

Ces aliments qui nous protègent

Dernières découvertes.

Les chercheurs ont avancé sur la prévention des maladies par l'alimentation. Voici ce qu'ils disent.

PAR CHRISTOPHE LABBÉ ET OLIVIA RECASENS

Les dernières études scientifiques viennent encore de le confirmer. Le contenu de notre assiette influe sur notre santé. Bien choisir ses aliments est le meilleur moyen de se protéger du cancer, des accidents cardio-vasculaires, du diabète sucré et de la maladie d'Alzheimer. 40 % des cancers de la prostate et jusqu'à 60 % des cancers du sein pourraient être évités en modifiant notre mode de vie. Mais jamais le lobby agroalimentaire n'a été aussi actif pour brouiller les esprits, minimiser les dommages de la malbouffe et attirer le chaland, à coups de pseudo-études scientifiques, vers de prétendus produits santé.

Pour démêler le vrai du faux, savoir quels aliments nous protègent, ceux qui nous font du mal et comment ils agissent, *Le Point* s'est appuyé sur le pionnier de la « nutripévention », cette discipline scientifique qui ambitionne de prévenir les maladies par l'alimentation. A la tête de l'un des plus grands laboratoires de médecine moléculaire spécialisé dans le cancer, le docteur Richard Béliveau ausculte les effets biochimiques de l'ail, du thé vert, des fruits rouges ou du curcuma. Preuves scientifiques à l'appui, *Le Point* a passé au crible trente aliments. Avec quelques surprises à la clé... ■

Le Point: Cela fait trente ans que vous étudiez l'impact de l'alimentation sur la santé.

Quoi de neuf?

Docteur Richard Béliveau: Plus personne ne peut raisonnablement douter du rôle majeur de l'alimentation. Les chiffres sont sans appel. Une étude réalisée auprès de 400 000 Européens vient de confirmer le bien-fondé des dix règles émises en 2007 par le Fonds mondial de recherche contre le cancer. Six d'entre elles concernent l'alimentation. En les adoptant, on réduit de 20 % en moyenne la fréquence des cancers. L'effet grimpe à 25 % pour le côlon, à 30 % pour le rein, à 40 % pour les tumeurs de l'estomac et de l'œsophage. Pour les cancers de la vessie ou de l'estomac, on atteint 50 % ! En pratique, cela signifie qu'il est possible de prévenir un cancer sur cinq en agissant sur le contenu de son assiette. Si en plus vous ne fumez pas, vous vous protégez du soleil et vous faites trente minutes au moins d'activité physique quotidienne, votre risque de cancer chute de 70 %. Ces recommandations sont tout aussi valables pour la prévention du diabète, des maladies cardiaques ou même de l'alzheimer.

Suffit-il de manger de tout, comme l'affirme l'agroalimentaire?

La référence scientifique

Richard Béliveau (ici, dans sa cuisine, à Montréal), 59 ans, a inventé la nutripévention. Docteur en biochimie, directeur du laboratoire de médecine moléculaire et chercheur au service de neurochirurgie de l'hôpital Notre-Dame de Montréal, il est également chercheur associé au service d'oncologie de l'Hôpital général juif de Montréal, professeur de biochimie à l'université du Québec et de chirurgie à l'université de Montréal. A son actif: 250 publications dans des revues médicales internationales.

En partenariat avec



Retrouvez ce dossier dans la matinale de Philippe Corbé, le jeudi 18 juillet.



Non ! Tous les aliments n'ont pas un effet protecteur. En revanche, les nombreuses recherches menées ces quinze dernières années ont confirmé l'impact majeur sur la santé d'une vingtaine d'entre eux. Les légumes verts, les petits fruits, les crucifères, le thé vert, le curcuma, qui est l'anti-inflammatoire le plus puissant du monde végétal, les agrumes, l'ail ou l'oignon. Ces aliments contiennent des molécules qui créent un milieu physiologique hostile au développement des tumeurs.

Pour autant, peut-on parler d'aliments miracles?

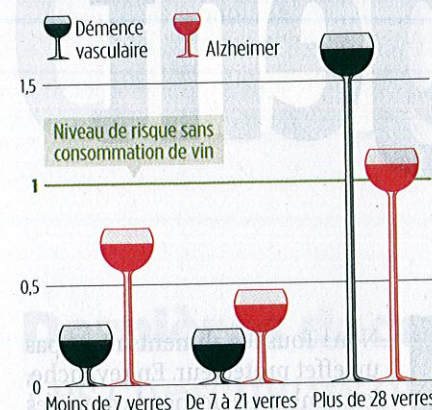
On ne guérit pas du cancer en mangeant des brocolis, on ne se débarrasse pas du diabète en avalant des tomates. Les aliments ne sont pas magiques. Lorsqu'on a un cancer déclaré, cela signifie qu'il est en phase exponentielle de croissance, on doit donc se montrer aussi agressif que lui, c'est-à-dire le détruire par des bombardements chimiques, radiologiques ou par la chirurgie. Il ne s'agit pas de guérir mais de prévenir. L'alimentation est une prévention efficace et sans effets secondaires.

Alors, comment expliquer une telle action?

Si vous prenez des gens décédés d'une cause non pathologique et que vous faites des coupes systématiques de tous leurs tissus, 30 % des femmes de plus de 40 ans ont des microtumeurs du sein, 40 % des hommes des microtumeurs de la prostate, 98 % de la population des tumeurs de la thyroïde. En fait, notre corps produit chaque jour 1 million de cellules précancéreuses. Certains aliments ■■■

Vin et cerveau

Impact de la consommation hebdomadaire de vin rouge sur le risque de démence



■ ■ ■ recèlent des molécules anticancéreuses qui empêchent ces tumeurs microscopiques de progresser jusqu'à la maladie. Dans un milieu où la densité en prédateurs est extrêmement élevée, les végétaux ne peuvent se protéger qu'en livrant une guerre biochimique, ils produisent des dizaines de milliers de molécules phytochimiques qui sont insecticides, fongicides ou bactéricides. Quand vous consommez ces végétaux, vous faites profiter vos cellules de leurs propriétés anti-inflammatoires, hypoglycémiantes, antioxydantes, hypocholestérolémiantes et anticancéreuses.

