



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Profitons du retour des petits fruits

La saison des petits fruits est enfin à nos portes, une occasion en or de profiter non seulement du goût exquis de ces baies délicieuses, mais aussi de leurs nombreux bénéfices pour la santé.

Que ce soit les fraises, les framboises, les bleuets ou les mûres, certaines molécules présentes dans ces fruits délicieux exercent de multiples activités anticancéreuses qui peuvent contribuer à la prévention de cette maladie.

COUPER LES VIVRES

On sait maintenant que pour progresser, les tumeurs doivent absolument acquérir un nouveau réseau de vaisseaux sanguins qui leur permet d'avoir accès à l'oxygène et aux éléments

nutritifs qui sont essentiels au maintien de leur croissance.

Ils ont de nombreux bénéfices pour la santé

Pour y arriver, les cellules cancéreuses relâchent des messages chimiques qui attirent les cellules des vaisseaux sanguins présents à proximité et les forcent à se diriger

vers elles pour donner naissance à de nouveaux vaisseaux.

Étant donné que toutes les tumeurs sont très dépendantes de leur énergie, le blocage de ces nouveaux vaisseaux sanguins représente donc une arme de choix pour les empêcher d'acquérir la force nécessaire à leur croissance et ainsi les maintenir dans un état microscopique et inoffensif.

Autrement dit, il est possible de prévenir la croissance des tumeurs en les soumettant à un régime très strict!

BLOQUER L'ANGIOGÈNESE

Les fraises, framboises, bleuets et mûres ne sont pas que des fruits délicieux, ils sont également des sources alimentaires de plusieurs polyphénols, notamment l'acide ellagique et la delphinidine, deux molécules qui bloquent l'angiogénèse.

Les travaux de recherche réalisés au cours des dernières années dans notre laboratoire ont montré que ces deux molécules interfèrent avec ce processus en bloquant l'activité de protéines essentielles à la migration des cellules des vaisseaux sanguins vers les tumeurs (1-3).

En bloquant la fonction de ces protéines, l'acide ellagique et la delphinidine empêchent donc les cellules des vaisseaux de participer à la formation du nouveau réseau sanguin à proximité des tumeurs et, par conséquent, les privent de leur approvisionnement en oxygène et en molécules nutritives.

Puisque tous les cancers sont absolument dépendants de cet apport sanguin, on peut donc considérer l'acide ellagique et la delphinidine comme des agents de prévention extrêmement importants, capables de freiner le développement d'un large éventail de cancers.



PHOTO LE JOURNAL

■ Ces fruits délicieux exercent de multiples activités anticancéreuses qui peuvent contribuer à la prévention de cette maladie.

AU DESSERT, LES PETITS FRUITS!

Les petits fruits étant les seules sources alimentaires qui permettent un apport important en acide ellagique et en delphinidine, il va de soi que la consommation régulière de ces aliments est un préalable pour pouvoir profiter de leurs bienfaits sur la prévention du cancer.

L'acide ellagique est présent en grande quantité dans les fraises, les framboises et les mûres. La présence simultanée d'acide ellagique et de delphinidine dans les mûres est particulièrement intéressante et fait de ces petits fruits de précieux alliés dans la lutte au cancer.

Il existe de multiples façons d'apprêter les petits fruits. Que ce soit nature, en

mousse, ajoutés à des yogourts ou encore sous forme de confitures, ces fruits sont toujours un véritable délice. Si vous désirez profiter le plus souvent possible des propriétés anticancéreuses des molécules associées aux petits fruits, il est même possible de les congeler pour utilisation ultérieure, car les molécules anticancéreuses qui leur sont associées résistent bien à la congélation.

En attendant, profitez de la saison qui vient pour redécouvrir ces fruits fabuleux dont le goût extraordinaire n'a rien à envier aux fruits exotiques!

- (1) Labrecque *et al.* *Carcinogenesis* 2005; 26: 821-6.
- (2) Lamy *et al.* *Carcinogenesis* 2006; 27: 989-96
- (3) Lamy *et al.* *Carcinogenesis*, publié en ligne le 13 mars 2008

RECETTE ANTICANCER

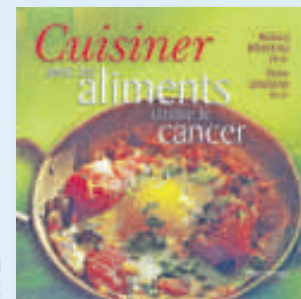
CLAFOUTIS AUX FRAMBOISES

60 g	(1/2 tasse) de farine blanche
60 g	(1/2 tasse) de farine d'avoine
60 g	(1/2 tasse) d'amandes moulues
3	œufs
125 ml	(1/2 tasse) de sirop d'érable
100 g	(1/2 tasse) de sucre d'érable granulé
150 ml	(2/3 tasse) de crème 35 %
150 ml	(2/3 tasse) de lait de soja
250 g	(1 2/3 tasse) de framboises fraîches

1. Graisser et fariner un moule de 25 x 30 cm (10 x 12 po)
2. Mélanger la farine blanche, la farine d'avoine et les amandes dans un bol.
3. Battre les œufs dans un autre bol. Ajouter le sirop et le sucre d'érable et bien remuer. Mélanger avec les ingrédients secs.
4. Ajouter la crème, le lait de soja et fouetter. Verser dans le moule et couvrir uniformément avec les framboises.
5. Cuire au four à 200 °C (400 °F) de 30 à 40 min.
6. Sortir du four et démouler immédiatement.

- Temps de préparation : 1 h 15
- Difficulté : moyen
- Donne 8 portions

- Jean Vachon, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre:

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.