



Carole Garnier
et Anne Dufour



500 RECETTES
anticancer

De l'entrée au dessert,
**LES MEILLEURES
RECETTES POUR
PRÉVENIR LE CANCER**

LEDUC ↗
poche

Ce que l'on mange joue un rôle majeur dans la manière dont notre corps se défend (ou pas) contre le cancer. De nouvelles découvertes nous attendent dans les années à venir, mais nous détenons déjà des clés essentielles pour améliorer notre métabolisme, réduire notre inflammation latente, diminuer notre exposition aux oxydants, renforcer les défenses naturelles de notre organisme (ou de nos cellules) contre le cancer.

Au menu :

- **La petite histoire de l'alimentation anticancer pour les nuls et en accéléré.**
- **Les 39 meilleurs aliments champions anticancer :** artichaut, avocat, carotte, céleri, champignons, choux, coriandre, curcuma, graines de lin, grenade, orange, raisin, thé vert... Pour chacun : les raisons de le consommer + des suggestions de fréquence de consommation.
- **500 recettes anticancer :** Gaspacho de pastèque au basilic ; Taboulé veggie aux légumes grillés ; Brochette de crevettes à la coco ; Rôti de veau et choux de Bruxelles poêlés ; Mousse au chocolat healthy...

500 recettes express pour adopter une alimentation anticancer au quotidien

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.

Carole Garnier est journaliste à *Saveurs*, et l'auteure de nombreux livres de référence sur l'alimentation santé aux éditions Leduc.

Rayon : Santé, diététique

ISBN 979-10-285-2999-4



9 791028 529994

editionsleduc.com

LEDUC ↑
poche



10,40 euros

Prix TTC France

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC

Je m'initie au Régime Méditerranéen, guide visuel, 2022.

Le régime One health, 2021.

Le nouveau régime booster métabolique, 2019.

Carb cycling : le régime sans sucre le plus facile du monde, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

Design de couverture : Antartik

Photographies de couverture : © AdobeStock

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2999-4

ISSN : 2427-7150

Anne Dufour
et Carole Garnier

500 RECETTES

anticancer

LEDUC 
poche

Mise en garde

Ce livre a pour objectif de mettre en pratique les recommandations alimentaires anticancer les plus récentes à ce jour. Il ne remplace **en aucun cas** une consultation médicale, ni les conseils d'un professionnel de santé.

L'alimentation ne peut **d'aucune manière** se substituer à un traitement médical. Si vous prenez des médicaments, quels qu'ils soient, n'arrêtez jamais de vous-même, ne baissez pas les posologies, consultez toujours votre médecin.

SOMMAIRE

La petite histoire de l'alimentation anticancer pour les nuls et en accéléré	7
Les 39 meilleurs aliments anticancer	11
Petits-déjeuners, goûters et en-cas	47
Soupes	91
Apéros	121
Entrées	131
Salades repas	183
Les sandwiches 100 % énergie	217
Petits plats veggies	233
Petits plats « raw food » et fermentés	283
Poissons	293
Viandes et volailles	347
Desserts	395
Les « super-bonbons » et douceurs	483
Collations « spécial sportifs » home made	493
Jus, smoothies, laits végétaux et boissons	501
Snackings	543
Sauces et dips	549
Table des matières	561

LA PETITE HISTOIRE DE L'ALIMENTATION ANTICANCER POUR LES NULS ET EN ACCÉLÉRÉ

Les premières recherches sur le lien entre alimentation et cancer remontent à 1909 (Moreshi*). Les chercheurs observent sur des souris que restriction calorique = moindre risque de tumeurs. Puis en 1939-1940, montrent que la restriction calorique, une alimentation pauvre en graisses et une activité physique régulière réduisent le risque de tumeur (Baumann et Rusch, Tannenbaum). Des essais « à l'aveugle », une vision très restreinte des choses mais, déjà, l'envie de comprendre et de mettre en place des outils préventifs.

Années 1950-1970 : alimentation et cancer ? N'importe quoi !

Dans les années 1980, on commence à soupçonner les cancers d'être causés par des éléments extérieurs à nous : les carcinogènes. Parmi eux, pêle-mêle, produits chimiques, polluants,

* Entre parenthèses, ce sont les noms des scientifiques ayant publié l'étude.

tabac, certains virus et parasites, radiations. Relier alimentation et cancer relève, alors, de la pure fantaisie. La communauté médicale rit au nez de quiconque avance cette hypothèse.