On nous présente comme une panacée le fait de manger cinq fruits et légumes par jour. Qu'en pensez-vous ?

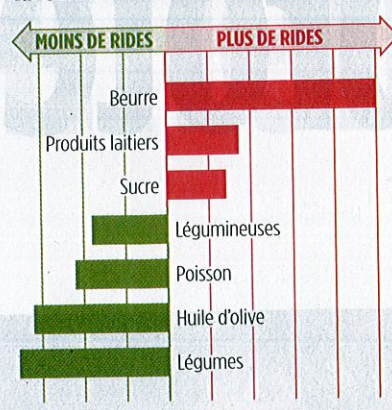
Les autorités sanitaires font des recommandations minimales pour qu'elles soient suivies par la majorité. Les végétaux sont essentiels au maintien de la santé, mais leur potentiel préventif n'est pas comparable. Aux Etats-Unis comme en Europe, la majorité des gens sont exposés à l'obésité, aux maladies cardio-vasculaires ou au diabète parce qu'ils ont une alimentation malsaine et trop calorique.

Mieux manger, c'est donc aussi moins manger ?

Les Japonais ont une expression qui signifie « je mange à 80 % ». Ils sortent de table pas tout à fait rassasiés pour éviter de surconsommer. Il ne s'agit pas de jeûner, mais

Amis ou ennemis de la peau

Corrélation entre la consommation de certains aliments et la formation des rides



Les 5 règles d'or pour une santé de fer

- 1 Ne pas fumer
- 2 Demeurer mince autant que possible
- 3 Manger quotidiennement 7 à 10 fruits, légumes, légumineuses, céréales entières (le fameux régime crétois)
- 4 Avoir au moins trente minutes d'activité physique par jour
- 5 Réduire sa consommation de produits industriels souvent trop riches en gras, sucre et sel, ainsi que de plats marinés, fumés ou frits.

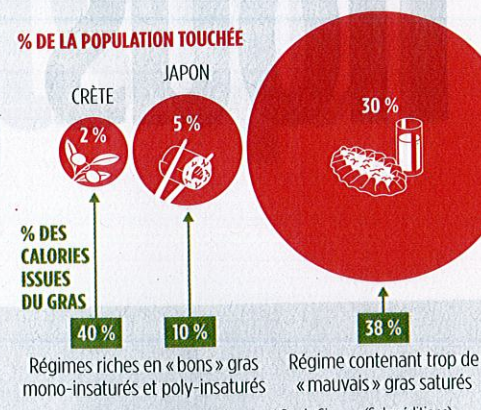
de prendre son temps afin que le cerveau puisse recevoir les signaux de satiété que le corps lui envoie. Au cours des 5 millions d'années de notre évolution, certains gènes ont été sélectionnés pour mieux stocker les calories, ce qui nous a permis de survivre aux périodes de disette. Le problème est que nous sommes désormais confrontés à une abondance calorique. 1,4 milliard de personnes sont en surpoids à cause de l'alimentation industrielle, qui n'est absolument pas adaptée à nos gènes.

Dès lors, doit-on bannir tous les produits industriels ?

L'agroalimentaire donne du goût à des aliments souvent bas de gamme, avec trois ingrédients peu coûteux, délétères pour la santé : le gras, le sucre et le sel. Les trois ont un pouvoir d'addiction. On cite souvent l'expérience de ces souris rendues cocaïnomanes, qui, ayant à choisir entre le sucre ou la cocaïne, préfèrent le sucre. Dans la nature, le sucre est rare, le cerveau, qui en a besoin pour fonctionner, est conditionné à le rechercher. L'industrie agro-alimentaire a exploité cet effet de dépendance, comme les firmes de tabac l'ont fait en sélectionnant les plants à plus forte teneur en nicotine. L'homéostasie, l'équilibre des systèmes physiologiques, est un concept fondamental en médecine. Quand cet équilibre se rompt, vous tombez malade. En consommant plus de sucre que

Les graisses et le cœur

% de la population touchée par les maladies cardiaques, selon l'alimentation, sur une période de dix ans



Source : « L'alimentation anti-âge » des docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras (Solar éditions).

vos besoins physiologiques, vous mettez en danger votre organisme. La malbouffe a un autre effet négatif, elle déshabitude les consommateurs à d'autres saveurs, comme l'amertume, ils se détournent d'aliments essentiels tels que les choux, le thé ou les légumes verts. La nourriture industrielle est responsable de l'augmentation de l'obésité. On l'oublie, mais le deuxième facteur de risque de cancer, après la cigarette, c'est l'obésité.

Faut-il croire les industriels quand ils affirment que les produits laitiers sont « nos amis pour la vie » ?

Quand on parle de produits laitiers, on mélange tout. Les bactéries contenues dans le yaourt renforcent l'efficacité de notre système immunitaire, mais ce bénéfice n'est pas observé chez les amateurs de fromages ou de laits non fermentés. Nous n'avons pas assez de données pour savoir si les produits laitiers augmentent le risque de cancers. Ce qui est sûr, c'est que dans aucune autre espèce l'adulte ne continue à boire du lait, alors que l'agroalimentaire nous en fait surconsommer...

Vous faites partie de ceux qui réhabilitent le vin rouge ?

