



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Une boîte à lunch sans cancérigènes

**L**a rentrée scolaire signifie pour bien des gens le retour des tracas associés à la confection quotidienne de lunchs pour les enfants.

Une tâche parfois difficile mais qu'il ne faut surtout pas prendre à la légère: les lunchs sont des repas qui ont un impact important sur notre santé!

### ATTENTION AUX CHARCUTERIES!

Les comptoirs des viandes de nos épiceries regorgent de produits de charcuterie généralement peu chers et qui peuvent rapidement nous dépanner pour la préparation de sandwiches.

Malheureusement, les différents saucissons, jambons, *smoked meat*, salami ou autres charcuteries indus-

trielles contiennent des quantités importantes de sel et d'agents de conservation afin d'augmenter leur durée.

Plus particulièrement, plusieurs produits de viandes industrielles contiennent des nitrates et des nitrites, deux classes d'agents de conservation qui sont employés

à grande échelle pour augmenter la durée de vie des produits à base de viande.

Les cas récents de listériose associés à la présence de la bactérie *Listeria monocytogenes* dans certaines charcuteries industrielles montrent à quel point la contamination de ces produits peut avoir des conséquences graves et même parfois mortelles.

Cependant, même si ces produits sont généralement efficaces comme agents de conservation, ils sont également des précurseurs de produits secondaires très cancérigènes, des composés appelés N-nitroso.

### MUTATIONS DANS L'ADN

Ces molécules ont la dangereuse propriété de pouvoir se fixer à l'aveuglette sur notre matériel génétique et d'entraîner des mutations dans l'ADN qui augmentent le risque de cancer.

Par exemple, des études réalisées au cours des 40 dernières années ont montré que les personnes qui consommaient des charcuteries de façon régulière voyaient augmenter d'environ 20 à 40 % le risque d'être touchées par un cancer de l'estomac comparativement à celles qui n'en consommaient qu'occasionnellement (1).

Il semble aussi que la présence de fortes quantités de sel dans les charcuteries puisse augmenter le caractère cancérigène des composés N-nitroso. En effet, même si le sel n'est pas une substance cancérigène en soi, une trop forte quantité de sel provoque des irritations de la muqueuse de l'estomac, ce qui rend les cellules encore plus sensibles aux dommages provoqués par ces composés.

Pour éviter que vos enfants ne soient surexposés à ces substances cancérigènes, il est donc souhaitable de ne pas