Dans les années 1970, cependant, on a commencé à rassembler des données de pays du monde entier. Des agences, comme l'IACR (*International Association of Cancer Registries*), décorquent les habitudes de vie d'une population et les mettent en corrélation avec tel ou tel cancer de cette même population. Les différences entre pays sont d'emblée frappantes. Dans certains, de nombreuses personnes sont touchées par le cancer du sein ou de la prostate, dans d'autres, par celui de l'estomac ou de l'œsophage. Les scientifiques commencent à rechercher plus précisément des liens entre cancer et habitudes locales alimentaires, d'hygiène de vie, de météo, d'exposition à la lumière, de fumée de tabac, d'alcool... Petit à petit, des corrélations fortes ressortent. Par exemple une alimentation grasse est clairement en parallèle avec une hausse du cancer du sein, tout comme la viande rouge avec le cancer du côlon.

Années 1980 : et si l'alimentation était impliquée dans le cancer ?

En 1981, des chercheurs hasardent de premières hypothèses, comme « 35 % des cancers pourraient être dus à l'alimentation » (Doll et Peto). En 1982, la *USA National Academy of Science* conclut que « l'alimentation est probablement reliée au cancer ». Un sacré chemin parcouru en 10 ans ! Et avance prudemment que certains aliments pourraient contenir des composés naturellement anticancer, ou, au contraire, procancer, ou encore être contaminés par des composés chimiques néfastes. On continue à penser cependant que le cancer vient « de l'extérieur ». Pourtant, des voix s'élèvent : « D'accord, le tabac est indiscutablement relié au cancer du poumon. Mais pourquoi certains fumeurs ne l'attrapent pas ? Et pourquoi des non-fumeurs l'attrapent ? C'est donc qu'il y a aussi autre chose, comme un dérégulateur qui serait en nous, dans notre corps. » Certes il y a des éléments extérieurs cancérigènes (tabac, polluants, microbes...), certes il y a des prédispositions

généétiques, mais ça ne fait pas tout. Il y a nous, aussi, et notre métabolisme. Il est désormais clair que l'obésité est un facteur fragilisant, de même que l'endroit où sont situés nos stocks de gras. Dans le bas du corps ? Ils y sont alors plutôt « neutres ». Surtout au niveau du ventre ? Attention, danger, car ils se comportent alors comme un organe émettant des hormones et des molécules inflammatoires. Plein d'autres facteurs entrent en ligne de compte : densité de notre masse musculaire, niveau d'activité physique quotidienne, fait que nous ayons grandi vite/ beaucoup ou peu... tout cela, c'est-à-dire en fait ce qui nous constitue, soit nous protège et « éteint » les gènes du cancer, soit, au contraire, les « allume » et induit un état général inflammatoire favorisant l'installation de la maladie.

1990-2000 : l'alimentation est responsable d'au moins 30 % des cancers

Dans les années 1990, Elio Riboli lance l'étude EPIC : une vaste étude analysant de près un très grand nombre de personnes dans différents pays, dont la France, pour aller plus loin dans les données (= les datas). Étude de la taille, du poids, prise de sang, passé médical, et toujours alimentation et de l'hygiène de vie. Tout cela va bien plus loin désormais. Observation des causes de décès, de l'impact des modifications de l'hygiène de vie sur la santé, de la taille des portions consommées par les participants (« Vous mangez de la tomate en entrée, d'accord, mais combien ? Une demie ? Une ? Deux ? ») Le résultat en termes de quantité de lycopène et de vitamine C par exemple, est bien différent dans un cas comme dans l'autre, etc.). Ces précisions permettent d'être encore plus pertinent dans les recommandations de prévention.

2020... : l'alimentation perturbe notre microbiote, notre métabolisme et nos gènes, eux-mêmes impliqués dans le développement des cancers

Aujourd'hui, des pas de géant ont été accomplis vis-à-vis de la compréhension des maladies chroniques, dont le cancer. Il est désormais indiscutable que le microbiote intestinal est fortement

impliqué dans la prévention anticancer. Que les « carcinogènes extérieurs » existent bel et bien. Qu'ils causent d'autant plus de ravages que l'on a de dérèglement métabolique : surpoids, gros ventre, déséquilibre de la glycémie/insulinorésistance = prédiabète, excès de graisses dans le sang (cholestérol, triglycérides), état inflammatoire, état thrombotique (= mauvais état vasculaire...), stéatose du foie (= NASH du foie = « foie gras »). Il est enfin largement démontré qu'une mauvaise alimentation et un manque d'activité physique sont des facteurs majeurs de troubles métaboliques, eux-mêmes faisant office de « feu vert » pour l'installation, le développement et l'aggravation de la plupart des cancers.