Les études montrent que le vin rouge, par son contenu élevé en resvératrol et autres anthocyanidines qui lui donnent sa couleur, est différent des autres alcools. Encore une fois, revenons aux recherches scientifiques. Consommé

avec modération, le vin rouge permet de bloquer le développement de certains cancers. Par exemple, il réduit de 9 à 31 % le risque de cancer de la thyroïde, des reins et du rectum. Les études qui ont montré des effets délétères associaient tabac et alcool ou ne concernaient pas spécifiquement le vin. Pour le cancer du côlon, l'alcool augmente sa fréquence, le vin rouge la diminue. En outre, le vin a un effet protecteur très bien documenté de 30 % contre les maladies cardio-vasculaires. Mieux vaut prendre un couscous avec un verre de vin rouge qu'un burger-frites accompagné d'un soda !

Vous conseillez aussi de manger gras ?

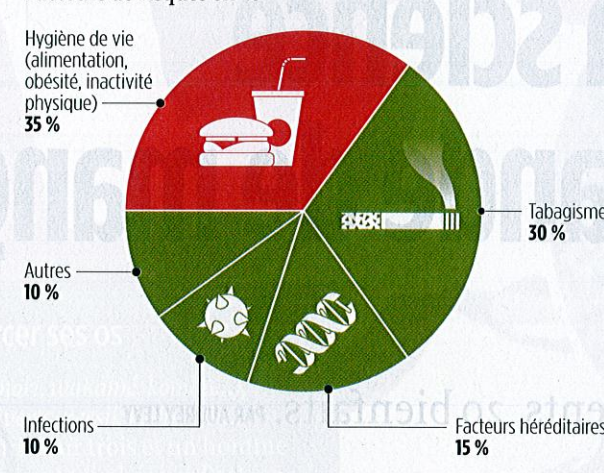
Pas n'importe quel gras. Les acides gras mono-insaturés de l'huile d'olive affament les tumeurs en limitant leur vascularisation, et la consommation régulière de noix diminue de 30 % le risque cardio-vasculaire. L'alimentation de notre espèce jusqu'à l'ère industrielle, soit pendant deux cent mille ans, affichait un ratio oméga 3/oméga 6 de 1 pour 3. Aujourd'hui, l'apport en oméga 6 est 25 fois plus élevé parce que l'industrie utilise huile de maïs, de tournesol, de palme ou de coprah, pauvres en oméga 3. Les jonctions synaptiques qui lient nos neurones sont constituées d'oméga 3, alors imaginez les conséquences d'une carence sur le cerveau.

Devons-nous, comme on l'entend de plus en plus, faire une croix sur la viande ?

La plus grande étude jamais réalisée sur le sujet a suivi 500 000 hommes et femmes pendant dix ans. Elle montre une corrélation linéaire entre le risque de décès par cancer et la consommation de viande rouge. Et ce dès 20 grammes par jour. Si, en prime, la viande rouge est grillée, elle se charge en hydrocarbures aromatiques poly-

Prévenir le cancer

Facteurs de risques en %



cycliques qui sont de puissants cancérogènes.

On raconte tout et son contraire sur le soja...

C'est l'aliment que les grands carnivores qui ne veulent rien changer à leurs menus choisissent comme épouvantail. C'est facile, le soja se retrouve dans des plats insipides ou remplace la viande dans des produits transformés. C'est une erreur fondamentale, car ce ne sont pas les protéines du soja qui sont bonnes pour la santé, mais les flavonoïdes. Or ces composés sont éliminés lors des processus de transformation industriels ! Le lait de soja est aussi un aliment industriel et contient peu de flavonoïdes. Il est à la mode en Occident alors qu'au Japon on n'en consomme pratiquement pas.

C'est entendu, ce que nous mangeons influe sur notre santé, mais que faites-vous du poids des gènes ?

Il y a un fossé entre ce que montre la science et les idées reçues sur les maladies chroniques. Les gens sont persuadés que les principaux facteurs de risque de cancers sont l'hérédité, la pollution et le stress. En réalité, moins de 1 % des cancers sont causés par la pollution, le stress n'est en aucun cas cancérogène et l'hérédité représente 15 % des risques, contre 30 % pour l'alimentation. Ce n'est pas grâce à leurs gènes que les Japonais sont 25 fois moins touchés par le cancer de la prostate que les

Occidentaux. D'ailleurs, quand les Japonais migrent en Occident, leur taux de cancer est multiplié par dix. On confond génétique et hérédité. Le cancer est une maladie génétique – elle est causée par des gènes –, mais dans la grande majorité des cas elle n'est pas héréditaire. Le taux de cancers du sein des Africaines est multiplié par quatre si elles migrent en Occident. Même dans les cancers pédiatriques, dont l'origine héréditaire est dominante, on retrouve un effet protecteur de certains aliments.

Bien manger pour vivre plus longtemps, cela reste un fantasme ?

Nous pouvons vivre vingt ou vingt-cinq ans de plus, avec des prothèses ou des médicaments. Je ne suis pas antimédicament, j'en développe moi-même. Mais pourquoi prendre des pilules alors qu'on peut rester en bonne santé en choisissant bien son alimentation ? Nous voyons des cancers se développer à 30 ans et des maladies cardiaques à 50 ans. On mange mal, on devient obèse, on déclenche un diabète de type 2 qui augmente de trois fois le risque de cancer de l'œsophage, de 40 % le risque d'AVC, de 50 % la dysfonction érectile et qui est la première cause de nécrose des membres inférieurs. On survit, mais dans quel état...

Pourquoi met-on autant de temps à appliquer des recommandations validées par la science ?

