

Les aliments anti-cancer

Le Centre de recherche sur le cancer de l'université du Texas (Houston) vient de dresser une liste des aliments qui agissent sur des étapes clés. LaNutrition la publie en avant-première. Elle vous aidera à optimiser votre régime quotidien dans une optique de prévention à long terme.

On recommande de manger des fruits, des légumes, des plantes en général pour prévenir le cancer. Mais lesquels ? La question a son importance dans la mesure où les études épidémiologiques, si elles montrent que les fruits et légumes protègent des maladies cardiovasculaires, ces mêmes études ne montrent pas que les gros consommateurs de fruits et légumes ont un risque de cancer très sensiblement réduit par rapport à ceux qui en mangent peu. A cela, il y a plusieurs raisons. D'abord les traitements herbicides, fongicides, insecticides réduisent probablement le bénéfice global que l'on peut espérer des fruits et légumes, en favorisant eux-mêmes certains cancers ([voir à ce sujet notre enquête dans ConsoSanté sur les aliments bio à privilégier](#)). Ensuite, certains fruits et légumes sont fortement anti-cancer, comme le chou, alors que d'autres comme la pomme de terre n'ont qu'un effet limité. Seules les études qui isolent les gros consommateurs de choux par rapport aux amateurs de fruits et légumes en général, verront un bénéfice sur le cancer. En fait, on peut penser, sur la base des études chez l'animal, que la protection anti-cancer est plus forte lorsqu'on trouve dans notre alimentation plusieurs composés actifs qui agissent simultanément sur l'ensemble des facteurs qui conduisent au cancer. Pour que ces composés actifs soient là, il faut certes choisir un régime qui fait appel à une variété assez large de fruits et légumes comme on va le voir. Mais les fruits et légumes sont insuffisants : il faut les renforcer d'aromates et d'épices parce qu'il y a dans les aromates et les épices des composés qu'on ne trouve généralement pas dans les fruits et légumes courants.

Pour établir sa liste des aliments anti-cancer, le Centre de recherche sur le cancer de l'université du Texas (Houston) est parti de la recherche épidémiologique, puis les chercheurs ont testé des substances actives des aliments les plus prometteurs sur plusieurs maillons de la chaîne cellulaire qui conduit au cancer, ce qu'ils appellent des « cibles moléculaires ». Ces cibles moléculaires sont autant de facteurs ou d'étapes critiques dans les processus qui mènent à l'initiation, la promotion et la progression des cancers. En agissant sur ces cibles, les substances naturelles peuvent empêcher des cellules saines de se transformer en cellules cancéreuses, elles peuvent aussi favoriser leur élimination, prévenir les métastases, inhiber les facteurs de croissance, etc....

La liste de plantes, fruits et légumes qui suit n'est pas exhaustive. Elle reflète simplement l'état des connaissances aujourd'hui. LaNutrition vous la communique pour que vous puissiez vous y référer dans une alimentation optimisée à long terme.

Les épices et aromates

Il apparaît aujourd'hui évident qu'en cuisinant chaque jour avec des aromates et des épices on renforce la protection quotidienne contre le cancer. La liste des aromates et épices ayant prouvé expérimentalement leur intérêt est donnée dans le tableau qui suit.

LaNutrition vous conseille de varier ces aromates et épices, en accordant une place particulièrement importante au



curcuma et au gingembre parce que leur rayon d'action est très vaste. Le curcuma peut être utilisé dans la quasi-totalité des plats. De leur côté, pratiquement tous les aromates de la cuisine méditerranéenne sont anti-cancer. Même au nord de la Loire, n'hésitez pas à les incorporer à vos plats.

Côté plantes, le thé vert ou noir agit lui aussi sur de très nombreux événements cellulaires qui pourraient conduire au cancer. LaNutrition vous conseille de boire au moins trois tasses de thé par jour (ou tisanes à la menthe).

Épices, aromates et plantes	Agent anti-cancer
Aloès (<i>Aloe vera</i>)	Emodine
Ail (<i>Allium sativum</i>)	Diallyl sulfide, ajoène, allicine, S-allyl-cystéine
Anis (<i>Pimpinella anisum</i>)	Anéthol et analogues
Ashwagandha (<i>Withania somnifera</i>)	Withonalides
Basilic (<i>Ocimum sanctum</i>)	Acide ursolique, cysrsilinéol, isothymonine
Boswellia (<i>Boswellia serrata</i>)	Acides boswelliques
Cardamone (<i>Elettaria cardamomum</i>)	Limonène
Clous de girofle (<i>Eugenia caryophyllus</i>)	Eugénol, isoeugénol
Coriandre (<i>Coriandrum sativum</i>)	Linalool, monoterpènes
Curcuma (<i>Curcuma longa</i>)	Curcumine
Fenugrec (<i>Trigonella foenum-graecum</i>)	Diosgénine
Gingembre (<i>Zingiber officinale</i>)	Gingérol, paradol
Gingembre ornemental (<i>Zingiber zerumbet</i>)	Zérumbone
Ginkgo (<i>Ginkgo biloba</i>)	Non identifié
Gomme guggul (<i>Commiphora mukul</i>)	Guggulstérone
Grande camomille (<i>Tanacetum parthenium</i>)	Sesquiterpène lactones, parthénolides
Kava Kava (<i>Piper methysticum</i>)	flavokavines