Ce que l'on mange joue un rôle majeur dans la manière dont notre corps se défend (ou pas) contre le cancer. Nul doute que de nouvelles découvertes nous attendent dans les années à venir, mais nous détenons déjà des clés essentielles pour améliorer notre métabolisme, réduire notre inflammation latente, diminuer notre exposition aux oxydants, renforcer les défenses naturelles de notre corps, tant contre les microbes que contre le cancer.

L'intelligence artificielle, activement lancée dans la prévention anticancer, a abouti à une « carte alimentaire » prédisant un potentiel anticancer par rapport au nombre de molécules protectrices (ou le contraire) qui s'y trouvent. Jusqu'à présent, les carottes, le chou, la coriandre, l'aneth, le céleri, les oranges, les raisins et le thé figurent parmi les grands gagnants, entre autres parce que le logiciel y aurait identifié le même profil moléculaire que les médicaments anticancer. Les débuts d'une médecine gastronomique ?

LES 39 MEILLEURS ALIMENTS ANTICANCER

Des cellules cancéreuses se forment en permanence dans notre corps et sont, théoriquement, éliminées par notre système immunitaire dès leur apparition. Dans chaque bouchée avalée, notre organisme puise de quoi empêcher leur développement, garder son métabolisme équilibré, tempérer l'inflammation et l'oxydation, et soutenir son immunité. Ou pas. Tout dépend de ce que nous lui fournissons. Car les liens tissés entre tous ces grands systèmes hormonaux, nerveux, immunitaires et notre assiette sont particulièrement forts. Dans ce chapitre, découvrez les aliments les plus riches en substances naturelles anticancer les plus étudiées à ce jour. Et mettez-les à vos menus quotidiens : consommez-en un petit peu chaque jour pour profiter au mieux de leurs puissantes propriétés bénéfiques. Il y a de quoi faire, vous avez l'embaras du choix.

Cette liste appelle quelques remarques.

1. **Elle comporte de nombreux aliments figurant dans le meilleur régime santé du monde.** Par exemple le poisson, les courges, ou encore la tomate, l'huile d'olive, les noix, fleurons du régime méditerranéen* et même du *Green med* (= régime

* Lire *Je m'initie au régime méditerranéen, guide visuel*, Éditions Leduc.

méditerranéen vert = version encore plus végétale du régime méditerranéen, encore plus protectrice pour le foie).

2. Ce n'est pas parce qu'un aliment figure dans cette liste qu'il est miraculeux. Par exemple, manger des brocolis à chaque repas n'aurait aucun sens parce que ce serait au détriment d'autres aliments, eux aussi protecteurs. Et, en plus, bonjour la lassitude ! D'un autre côté, une fois de temps à autre, c'est insuffisant. Une tasse de thé vert par an ou rien, c'est la même chose. Nous vous proposons dans ce livre des « quantités conseillées » : elles ne sont pas à suivre à la lettre, gardez-en simplement l'esprit. Il ne s'agit pas de transformer son assiette en ordonnance.

3. Ce n'est pas parce qu'un aliment ne figure pas dans cette liste aujourd'hui qu'il n'en fera pas partie demain. Chaque jour, des scientifiques découvrent de nouvelles molécules protectrices dans les aliments... et parfois en retirent si les nutriments plébiscités s'avèrent finalement décevants, ou compensés par un aspect négatif de l'aliment jusqu'à présent passé inaperçu.

4. Ce n'est pas parce qu'un aliment est classé dans « à limiter » qu'il faut s'interdire d'en manger. Une alimentation équilibrée et variée est la base, le socle incontournable pour protéger sa santé. Quelques rondelles de saucisson n'ont jamais tué personne, trois frites ou une poignée de chips non plus. Au contraire, en picorer de temps à autre, quel plaisir ! Simple-ment, il faut éviter d'en manger trop souvent. Ne pas diaboliser un aliment et encore moins une famille d'aliments est nécessaire pour manger sereinement, sans craindre son assiette. Ne pas être anxieux dès qu'on ouvre la bouche, c'est cela aussi, se faire du bien !

QUI FAIT QUOI ?