D'abord à cause du matraquage marketing du lobby agroalimentaire et parce que beaucoup de pseudo-experts racontent des choses inexacts sur l'alimentation, ils émettent des opinions, non des faits scientifiques. Ensuite, parce que, quand vous faites de la prévention, vous demandez aux gens de faire des choix maintenant pour un bénéfice à long terme et les obligez à remettre en question leur mode de vie. Le message est pourtant positif : nous pouvons faire de notre alimentation une arme qui nous fasse vivre plus longtemps et en meilleure santé ! ■

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTOPHE LABBÉ ET OLIVIA RECASENS

« Mieux vaut un couscous avec un verre de vin rouge qu'un burger-frites avec un soda. »

Ce que la science recommande de manger

Sélection. 30 aliments, 20 bienfaits. PAR AUDREY LEVY



Réduire son risque de diabète

Fraise, huile d'olive, légumineuses, céréales entières, cannelle, poivre noir, thym... Certains aliments permettent de prévenir jusqu'à 90 % des cas de diabète de type 2 (non génétique). A commencer par ceux qui contiennent des sucres lents. C'est le cas des légu-

mineuses, des céréales entières, des légumes et des fruits, notamment les fraises, dont des travaux ont confirmé les effets protecteurs. A bannir: les produits transformés, à cause de leur sucres simples rapidement assimilés, qui poussent le pancréas à sécréter de fortes quantités d'insuline. Même tri dans les matières grasses: éviter les gras saturés et pri-

vilégier l'acide oléique de l'huile d'olive, hautement anti-inflammatoire. Certaines épices, telle la cannelle, améliorent la tolérance au glucose et bloquent la réaction de glycation, qui endommage la paroi des vaisseaux sanguins. Même chose pour le poivre noir et le thym. Quant au curcuma, il réduit les taux de glucose dans le sang.



Doper son système immunitaire

Alliacées (ail, oignon, poireau, ciboulette, échalote), tous les fruits et légumes (banane, kiwi...), agrumes (citron, orange...), algues (kombu, wakamé...), champignons asiatiques (shiitaké, maitake...)

Les fruits, notamment le kiwi, qui regorge de vitamines E et C, ou la banane, qui, bourrée de vitamine B6, bichonne nos organes lymphoïdes, producteurs de globules blancs aptes à faire la peau aux infections, améliorent la fonction immunitaire. Les algues, riches en fucoïdane, la renforcent tout en réduisant l'inflammation. Même effet anti-inflammatoire avec les alliacées, qui fournissent à notre organisme du sélénium, son carburant préféré. Quelques champignons asiatiques, très utilisés en médecine chinoise et japonaise, stimulent notre système immunitaire.

Renforcer ses os

Algues (nori, wakamé, kombu...), légumes verts, persil, radis noir... Une femme sur trois et un homme sur dix seront touchés par l'ostéoporose après 55 ans. Le calcium permet de prévenir cette dégénérescence osseuse. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas le lait qui en concentre le plus, mais certains végétaux à condition d'être consommés en quantité. C'est le cas des épinards, des brocolis, du cresson, des navets, du persil, du radis noir et surtout des algues, qui sont, en outre, riches en protéines et en fer. Ce sont les vrais alliés de nos os: ils diminuent l'acidité du sang empêchant ainsi l'excrétion de calcium et permettent de garder une bonne densité osseuse.

Maîtriser son cholestérol

Poissons gras (sardine, saumon bio ou sauvage, maquereau, hareng...), alliacées (ail, oignon, échalote), fruits à coque (pistache...), huile d'olive, vin rouge, avocat, brocoli...

Le régime méditerranéen est le meilleur rempart contre le cholestérol. La consommation régulière de gras mono-insaturés ou poly-insaturés présents notamment dans les poissons gras fait diminuer le taux de mauvais cholestérol-LDL, et, comme l'ont confirmé les études, empêche son oxydation, évitant ainsi la formation de plaques d'athérome sur la paroi des vaisseaux. Quant aux acides gras mono-insaturés présents dans l'huile d'olive, l'avocat ou le brocoli, ils augmentent les taux de cholestérol-HDL (le bon) et abaissent ceux du cholestérol-LDL.



Prévenir le cancer du sein

Graines de lin, bleuet, crucifères (chou, brocoli...), curcuma, huile d'olive, persil, thé vert...*

Tous les gras ne sont pas mauvais pour la santé. Certains jouent même un rôle préventif contre le cancer du sein. C'est le cas des mono-insaturés, dont est farcie l'huile d'olive, et des polyinsaturés oméga-3 des graines de lin (fraîchement moulues). En prime, les lignanes, phyto-œstrogènes des graines de lin, réduisent de 20 % la fréquence du cancer chez les femmes ménopausées – plus à risque –, à raison de deux tasses par jour. Les composés phytochimiques des bleuets diminuent le potentiel invasif des cellules cancéreuses. 100 grammes par jour de ces petits fruits inhiberaient la progression de ce cancer, première cause de mortalité des femmes. Ne négliger ni crucifères, ni thé vert, outre leurs phyto-œstrogènes, ils contiennent quantité de molécules capables de bloquer la croissance des cellules cancéreuses du sein.

* Variété de myrtille.



Protéger son cœur et ses artères

Chocolat noir, huile d'olive, de noix ou de colza, fruits oléagineux (noix, noisette...), thé vert, céréales entières, ail, vin rouge, poissons gras (saumon bio ou sauvage, maquereau, hareng...), crucifères (épinard, chou...), légumes verts... Pour réduire sa tension artérielle, rien de mieux que le chocolat noir (20 grammes par jour, si possible non industriel). Ses polyphénols libèrent de l'oxyde nitrique, qui augmente la dilatation des artères, améliorant la circulation sanguine et réduisant l'agrégation des pla-

quettes. Les légumes verts, riches en vitamine C, réduisent le risque de troubles coronariens, ainsi que les crucifères, bourrés d'acide folique, qui limite la concentration de l'acide aminé à l'origine de ces maladies, et truffées de flavonoïdes, un antioxydant qui améliore les fonctions musculaires du cœur et le protège des dommages causés par les radicaux libres. En troquant le pain blanc contre du pain aux céréales entières riches en antioxydants, minéraux et vitamines, on diminue le risque d'accidents vasculaires cérébraux de 40 %. Les mono-insaturés de l'huile d'olive ou des avocats et les polyinsaturés (oméga-3) du saumon ou du maquereau ont un effet protecteur pour le système cardiovasculaire. Quant au vin rouge, grâce au resvératrol, il empêcherait la formation de caillots dans les vaisseaux, ce qui expliquerait le « French paradox » : malgré une alimentation plutôt grasse, les Français affichent une mortalité coronarienne plus faible que les Anglais ou les Américains. Enfin, deux tasses par jour de thé vert font chuter le taux de mortalité cardio-vasculaire de 16 %.



