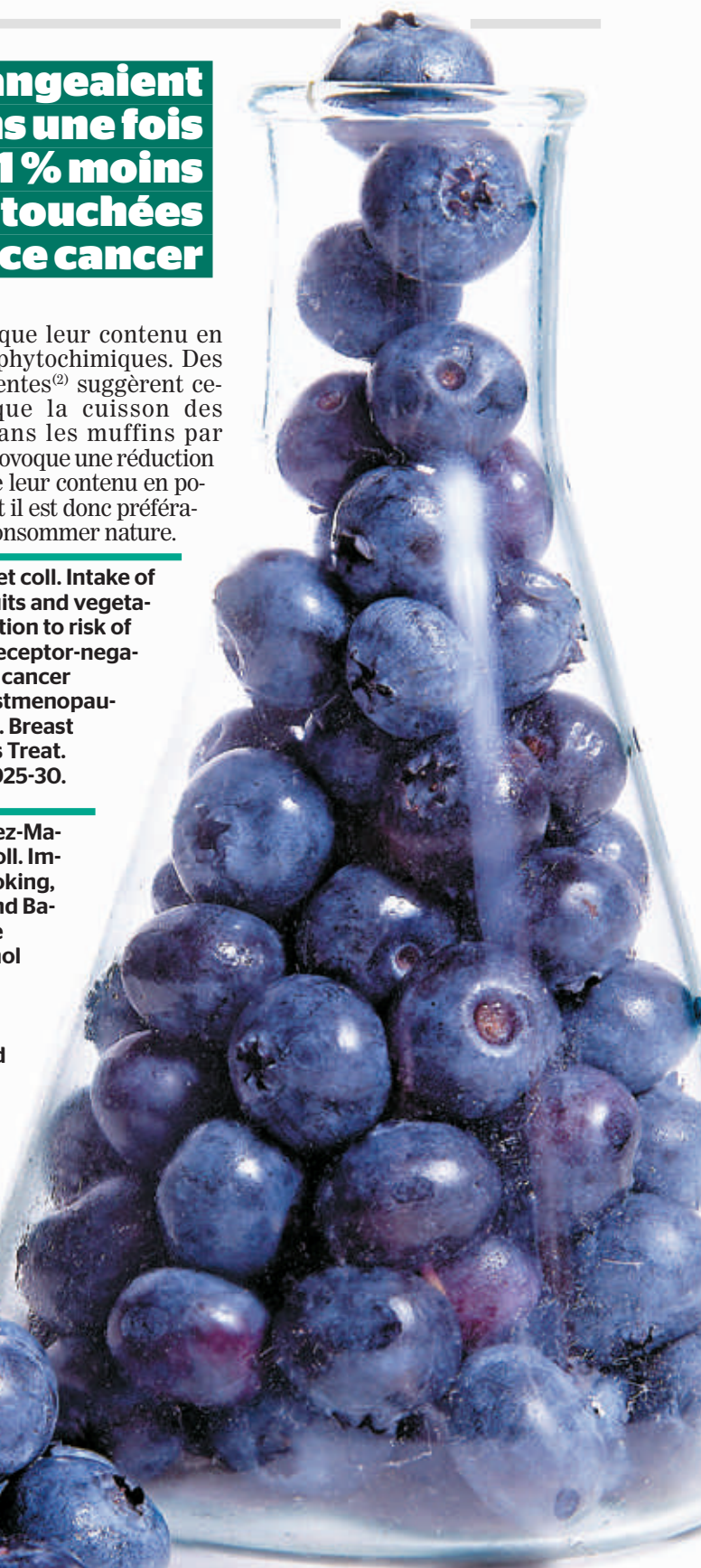


PHOTO FOTOLIA

**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.