Les aliments anticancer contribuent à diminuer le risque de développer un cancer. C'est désormais une certitude. Nous mettons l'accent sur les 57 présentant une véritable activité reconnue aujourd'hui.

Cela ne veut en aucun cas dire, hélas, que demain, en les mangeant tous (et en ne mangeant que ceux-là), nous serons totalement protégés du cancer. Le risque zéro n'existe pas, en cancérologie pas plus qu'ailleurs. Aussi, plutôt que de focaliser sur tel ou tel produit, veillez avant tout à adopter un bon équilibre alimentaire. C'est-à-dire à manger un peu de tout, sans faire l'impasse sur une famille entière d'aliments. Par exemple, ne jamais consommer de fruits et légumes serait quasiment suicidaire, tant ils regorgent de principes actifs anticancer. Mais ne vous privez pas non plus de poissons (champions des oméga 3), de produits laitiers si vous les aimez, de viande, de pain...

LE CITRON FAVORISE L'IMMUNITÉ, LE THÉ VERT EMPÊCHE LES CELLULES CANCÉREUSES DE SE DÉVELOPPER...

Chacun des aliments anticancer possède des propriétés bien spécifiques, qui interviennent à un stade ou à un autre, d'où l'intérêt de manger de tout et de tous.

LES MOLÉCULES

Si les experts recommandent la consommation des aliments mis en avant dans ce livre, c'est parce qu'ils y ont identifié des composés anticancer efficaces. Cela s'appelle de la chimio-prévention. Rappel : nous parlons bien ici de prévention, en aucun cas de traitement anticancer ! Voici quelques exemples.

COMPOSÉS ALIMENTAIRES ANTICANCER	ON LES TROUVE DANS...
Acide ellagique	Fraise, framboise, grenade, noix, noisette
Acide glucarique	Cerise, orange, pamplemousse
Acide ursolique	Poire, pomme, prune
Allicine	Ail
Amidon résistant	Haricot sec, lentille, banane peu mûre, riz, sarrasin
Anéthol	Anis, fenouil
Apigénine	Céleri, persil
Bactéries lactiques*	Produits fermentés : lait fermenté, kéfir, tarhana, choucroute et autres légumes fermentés, notamment soja (miso, natto, doejang)
Bêta-carotène	Abricot, carotte, chou, épinard, laitue
Bêta-élémyène	Orange
Capsaïcine	Piment rouge
Catéchines	Thé vert
Chlorophylle	Basilic, blé vert (immature), chou, épinard, menthe, ortie, persil, pissenlit (chlorella : « le plus vert des aliments verts ! », orge vert, spiruline)
Curcumine	Curcuma
Diallyl sulfide	Ciboulette, échalote, oignon, poireau
Didymin	Orange
Diosgénine	Carotte, patate douce (+ fenugrec)
Eugénol	Clou de girofle
Falcarinol	Carotte, céleri, persil
Fibres	Algues, fruits, légumes, céréales complètes, légumes secs
Flavonoïdes	Tous les agrumes (citron, citron vert, clémentine, orange, pamplemousse...), autres fruits (pommes).
Génistéine	Soja

* « Lactique » ne signifie pas du tout « lait » mais « fermentation lactique » c'est-à-dire que les bactéries qui fermentent produisent de l'acide lactique.

COMPOSÉS ALIMENTAIRES ANTICANCER	ON LES TROUVE DANS...
Gingérol	Gingembre
Glycolipides	Thé, persil, épinard
Indole-3-carbinol	Choux (et autres légumes crucifères). Brocoli, chou de Bruxelles
Isoflavones	Soja
Limonène	Agrumes (citron, pamplemousse, orange...)
Lupéol	Thé
Lutéine & zéaxanthine	Courges
Lycopène	Tomate, melon, pastèque, pamplemousse
Obacunone	Orange
Oméga 3	Poissons gras (saumon, maquereau, thon, sardine, hareng...), graines de lin, noix, huile de colza (mais sources végétales moins certaines que sources animales)
Phlorotanins	Algues
Proanthocyanidines	Cannelle
Probiotiques	Choucroute, kéfir, pain au levain, yaourt à l'acidophilus ou au bifidus (vache ou soja), kombucha...
Ptérostilbène	Myrtille, raisin noir
Quercétine	Oignon, pomme, raisin noir, thé, figue, sureau, câpre, choux
Resvératrol	Raisin noir, cacahuète, baies (petits fruits rouges et noirs), vin rouge (avec extrême modération : 1 verre par jour maxi !)
Salicylates	Agrumes, amande, concombre, cranberry, baies, noisette, pois, poivron, pomme de terre, thé, tomate
S-allyl cystéine	Oignon
Sélénium	Céréales complètes, fruits de mer (moules++), lait fermenté, poisson, certains champignons, ail, oignon, noix du Brésil, foie, rognon

COMPOSÉS ALIMENTAIRES ANTICANCER	ON LES TROUVE DANS...
Sulforaphane	Choux (et autres légumes crucifères). Brocoli, chou de Bruxelles
Silymarine	Chardon-marie
Tanin	Thé
Thymoquinone	Cumin noir
Vitamine A (sources animales) & provitamine A (sources végétales)	Foie (bio), huile de foie de poisson, jaune d'œuf. Épinard, choux, carotte, poivron rouge, mangue, melon, abricot, pêche
Vitamine B9	Lait, chou, épinard (et autres légumes à feuilles vertes : cresson, mâche, oseille), brocoli, avocat, cerise, fraise, framboise, germes de céréales
Vitamine C	Tous les fruits et légumes crus, surtout goyave, cassis, poivron, oseille, brocoli, kiwi, fraise, orange, citron, pamplemousse
Vitamine D	Huile de foie de morue, beurre (petite quantité !), poissons gras, lait enrichi en vitamine D, exposition à la lumière du jour (soleil, sans bronzer !)

11 QUESTIONS-RÉPONSES COURANTES

Quelques questions concernant l'alimentation et la prévention anticancer reviennent fréquemment. Nous avons réuni dans les quelques pages suivantes la synthèse des réponses fournies par les spécialistes anticancer lors de conférences, congrès, symposiums, interviews.

1. Les aliments peuvent-ils remplacer un traitement anticancer ?

En AUCUN cas. Les cancers sont des maladies extrêmement complexes qu'il est impensable de soigner d'un coup de baguette magique avec une jolie assiette. Les aliments sont

des aliments, les médicaments, des médicaments. Ils ne jouent pas les mêmes rôles.

2. À quoi servent les aliments anticancer exactement ?

Selon le Dr Béliveau*, « l'alimentation anticancer détruit les microcellules cancéreuses avant qu'elles ne s'étendent et ne grossissent jusqu'à devenir détectables cliniquement. L'alimentation anticancer est une chimioprévention. C'est aussi un bon moyen de prévention secondaire (éviter une récurrence quand on a déjà eu un cancer) ; les études montrent que les patients opérés d'un cancer colorectal et qui mangent anticancer ont 60 % de chances de survie *en plus* dans les 7 ans qui suivent que ceux qui se nourrissent mal. »

Nous connaissons tous des personnes qui développent un cancer malgré un mode de vie exemplaire, alors que d'autres mangent n'importe comment et fument comme des pompiers, mais ne tombent pas malades. « C'est injuste, admet le spécialiste, mais ces deux extrêmes ne représentent qu'un faible pourcentage. Dans plus de 80 % des cas, meilleures habitudes de vie = renforcement des défenses naturelles pour prévenir le cancer. » C'est tout l'enjeu de l'alimentation anticancer.

3. Les quantités de molécules protectrices ne sont-elles pas trop faibles pour jouer réellement un rôle ?

Non. On entend souvent des phrases du type : « Ce n'est pas parce que l'acide ellagique possède un potentiel anticancer que l'on peut raisonnablement recommander de consommer des framboises, sous prétexte qu'elles contiennent de l'acide ellagique. » Ah bon ? Et pourquoi donc ? Combien d'études scientifiques faudrait-il pour apporter la « preuve » que l'acide ellagique des framboises protège bel et bien, et pourra-t-on y

* Chercheur en oncologie et directeur du laboratoire de médecine moléculaire à l'Université du Québec à Montréal (UQAM).

parvenir un jour ? Il faudrait pour cela ne faire manger à des cobayes que des framboises pendant des mois, ce qui est évidemment impossible et, surtout, n'aurait aucun sens.

L'union fait la force

Par ailleurs, les cancérologues spécialistes en alimentation ne cessent de le répéter : l'union fait la force. Ce n'est pas « l'acide ellagique » de la framboise qui protège, mais l'acide ellagique de la framboise (+ leurs fibres, leur vitamine C) + les oméga 3 du saumon (+ son sélénium, son iode bon pour la thyroïde, ses protéines) + les polyphénols des pommes (+ sa quercétine, sa vitamine C, son potassium) + le lycopène des tomates (etc.), tout cela dans un même repas. Et idem pour le repas suivant. Et ainsi de suite, 3 fois par jour, 365 jours par an. C'est précisément la répétition de microdoses bénéfiques qui aboutit à une prévention sur le long terme, exactement comme la consommation de microdoses néfastes finit par paver la voie au cancer à long terme ; le tabac, par exemple. Enfin, la composition du sang est très « réactive » à l'alimentation : manger du persil pendant un seul repas augmente immédiatement après la teneur en apigénine de notre sang. Même chose pour la vitamine C, les polyphénols et la plupart des nutriments protecteurs. On sait que 2 à 3 tasses de thé vert, 1 cuillère à café de curcuma et 1 tomate par jour suffisent déjà à accroître notre protection naturelle anticancer. Pourquoi devrait-on s'en priver ? Même si c'est temporaire... d'où l'importance de recommencer au repas suivant.

4. Si on consomme parfois un des aliments anticancer, on est protégé ?

Non. Il faut les consommer régulièrement, et pour certains, chaque jour. Pour prévenir le cancer, « ce sont les habitudes alimentaires qui comptent, pas un comportement ponctuel », selon le D^r Paule Latino-Martel, chercheuse et coordinatrice du réseau Nacre* jusqu'en septembre 2020 ; chercheuse INRAE.

* Le réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche.

5. N'est-ce pas donner de faux espoirs aux gens ?

Pas du tout. Les gens ne sont pas des imbéciles. Ils font parfaitement la différence entre « cet aliment possède telle molécule aux vertus anti-inflammatoires capable de participer à la protection contre cette maladie » et « cet aliment suffit pour guérir le cancer ». De quel droit devrait-on leur cacher des informations fiables, publiées dans les revues scientifiques les plus sérieuses et les plus prestigieuses, nourries par des chercheurs du monde entier ? Il faut bien manger, alors pourquoi ne pas privilégier les aliments a priori bénéfiques ?

6. Avons-nous découvert toutes les molécules anticancer des aliments ?

Certainement pas ! Nous débutons à peine. Les végétaux renferment 20 000 à 30 000 substances phytochimiques, dont certaines anticancer. Il y a du boulot sur la paillasse des scientifiques. Et encore, ne parlons-nous ici que des végétaux, car le règne animal a également son mot à dire... Par ailleurs, il faut prendre en compte que les « molécules anticancer » ne sont pas à considérer comme des « molécules médicamenteuses » avec une visée très précise, mais plutôt comme des clés qui, dans l'organisme, interagissent avec nos gènes et, plus encore, avec les innombrables gènes des microbes de notre microbiote intestinal. Et aussi, ouvrent et ferment un nombre impressionnant de serrures qui « allument », ou au contraire éteignent, des gènes impliqués dans le cancer : c'est ce qu'on appelle l'épigénétique. Par exemple, la curcumine du curcuma intervient à tous ces niveaux épigénétiques. C'est la somme des micro-actions de toutes les molécules de tous les aliments qui aboutit à un corps en bonne santé ou non. Sans parler de l'effet « cocktail » entre tout ce beau petit monde...

7. Pourquoi les végétaux renferment autant de molécules anticancer ?

Incapables de se déplacer, de fuir, de se mettre à l'abri, de s'appliquer de la crème solaire ou du répulsif anti-insecte, les végétaux sont obligés de développer de puissantes défenses

pour se protéger des caprices de la météo, des attaques d'animaux, de champignons ou des maladies... Ils nous en font bénéficier. À nous les vitamines, minéraux, polyphénols anticancer. Et aussi, à nous les précieuses fibres, le « squelette » des végétaux.

8. Tous les cancers ont-ils un lien avec l'alimentation ?

Peut-être pas. Mais un immense travail de recherche reste à accomplir. À l'heure actuelle, le lien « cancer/alimentation » n'est pas encore démontré en ce qui concerne les cancers du cerveau, de la peau, du sang (lymphomes), des testicules, de la thyroïde, de la vésicule biliaire, de la vessie. Mais on sait déjà que l'impact de l'environnement est évident, comme c'est le cas pour le tabac, fortement agressif envers la thyroïde ou la vessie. Par ailleurs, certaines études concluent à un lien, d'autres non. En l'absence de certitude, les experts en cancérologie restent prudents ne se prononcent pas pour le moment. Cependant, la diététique préventive est aussi un outil « à 3 bandes », comme au billard : si elle n'agit pas directement, en l'état de nos connaissances actuelles, elle peut avoir pourtant une action anti-inflammatoire, antioxydante, sur le microbiote ou enfin sur le métabolisme, dont on a dit et répété que tous ces rouages constituent le terreau de développement de la maladie.

9. Le cancer, ce n'est pas génétique ?

« La part de la génétique dans le développement des principaux cancers est faible, en tout cas pas majoritaire. Et même alors, il ne faut pas croire qu'on ne peut rien faire, si l'on est porteur du gène. Ce dernier s'exprime ou non selon notre comportement. Ainsi, certains jumeaux (porteurs des mêmes gènes, donc), montrent que l'un peut développer la maladie, et l'autre non, en fonction de ses habitudes de vie », précisait le Pr Claudine Junien*. Par ailleurs, certains aliments peuvent « pallier » une certaine « malformation génétique ». Ainsi, une

* Inserm U 383, Génétique, chromosome et cancer, Hôpital Necker.

partie de notre protection anticancer réside dans l'efficacité de notre système de détoxification interne, laquelle est assurée par des enzymes, le foie et autres mécaniques fines. Or, plusieurs cancers profitent d'une défaillance dans ce système pour se développer. Il se trouve que les glucosinolates des choux renforcent ce système de « nettoyage interne » chez tout un chacun. Mais mieux encore : chez les personnes présentant un système « détox » défaillant, les choux aideraient à pallier ce mauvais fonctionnement. C'est ce qui fait dire aux spécialistes que la génétique, même si elle est défavorable, peut être « améliorée » en adoptant les bons comportements et en favorisant les aliments anticancer. Il ne s'agit pas d'en attendre des miracles, mais de mettre toutes les chances de son côté, même quand on a un gène fragilisant. Souvenez-vous que les gènes sont en partie contrôlés par l'alimentation, c'est l'épigénétique dont nous parlons depuis le début de cet ouvrage.

10. Faut-il jeûner ou manger cétogène (kétó) pour prévenir le cancer ?

Non. Le jeûne ou la suppression des glucides, comme dans le régime cétogène, n'a pas fait la preuve de son efficacité, ni en prévention, ni (encore moins) après un diagnostic posé. Le principe de la croyance habituelle, c'est que « le glucose nourrit les cellules cancérigènes », donc moins on mange de sucre, puis moins on mange de glucides, puis moins on mange tout court, moins on risquerait de développer ou d'aggraver un cancer. L'idée étant d'affamer les tumeurs, et donc en prévention d'empêcher qu'elles ne se forment. On risque surtout d'être profondément dénutri et de manquer de nombreuses ressources précieuses pour nous défendre ! Il ne faut pas tout confondre. Ce n'est pas parce qu'une alimentation équilibrée pour éviter les pics de glucose et les déséquilibres glycémiques est très recommandée que le sucre – et encore moins les glucides – doit être totalement banni de son quotidien. Selon Paule Latino-Martel, ni le jeûne ni le cétogène ne sont recommandables dans la lutte contre le cancer. Et ce n'est pas parce que certaines études isolées semblent donner ces habitudes

alimentaires comme bénéfiques dans cette optique qu'elles le sont réellement.

11. Tous les aliments anticancer agissent-ils de la même façon ?

Non. Un aliment anticancer n'en remplace pas un autre. Quelques exemples...

À CHAQUE ALIMENT ANTICANCER SES PROPRIÉTÉS

	Favorise l'immunité	Réduit les capacités toxiques et cancérigènes	Empêche la croissance de cellules cancéreuses	Favorise la destruction des cellules cancéreuses	Empêche les cellules cancéreuses de se nourrir et de se développer
Ail		✓	✓	✓	
Chou		✓	✓	✓	
Citron	✓	✓	✓		
Curcuma	✓		✓	✓	✓
Framboise		✓	✓	✓	✓
Oignon		✓	✓	✓	
Raisin		✓	✓	✓	✓
Saumon	✓		✓		✓
Thé vert			✓		✓
Tomates			✓		
Lait fermenté (yaourt)	✓	✓	✓		

LE PALMARÈS DES 39 ALIMENTS ANTICANCER INDISPENSABLES DANS TOUTE CUISINE

Ils méritent de figurer à votre table quotidienne ou presque, d'investir vos placards, votre réfrigérateur, votre assiette.