Oignon (<i>Allium cepa</i>)	Indole-3-carbinol, quercétine
Piment rouge (<i>Capsicum annum</i>)	Capsaïcine
Poivre noir (<i>Piper nigrum</i>)	Pipérine
Réglisse (<i>Glycyrrhiza echinata</i>)	dibenzoylméthane
Romarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Carnosol, sirsimaritine, acide rosmarinique
Sauge (<i>Salvia officinalis</i>)	Acide ursolique, sissimaritine
Scutellaire (<i>Scutellaria spp</i>)	Silibinine
Thé noir et vert (<i>Camellia sinensis</i>)	Catéchines, flavonoïdes, lutéoline, purpurogalline (thé noir)
Thym	Cirsilinéol, isothymonine

Les légumes et légumineuses

Ce sont les légumes [crucifères](#) qui possèdent la gamme cellulaire anti-cancer la plus large, mais là encore, la protection est optimisée lorsque vous associez plusieurs légumes différents. Carotte, courge, citrouille, tomate sont riches en caroténoïdes. La tomate peut être consommée fraîche en saison, en conserve toute l'année. L'artichaut peut surprendre dans cette liste, mais il renferme un agent anti-cancer, la silibinine, que l'on trouve aussi dans le chardon-marie. Et il y en a beaucoup plus dans l'artichaut sauvage qu'on cueillait autrefois dans les prairies. La génistéine du soja favorise le suicide des cellules cancéreuses et peut prévenir les cancers agressifs. Le soja peut faire partie de votre quotidien culinaire.

D'une manière générale, LaNutrition vous recommande de manger chaque jour l'un des légumes de la liste qui suit, en variant au cours de la semaine.



Légume ou légumineuse	Agents anti-cancer
Artichaut, artichaut sauvage	Silibinine
Asperge	Acide alpha-lipoïque
Avocat	Acide ellagique, persénone A
Concombre	Cucurbitacine
Carotte	Bêta-carotène, trans asarone
Citrouille	Bêta-carotène
Courge	Bêta-carotène, cucurbitacine
Fenouil	Anéthol

<i>(Foeniculum vulgare)</i>	
Légumes crucifères	Isothiocyanates Indole-3-carbinol
Galanga <i>(Alpinia officinarum)</i>	Yakuchinone
Soja	Génistéine
Tomate	Lycopène, kaempferol, lutéine

Les fruits

Le champion pour l'instant dans cette catégorie, c'est le resvératrol, une substance qu'on trouve dans le raisin et les cacahuètes (que nous avons classée dans les fruits, même s'il s'agit d'une légumineuse). On ne mange pas du raisin toute l'année, mais on peut manger quelques cacahuètes au cours de la semaine. Tout comme on peut manger des pruneaux riches en acide ursolique. Les agrumes sont intéressants par leur teneur (modérée) en vitamine C et surtout leur quercétine. En été, toutes les baies sont très protectrices, il ne faut pas les boudier.



D'une manière générale, LaNutrition vous recommande de manger chaque jour au moins un des fruits de la liste qui suit.

Fruits	Agents anti-cancer
Agrumes	Quercétine
Amande	Morine
Cacahuète	Resvératrol
Canneberge	Picétannol (stilbènes)
Cassis	Non identifiés
Coing	Acides cafféoylquiniques
Fraise	Acide ellagique
Framboise	Acide ellagique
Prune et pruneau	Acide ursolique Acide oléanolique triterpénoïdes
Goyave	Acide gallique
Grenade	Acide ellagique
Mûre (baie)	Non identifiés
Mûre (du mûrier)	Sangenone C
Myrtille	Non identifiés
Poire	Procyanidine

Pomme	Quercétine, procyanidine
Raisin	Resvératrol, éthyl gallate, procyanidine

Les autres aliments

Les algues renferment des composés anti-cancer, mais leur place est encore réduite dans notre gastronomie, on peut le regretter parce qu'elles ont bien d'autres qualités nutritionnelles et gustatives. La propolis qui est un produit de la ruche peut être intégrée par cures à votre régime alimentaire.

Autres	Agents anti-cancer
Algues	Aucubine
Propolis	Acide caféique, CAPE (cafféic acide phenethyl ester)

LaNutrition.fr, le 20/12/2006

www.lanutrition.fr/Les-aliments-anti-cancer-a-1269.html

Site Internet : www.lanutrition.fr