Combattre le stress oxydatif

Crucifères (épinard, chou, brocoli...), thé vert, huile d'olive ou de colza, céréales complètes, chocolat noir, fruits (raisin, myrtille, fraise), persil, carotte... On ne le dira jamais assez, la consommation quotidienne de 400 à 600 grammes de légumes, à commencer par les crucifères, le persil ou les carottes, bourrés de bêta-carotène, de fruits, de céréales complètes, et l'huile de colza ou d'olive, est le moyen le plus efficace pour combattre le stress oxydatif. Autre aliment, cette fois emprunté à l'Asie, le thé vert. En Chine, on le surnomme l'« élixir de l'immortalité ». L'explication scientifique est qu'il concentre les polyphénols, appelés « catéchines », qui piègent les radicaux libres et freinent le vieillissement en ralentissant le stress oxydatif. Attention, l'ajout de lait annihile ses effets. Champion du genre, le chocolat noir, riche en polyphénols dont l'activité antioxydante est jusqu'à cinq fois plus élevée que celle du thé vert. Il neutralise les radicaux libres, ces molécules toxiques qui endommagent nos cellules.

Eviter la maladie d'Alzheimer

Vin rouge, raisin, thé vert, curcuma, petits fruits (bleuets...), grenade, poissons gras (saumon bio ou sauvage, maquereau, hareng, sardine...), huile d'olive... Le raisin – surtout rouge – contient un polyphénol neuroprotecteur, le resvératrol, qui se retrouve dans les pépins, la peau et le jus. D'après plusieurs études, un ou deux verres de vin rouge par jour protégeraient les neurones des effets toxiques associés aux plaques amyloïdes. Deux tasses par jour de thé vert, contenant un autre polyphénol, l'EGCG, ferait chuter de 60 % le risque de maladies neurodégénératives (alzheimer et parkinson). Mêmes effets anti-inflammatoires observés avec

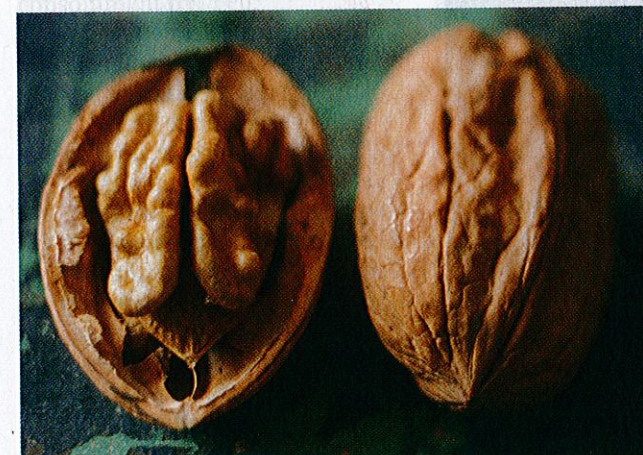
le curcuma. Les Indiens, qui en consomment des quantités dans le curry, sont moins touchés par cette maladie. En ajoutant bleuets et grenades, anti-oxydants et anti-inflammatoires, au régime de souris, les chercheurs ont noté une diminution des plaques amyloïdes et une amélioration de leurs fonctions cognitives. L'huile d'olive empêche la formation des plaques amyloïdes grâce à un autre polyphénol, l'oleuropéine. Enfin, consommer une portion de poisson gras par semaine réduirait le risque d'alzheimer de 35 %, ses oméga-3 favorisant la transmission de l'influx nerveux.



Se prémunir contre le cancer colorectal

Framboise et autres petits fruits (fraise, mûre, bleuets...), épinard, alliées (ail, oignon...), curcuma... 75 % des cancers du côlon sont dus à l'alimentation industrielle, qui crée dans l'organisme, un climat inflammatoire propice à la croissance des cellules cancéreuses. L'acide ellagique, une molécule abondante dans les petits fruits, permet de prévenir le cancer colorectal avec une consommation régulière. Les épinards

neutralisent les HAP, ces molécules procancéreuses présentes dans les viandes rouges grillées. En ajoutant 10 % d'épinards à la ration d'animaux atteints d'un cancer du côlon, les chercheurs ont observé que les tumeurs se résorbaient de 50 %. Nombre d'études ont montré que consommer souvent de l'oignon et de l'ail prémunissait le système digestif contre les cancers de l'estomac et du côlon, grâce à la formation de molécules qui accélèrent l'élimination de substances toxiques cancérogènes et semblent arrêter la croissance des cellules cancéreuses. Si l'on épice ses plats avec du curcuma, anti-inflammatoire et anticancéreux, la protection est maximale.



Echapper à la dépression

Fruits à coques (noix, noisette, châtaigne, noix de pécan...), poissons gras (saumon bio ou sauvage, maquereau, hareng, sardine...) L'alimentation de type méditerranéen limiterait les risques de dépression, alors que la nourriture industrielle les augmenterait. En cause : la nature des matières grasses, bénéfique dans le premier, délétère

dans le second. Après avoir ausculté les habitudes alimentaires de 12 059 diplômés universitaires, des chercheurs espagnols ont constaté que les amateurs de malbouffe (acides gras trans ou saturés) doubleraient leur risque de dépression par rapport à ceux qui consommaient de préférence des poissons « gras » comme le saumon (gras mono-insaturés) et des fruits à coque telles les noix (gras polyinsaturés).

Des virus dans le piment

Le « PPMoV », vous connaissez ? Il fait partie de la famille des Tobamovirus, ces virus qui donnent aux feuilles de tabac leurs vilaines marbrures. Les Tobamovirus infectent aussi les tomates, les raisins, les piments et poivrons. On a longtemps pensé que les virus de plantes étaient inoffensifs pour les vertébrés. Mais, en avril 2010, les chercheurs de l'unité des maladies infectieuses et tropicales émergentes de la faculté de médecine de Marseille découvrent par hasard que le tube digestif humain est plein de virus de plantes, en particulier ceux du piment, et que cette présence est associée à de la fièvre, des douleurs abdominales et des démangeaisons (1). En fait, notre alimentation est farcie de PPMoV. Les industriels usent et abusent du piment ou du paprika pour relever leurs plats cuisinés, pizzas, chips, biscuits pour l'apéritif et leurs sauces pimentées. Dans le Tabasco, les virologues ont trouvé plus de 100 000 000 de PPMoV par millilitre ! Injectés à la souris, les Tobamovirus sont soupçonnés d'être cancérogènes... ■ C. L. ET O. R.

1. PLoS ONE, 06/04/2010.



Bloquer le cancer de la prostate

Thé vert, vin rouge, céréales entières, légumineuses (soja), noix, crucifères (chou, brocoli...), épinard, tomate... C'est, en Occident, la deuxième cause de mortalité chez l'homme. Pour bloquer la progression des cellules cancéreuses, les polyphénols antioxydants du thé vert et du vin rouge (avec modération) sont très efficaces. Des études ont prouvé que le thé vert, administré à un stade précoce, à des volontaires réduisait le développement de la tumeur au niveau de la prostate. Un effet préventif dû au polyphénol EGCG. Selon de récents résultats de recherche, les fibres alimentaires des céréales entières et des légumineuses ralentiraient la progression de ce

cancer. En cause cette fois, l'inositol hexaphosphate, un acide phytique antioxydant qui maintiendrait les cellules cancéreuses à l'état latent. La consommation d'une demi-tasse par semaine d'une soupe de brocolis, choux-fleurs et autres choux, bourrés de molécules anticancéreuses, diminue de 45 % les risques de cancer. Le lycopène des tomates agit sur certains oncogènes impliqués dans la croissance des cellules tumorales, mais à condition d'en avaler plus de dix par semaine.

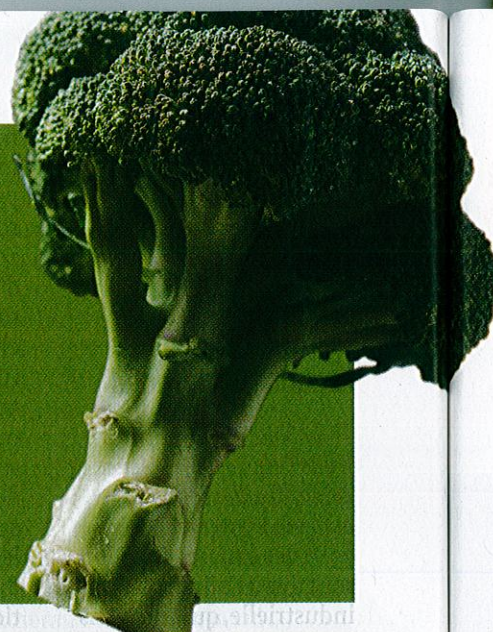


Ménager son estomac et ses intestins

Brocoli, épinard, alliées (ail, oignon, poireau, ciboulette, échalote)... Son pouvoir, le brocoli le tient de sa molécule, le sulforaphane, dont les chercheurs ont découvert qu'il possédait une activité antibactérienne. Il est le seul capable de faire la peau à l'*Helicobacter pylori*,

une bactérie qui infecte la paroi de l'estomac. En prenant 70 grammes quotidiennement de brocolis pendant deux mois, des volontaires porteurs de la bactérie ont fait diminuer sa concentration de 40 %. Dénommé le « balai de l'estomac », en raison de ses effets sur la digestion, l'épinard, déjà utilisé au Moyen Âge pour soigner les douleurs d'estomac, concentre

de fortes doses de fibres, de vitamines, d'oméga-3 et de phytochimiques comme les flavonoïdes et les caroténoïdes, qui en font un puissant antioxydant. Dernièrement, les études se sont multipliées, montrant qu'il inhibait également la croissance des cellules cancéreuses. Consommés régulièrement, ail et oignon préviennent les risques de cancer de l'estomac.



Se prémunir contre le cancer de la bouche

Curcuma, avocat, tomate, haricot, pois, carotte, aubergine, poivron et légumes bulbes (oignon, ail, radis)... Le cancer de la cavité buccale (bouche, lèvres, langue, gencives) est aussi grave que méconnu. Il touche surtout les hommes, après 40 ans. Les études sont formelles : la plus efficace molécule natu-

relle pour s'en garder est la curcumine, que l'on ne trouve que dans le curcuma. En appui, on peut compter sur l'avocat, riche en flavonoïdes, coumarines et alkanols, à l'action inhibitrice sur les cellules cancéreuses de la bouche. Une récente expérience menée par le National Cancer Institute auprès de 490 802 volontaires âgés de 50 ans et plus a montré que ceux qui avalaient dix

portions quotidiennes de fruits et légumes étaient 30 % moins exposés que ceux qui s'en tenaient à une portion. Consommés à fortes doses, haricots, pois et carottes font chuter le risque d'environ 40 %. Tomates, aubergines, poivrons et légumes bulbes, réputés pour leurs apports en provitamine A, aident à diminuer le risque de lésions précancéreuses.

Préserver sa santé oculaire

Citrouille et autres fruits et légumes de couleur orange, petits fruits (myrtilles...), poissons gras (saumon bio ou sauvage, maquereau, hareng, sardine...), germes de blé...

Le contenu de l'assiette aide à freiner le vieillissement oculaire et à retarder la dégénérescence maculaire liée à l'âge. En tête de liste, les fruits et les légumes de couleur orange, comme la citrouille, ceux riches en lutéine et zéaxanthine tels les épinards ou le brocoli, mais aussi les myrtilles, dont on utilise les extraits pour soigner les troubles de la vision. Enfin, les acides gras oméga-3 du saumon et des sardines empêcheraient la dégradation des cellules de la rétine.



Accompagner la ménopause

Riz, légumes à feuilles (épinard...), fruits secs, graines de lin, poissons gras (saumon bio ou sauvage, maquereau, hareng, sardine...) et viandes maigres (veau, dinde, poulet...).

La ménopause entraîne souvent une prise de poids. Or le tissu adipeux contribue à la production d'œstrogènes, dont la surpopulation favorise l'apparition du cancer du sein. Un arsenal naturel permet d'empêcher ce cercle vicieux. Le riz, qui synthétise la mélatonine, réduit les risques de développer la maladie, les poissons gras avec leurs oméga-3, et les légumes à feuilles riches en fer. Quant aux graines de lin, elles regorgent de lignanes, des phyto-œstrogènes protecteurs. 13 études réalisées sur des femmes ménopausées montrent que celles qui ont le plus fort apport alimentaire en lignanes ont un risque de cancer du sein 20 % plus faible que celles qui en consomment très peu.



Les 6 indésirables

Gras trans

Ils sont générés lors d'un processus industriel qui permet de repousser la date de péremption des produits : l'hydrogénation. Cela consiste à modifier la structure des huiles végétales, comme l'huile de palme, afin de les rendre solides. Présents dans presque tous les aliments industriels, les gras trans font des ravages sur notre santé. Cinq grammes par jour augmenteraient de 25 % les risques cardiaques. Ils favoriseraient aussi le cancer du sein.

Sucres rapides

Il ne faut pas les confondre avec les sucres lents, ceux des pâtes et du miel. Ces sucres rapides sont néfastes car ils font grimper, à vitesse grand V, le taux de sucre dans le sang. Ils sont à l'origine de l'épidémie de diabète sucré qui touche les pays industrialisés. Ils sont aussi soupçonnés de stimuler la croissance des cellules cancéreuses. Une chose est sûre, on en consomme

trop, 35 kilos par an. Pas étonnant, quand on sait qu'une seule canette de soda contient l'équivalent de neuf cuillerées à café de sucre !

Sel ajouté

L'industrie agroalimentaire en raffole, car il a de nombreux avantages dont celui de relever le goût des aliments fades. Résultat : on avale en moyenne 4 kilos de sel par an, soit deux fois la dose maximale fixée par l'Organisation mondiale de la santé. Ce sel en excès provoque chaque année en France 75 000 accidents cardiovasculaires, dont 25 000 décès.

Graisses saturées

Elles se nichent dans les viandes rouges, le beurre, le lait entier et les fromages. Saturées en hydrogène, ces mauvaises graisses font grimper le mauvais cholestérol, augmentent le risque de maladies cardio-vasculaires d'environ 30 % et perturbent notre mécanisme interne de régulation de l'appétit, ce qui nous pousse à consommer au-delà de nos besoins énergétiques. Comme l'a montré une récente étude menée chez des animaux qui en

ingurgitaient régulièrement, la palmitate, un gras saturé présent en quantité dans la viande et les produits laitiers, agit directement sur les neurones de l'hypothalamus, impliqué dans la détection de l'insuline, déréglant ainsi le mécanisme de satiété pendant trois jours...

Farines raffinées

Les boulangers les utilisent pour fabriquer le pain blanc, parce qu'elles permettent d'accélérer la fermentation. On les retrouve dans les viennoiseries, les gâteaux et les pâtes industrielles. Ces farines raffinées perdent jusqu'à 90 % de leurs nutriments et se chargent en glucides, qui favorisent le diabète sucré.

Additifs chimiques

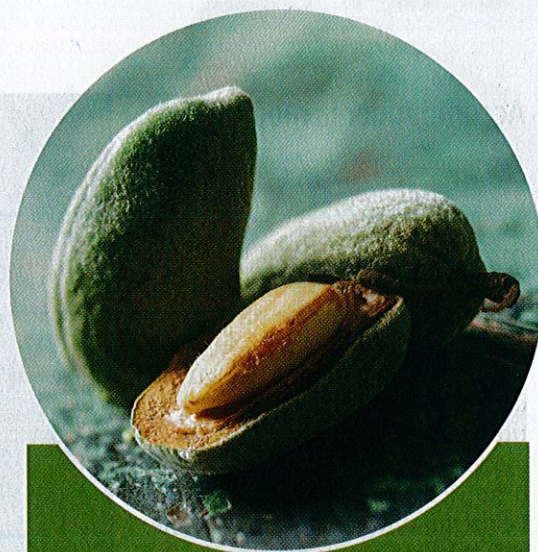
Conservateurs, édulcorants artificiels, colorants, gélifiants... 357 additifs sont autorisés dans nos assiettes. Non seulement on suspecte certains d'entre eux d'être cancérogènes – c'est le cas du plus connu des édulcorants, l'aspartame –, mais on ignore l'effet de ce cocktail chimique sur notre organisme !

Conserver son capital musculaire

Poissons gras (saumon sauvage ou bio, maquereau, hareng...), légumes secs...

Si l'on veut entretenir ses muscles, mieux vaut faire du sport et adopter

un régime alimentaire riche en protéines dont a besoin le tissu musculaire. Attention, ce ne sont pas les viandes qui en fournissent le plus, mais les poissons, gras de préférence, comme le maquereau, car ils sont bourrés d'oméga-3, et les légumes secs!