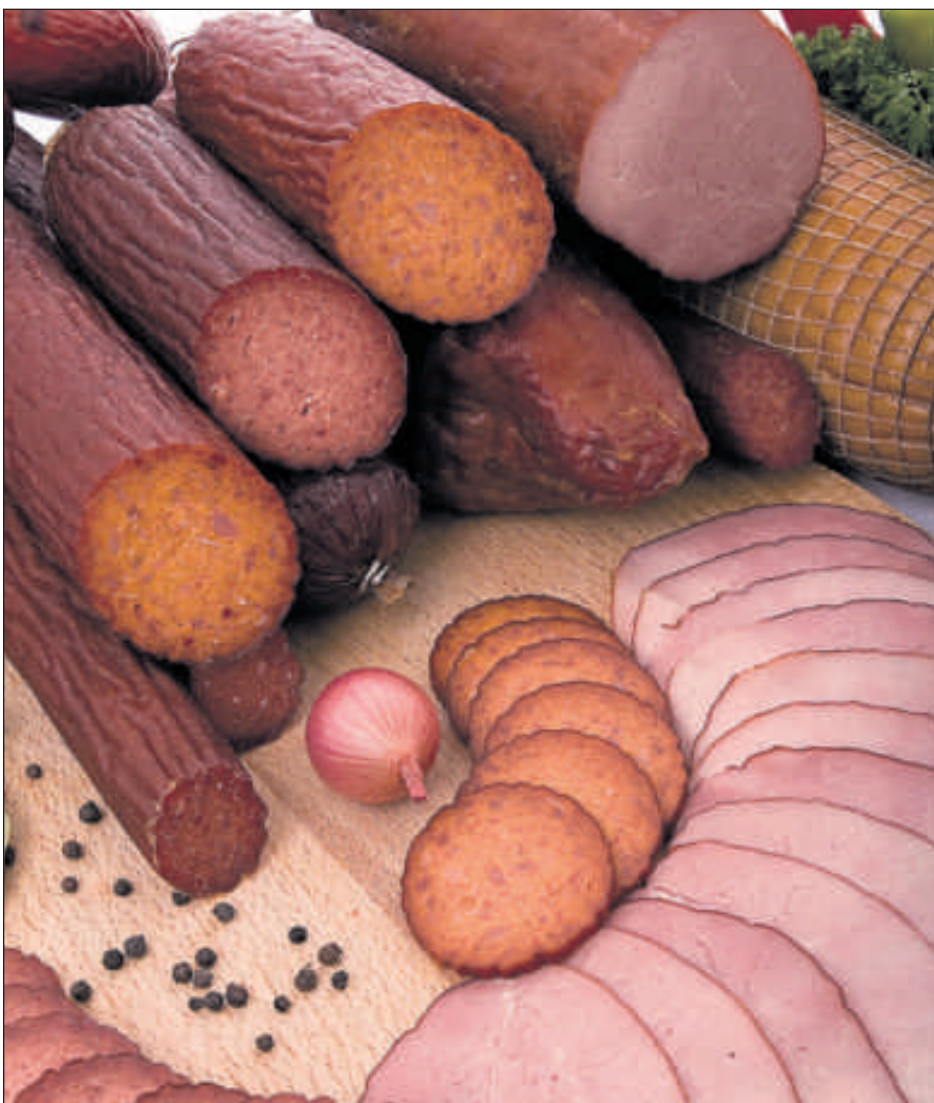


PHOTO D'ARCHIVES

■ Plusieurs produits de viande industriels contiennent des nitrates et des nitrites.

abuser des charcuteries industrielles et de varier le menu en utilisant d'autres sources de protéines comme des restes de poulet, du saumon, du thon ou des œufs. Un sandwich n'a pas à être à base de charcuteries pour être délicieux!

On peut également tirer profiter de la multitude de produits maintenant disponibles pour les substituer régulièrement aux sandwiches – salades de légumineuses, feuilles de vigne farcies, pâtes de grains entiers, etc. –, tous ces produits constituant autant d'options protéinées qui peuvent diversifier le menu et rendre les lunchs moins monotones.

### LES À-CÔTÉS

Nos épiceries proposent également toute une gamme de produits spécialement destinés aux lunchs, en particulier plusieurs «collations» aux emballages forts attrayants pour les enfants.

Cependant, il peut être fort utile de jeter un coup d'œil attentif à la liste d'ingrédients de plusieurs de ces produits: vous serez souvent surpris de constater que certains d'entre eux contiennent des quantités extraordinaires de sucre!

Il est donc préférable d'éviter d'ajouter ces produits de façon quotidienne à la boîte à lunch et de plutôt les réserver

comme des petites gâteries occasionnelles.

À la place, ajoutez toujours au moins une ou deux portions de légumes d'accompagnement (carottes, céleri, poivron, jus de légumes) ainsi qu'un fruit comme dessert. De cette façon, il sera beaucoup plus facile pour vos enfants de consommer le minimum quotidien de 5 portions de fruits et légumes.

Les bonnes habitudes alimentaires se prennent très tôt dans la vie et les lunchs, comme tous les repas quotidiens, peuvent contribuer significativement à acquérir ces habitudes.

Plusieurs ouvrages écrits par des diététistes chevronnées contiennent des idées extraordinaires de lunchs santé qui peuvent constituer une véritable bible pour les parents en panne d'inspiration. Avec la rentrée scolaire, allez faire un petit tour sur le site Internet de l'Ordre des diététistes du Canada (2) ou encore à une librairie près de chez vous; il s'agit d'un excellent investissement pour la santé de vos enfants.

(1) Larsson *et al.* J Natl Cancer Inst. 2006; 98: 1078-1087.

(2) [http://www.dietitians.ca/public/content/information\\_francais/index.asp](http://www.dietitians.ca/public/content/information_francais/index.asp)

## RECETTE ANTICANCER

### SALADE D'ÉPINARDS À L'ORANGE

Deux vinaigrettes pour une recette, à alterner.

#### SALADE

4	oranges
8	radis
200 g (7 oz)	de feuilles d'épinards
1/2	oignon rouge, émincé finement
30 ml	(2 c. à soupe) de graines de lin
	Quelques brins de menthe fraîche

#### VINAIGRETTE

15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre de xérès
	Sel et poivre du moulin
20 ml	(4 c. à thé) de jus d'orange, fraîchement pressé
60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive

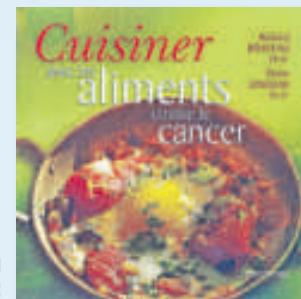
#### VINAIGRETTE (VARIANTE)

15 ml	(2 c. à soupe) de tamari
1	gousse d'ail, hachée
45 ml	(11/2 c. à soupe) de gingembre frais, haché
	Sel et poivre du moulin
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive
10 ml	(2 c. à thé) d'huile de sésame grillé

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MIN  
DONNE 2 PORTIONS  
DIFFICULTÉ: FACILE

1. Peler les oranges, les couper en quartiers au-dessus d'un bol et réserver le jus.
2. Laver et éponger les radis, puis les couper en six.
3. Préparer la vinaigrette en mélangeant, dans l'ordre, le vinaigre, le sel, le poivre, le jus d'orange et l'huile d'olive.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients qui composent la salade, sauf la menthe. Ajouter la vinaigrette au dernier moment. Bien remuer et garnir avec la menthe.

Olivier Neu, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre: