



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO
COLLABORATION SPÉCIALE



SALADE D'ÉPINARDS ET DE CHAMPIGNONS

240 g	(9 tasses) d'épinards
170 g	ou 12 champignons de Paris, tranchés finement
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de citron
1	orange
5 ml	(1 c. à thé) de moutarde de Dijon
65 ml	(1/4 de tasse) d'huile d'olive extra vierge
Sel et poivre au goût	

1. Mettre les épinards dans un saladier.
2. Dans un petit bol, saler et poivrer légèrement les champignons et y ajouter la moitié du jus de citron.
3. Couper l'orange en deux. Trancher une moitié en petits morceaux et ajouter ceux-ci aux épinards. Zester l'autre moitié et la presser pour en extraire le jus. Mettre le zeste et le jus dans un deuxième petit bol, y ajouter le reste de jus de citron, la moutarde et l'huile. Saler et poivrer au goût; puis battre le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien émulsionnée.
4. Verser la vinaigrette sur les épinards, y ajouter les champignons, touiller et servir.

PRÉPARATION : 15 MIN
TOTAL : 15 MIN

160 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS

PLUS DE DÉTAILS SUR
WWW.SOSCUISINE.COM

ORGANISEZ MOI!

ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



LINDA SAUVÉ

auteure du livre *Organise-moi ça!*

PRÉVENTION DU CANCER

Les viandes rouges, une cause importante du cancer du sein

Les viandes rouges sont parmi les aliments le plus souvent associés à une augmentation du risque de cancer, en particulier le cancer du côlon.

Une étude récente vient de démontrer que les effets négatifs de ces viandes ne se limitent cependant pas à ce cancer, mais qu'elles constituent également un facteur de risque majeur pour le développement de certains types de cancers du sein.

LE CANCER DU SEIN, UNE VÉRITABLE TRAGÉDIE

Au Canada, la fréquence du cancer du sein a considérablement augmenté au cours des trente dernières années, de sorte qu'on estime actuellement qu'une femme sur neuf sera touchée par cette maladie.

On peut diviser les cancers du sein en deux grands types, caractérisés par l'absence ou la présence de certaines protéines qui se lient aux œstrogènes (les hormones sexuelles féminines). Ainsi, certains types de cancers du sein ne possèdent pas ces protéines de liaison et sont appelés ER -, alors que d'autres en expriment de grandes quantités et sont appelés ER +.

Plusieurs observations indiquent que ce sont surtout les cancers du sein ER + qui ont augmenté au cours des dernières années, particulièrement chez les femmes âgées de 40 à 69 ans.

Comme la progression de ces cancers dépend des œstrogènes (on les décrit alors comme des cancers hormonodépendants), ceci suggère que des facteurs hormonaux liés au mode de vie seraient responsables de cette hausse. Par exemple, la nulliparité (absence de grossesse), le déclenchement des menstruations à un âge précoce ainsi que l'utilisation de l'hormonothérapie lors de la ménopause sont



tous des facteurs qui semblent augmenter les quantités d'œstrogènes dans le sang et qui participent ainsi à une hausse de fréquence du cancer du sein. Cependant, en plus de ces facteurs, de nombreuses observations suggèrent



PHOTO LE JOURNAL

■ On observe une augmentation de la fréquence du cancer chez les grands consommateurs de viande rouge.

que les modifications importantes au mode d'alimentation au cours des dernières décennies pourraient également jouer un rôle important dans l'augmentation du risque de contracter le cancer du sein hormonodépendant.

LES RISQUES D'ÊTRE UNE GRANDE CARNIVORE

Les chercheurs de l'Université Harvard ont examiné pendant 12 ans la relation qui existe entre la consommation de viandes rouges et la fréquence du cancer du sein chez près de 100000 femmes âgées de 26 à 46 ans. Ils ont observé que les femmes qui mangeaient de la viande rouge chaque jour couraient 50 % plus de risques de développer un cancer du sein hormonodépendant que celles qui en consommaient moins de 3 fois par semaine.

Pour les grandes carnivores (plus d'un repas de viande par jour), l'augmentation du risque atteint même les 100 %! Cette augmentation est observée pour tous les types de viandes rouges (agneau, porc, bœuf), mais elle est particulièrement impressionnante dans les cas de consommation de charcuteries (saucisses, salami, saucissons). Par exemple, les femmes qui mangeaient ces charcuteries plus de trois fois par semaine couraient 250 % plus de risques d'être touchées par un cancer du sein hormonodépendant!

POURQUOI LES VIANDES ROUGES SONT-ELLES NÉFASTES?

Il existe plusieurs raisons pouvant expliquer le caractère cancérigène de la viande rouge.

Premièrement, la viande cuite ou encore présente dans les charcuteries est une

source de molécules cancérigènes, notamment les amines hétérocycliques, les nitrosamines ainsi que les hydrocarbures polycycliques aromatiques. Tous ces composés augmentent la croissance de tumeurs mammaires chez les animaux de laboratoire et pourraient donc participer à la croissance des tumeurs du sein chez les humains, tel que démontré dans plusieurs études.

Deuxièmement, la viande rouge est une source exceptionnelle de fer hémique, c'est-à-dire une forme de fer lié à une molécule appelée hémoglobine. Ce fer est très bien assimilé par nos cellules et est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Mais il pourrait cependant participer à la croissance des cellules cancéreuses lorsqu'il est présent en trop grandes quantités (comme chez les grands mangeurs de viande). D'ailleurs, il semble que le fer hémique soit un des principaux responsables de l'effet pro-cancérigène de la viande rouge sur le cancer colorectal.

Finalement, puisque la viande rouge contient beaucoup de gras saturés et que ces graisses sont depuis longtemps soupçonnées de soutenir la croissance des cancers du sein, il est également fort possible que la consommation abondante de viandes rouges entraîne un surplus de ces matières grasses et une augmentation du risque de cancer.

UNE OCCASION EN OR

La prévention du cancer du sein est une tâche complexe, car le développement de cette maladie dépend de plusieurs facettes du mode de vie. Du point de vue alimentaire, on sait que les légumes crucifères (famille du chou) et certains aliments riches en phytoestrogènes (graines de lin) contiennent des molécules qui bloquent la progression de tumeurs mammaires. La consommation abondante de ces aliments peut donc jouer un rôle préventif important.

De la même façon, la mise en évidence qu'une faible consommation de viandes rouges peut également réduire significativement le risque de cancer du sein chez des femmes encore jeunes (25-50 ans) représente une autre avancée majeure dans notre compréhension de l'impact important de l'alimentation sur le risque de développer ce cancer.

À la lumière de ces résultats, il n'y a aucun doute qu'une augmentation de l'apport en fruits et légumes (surtout les crucifères) couplée à une diminution des viandes rouges, en particulier les charcuteries, représente la meilleure combinaison connue à ce jour pour réduire les risques d'être touchée par cette terrible maladie.

RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

ORGANISER SES PRODUITS COSMÉTIQUES

Commencez la semaine en faisant le ménage de vos cosmétiques. Voici quelques préceptes à suivre :

Un mascara ne dure qu'une saison (3 mois). Le gloss pour les lèvres et le vernis à ongles durent un an. Le fard à joues en poudre dure de 1 à 3 ans. L'ombre à paupières, le rouge à lèvres, la poudre pressée ou libre et le ligneur (*eyeliner*) durent de 1 à 2 ans. Les produits neufs ont une durée de trois ans sur la tablette.

Jetez le fond de teint si ses composantes se séparent ou changent d'odeur. Un parfum qui sent l'alcool a perdu de ses propriétés originales.

Procurez-vous vos produits seulement lorsque vos réserves sont épuisées pour ne pas encombrer vos espaces de rangement dans la salle de bain.

Rangez les crèmes pour les yeux et le visage au frigo. La fraîcheur aura un effet tenseur naturel. La chaleur des salles de bain peut altérer la potentialité de certains produits.

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

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