Stimuler sa mémoire

Fruits à coque (amande, noix, noisette, châtaigne, noix de pécan...), légumes à feuilles (épinard, laitue, cresson...), fruits de mer, poissons gras (saumon sauvage ou bio, maquereau, hareng...), légumes secs (lentilles, pois chiches), quinoa, curcuma... Il n'y a pas que le sudoku qui entretienne vos neurones et votre mémoire, l'alimentation aussi, et le must, c'est le régime méditerranéen. Amandes, noix et noisettes, bourrées de vitamine E, préviennent le déclin cognitif, mais également les légumes à feuilles comme la laitue ou le cresson, qui regorgent de vitamine B9. Côté matières grasses, l'huile d'olive, ainsi que les poissons riches en acides gras et oméga-3, assurent la fluidité des membranes neuronales. Mêmes vertus pour les fruits de mer, riches en zinc et autres minéraux. Ont aussi fait leurs preuves les légumes secs et le quinoa. Enfin, le curcuma favorise la survie des neurones.

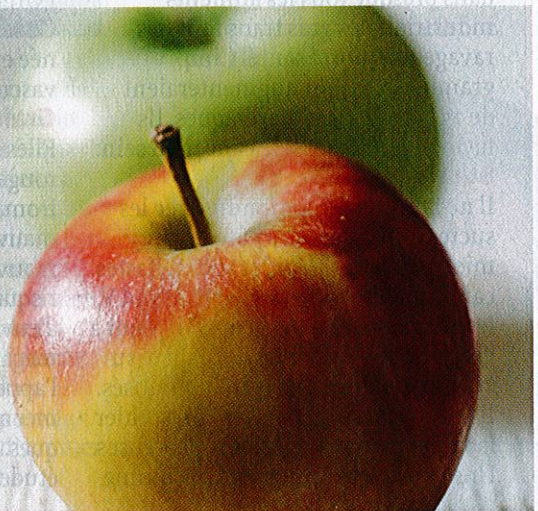


Entretenir sa circulation sanguine

Pomme et petits fruits (fraise, framboise, bleuet, mûre...).

L'aliment clé pour assurer la fluidité du sang dans l'organisme, c'est la pomme. Elle possède des polyphénols aux impressionnantes propriétés antioxydantes et anticancéreuses. Le potentiel antioxydant d'une seule pomme de 100 g équivaut à celui de 1 500 mg de vitamine C, soit l'équivalent de... 20 oranges. C'est dans la peau que se concentrent surtout

les polyphénols. Elle regorge également de molécules comme les procyanidines, la quercétine, l'acide chlorogénique et les catéchines, qui permettent de faire baisser la glycémie et le cholestérol dans le sang et de prévenir les maladies cardiovasculaires. Des études ont confirmé que sa consommation régulière réduisait les risques d'AVC. Miser également sur les petits fruits, riches en acide ellagique et en delphinidine, deux molécules qui affament les tumeurs en bloquant la formation de réseaux sanguins à proximité.



Lutter contre la fatigue

Fruits rouges (cerise, groseille, cassis, fraise...), légumes à feuilles (épinard, cresson...), fruits secs, thym, persil...

Pour être en forme, il est conseillé de faire le plein de fruits rouges aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Même effet coup de fouet avec les légumes à feuilles, riches en fer, et les fruits secs, riches en magnésium. Ne pas oublier le thym, aux propriétés dynamisantes, et le persil, à forte teneur en vitamine C.

Attention aux yaourts industriels!

L'industrie laitière en fait des tonnes sur les vertus des « probiotiques », ces laits fermentés enrichis aux *Lactobacillus acidophilus* et autres *Lactobacillus fermentum*. Nous en consommons en moyenne chacun plus de 20 kilos par an. Mais certaines de ces bactéries sont soupçonnées de favoriser l'obésité. Didier Raoult a, le premier, tiré la sonnette d'alarme. En 2008, le patron de l'unité de recherche sur les maladies infectieuses à la faculté de médecine de Marseille a découvert que les volailles nourries au *Lactobacillus* pesaient 30 % de plus que les poulets lambda. Rien d'étonnant : les probiotiques sont utilisés par les éleveurs européens pour faire grossir volailles et cochons. « Certaines souches de *Lactobacillus* présentes dans notre alimentation ont le même effet chez l'homme », avertit le professeur. Une étude vient de le confirmer et fait même le lien entre le *Lactobacillus* et le diabète sucré. Comment certains probiotiques pourraient-ils nous transformer en Bibendum ? « Notre flore intestinale joue un rôle majeur dans la conversion des aliments en calories. En les absorbant en grandes quantités, à travers des produits laitiers, nous bouleversons notre microbiote. » Désormais, les chercheurs réclament que les souches utilisées par les industriels soient testées avant d'avoir droit de cité dans notre assiette. Une nécessité vu l'explosion de l'obésité ■ C. L. E. T. O. R.

1. Nature, juin 2013.



Freiner le vieillissement de la peau

Grenade, raisin, myrtille, tomate, artichaut, huile d'olive, thé vert, légumes de couleur jaune, orange ou rouge...

Les antioxydants de la grenade protègent les cellules de la peau des rayons UVA et UVB. Au Moyen-Orient ou en Inde, on en utilise des extraits pour traiter inflammations et lésions cutanées. Même effet avec le resvératrol du raisin, une molécule qui atténue l'impact des radicaux libres sur les fibres de la peau, ou la silibinine, présente dans l'artichaut, qui prévient l'action cancérigène des UVB. Aussi efficaces pour ralentir le vieillissement de la peau, les caroténoïdes, que l'on trouve dans tous les fruits et légumes oranges, jaunes ou rouges. Selon une récente étude, la consommation quotidienne de pâte de tomate riche en lycopène augmente d'environ 30 % les niveaux de collagène et le degré de protection de la peau face au soleil. Dans l'Antiquité, les Grecs s'adonnaient aux bains d'huile d'olive. Une intuition justifiée : ses polyphénols anti-inflammatoires protègent du stress oxydatif. Quant au thé vert, ingrédient phare de nos crèmes antirides, plusieurs études ont révélé qu'il prévenait le photovieillissement et le cancer de la peau. Une action due à l'épigallocatechine gallate, un polyphénol capable de bloquer la production des enzymes qui attaquent le collagène.