AIL LE NETTOYEUR PROFESSIONNEL

(Quantité recommandée : 2 à 5 gousses/semaine.)



Sa drôle d'odeur et sa saveur affirmée trahissent un gisement exceptionnel de composés soufrés. L'ail semble avant tout neutraliser les effets cancérigènes de substances toxiques comme des nitrites, ces additifs très employés en charcuterie et qui, transformés dans notre estomac en nitrosamines, sont particulièrement délétères. Plus incroyable encore, l'ail est capable de détruire de mini-petits amas de cellules cancéreuses, une situation qui se produit à chaque instant dans notre corps. Écrasez ou pressez les gousses d'ail pour libérer leurs principes actifs. L'important est de les « briser » avant de les manger.

Principaux composés anticancer

- Diallyl sulfide
- Diallyl disulfides
- Sélénium

ARTICHAUT LE BALAYEUR INTESTINAL

(Quantité recommandée : 1/semaine.)



L'artichaut offre une étendue variée d'antioxydants et est un balayeur intestinal. Il possède des fibres classiques et des prébiotiques, « confiseries » pour les gentilles bactéries de notre flore intestinale. Sa silymarine protège le foie et est un antioxydant anticancer majeur. Mangez les feuilles et le cœur, ils apportent des nutriments très différents.

Principaux composés anticancer

- Syllimarine
- Composés phénoliques (acide chlorogénique, apigénine-7-rutinoside, cynarine, narirutine)
- Anthocyanines (cyanidine, peonidine, delphinidine)
- Fibres (classiques et spécifiques)

AVOCAT MISTER BONS GRAS

(Quantité recommandée : 1 à 2/semaine.)



Doux en bouche, féroce envers les cellules cancéreuses de la prostate. C'est que sous son aspect tranquille, rond et doux, il dissimule de belles réserves en antioxydants, notamment la précieuse vitamine E. Il aide à mieux absorber les nutriments des autres aliments, pas toujours faciles à assimiler. Autrement dit, en ajoutant un avocat coupé en cubes dans une salade multicolore poivron, carottes et compagnie, vous augmentez encore votre protection anticancer. Il pourrait participer à la prévention des cancers de la bouche. Quant à son avocatine B, elle semble prometteuse pour entraver les cellules souches leucémiques.

Principaux composés anticancer

- Oméga 9
- Caroténoïdes
- Vitamine E
- Avocatine B
- Bêta-sitostérol

BETTERAVE TOP ANTIOXYDANTE

(Quantité recommandée : plusieurs fois/semaine.)



Elle est une source exceptionnelle d'antioxydants, dont les bêta-laines. Cuite, elle permet de mieux absorber certains d'entre eux. Pourquoi ne pas tenter un jus de feuilles de betteraves,

bien rincées ? Il renferme beaucoup plus de flavonoïdes que le brocoli ou les épinards, c'est dire !

Principaux composés anticancer

- Lutéine
- Zéaxanthine
- Bétalaïnes (bétanine)
- Flavonoïdes

CAROTTE PASSEZ À L'ORANGE !

(Quantité recommandée : 3 fois/semaine.)



Cet humble légume-racine figure parmi les meilleures sources de bêta-carotène, anticancer de la peau et du poumon. Cuite et avec un petit peu d'huile d'olive, elle libère davantage de bêta-carotènes.

Principaux composés anticancer

- Bêta-carotène
- Falcarinol
- Fibres

CÉLERI RAVE ET TIGE

(Quantité recommandée : 1 à 3 fois/semaine.)



Ses graines, sa tige, ses feuilles, son rave : tout renferme de l'api-génine, probablement anticancer du sein, notamment chez les femmes ménopausées sous traitement hormonal substitutif. L'apiine, elle, serait anti-inflammatoire. La vie n'est-elle pas merveilleuse ? Le céleri est un apiacée, comme les carottes, le persil, l'aneth, la coriandre... tous au tableau d'honneur des aliments préventifs anticancer. Méfiez-vous cependant un peu de lui : ses psoralènes le rendent possiblement allergisant.

Principaux composés anticancer

- Polyacétylènes - Apigénine, apiine
- Lutéoline
- Fibres
- Vitamines A, C, K

CÉRÉALES COMPLÈTES AMIES DU CÔLON

(Quantité recommandée: 1 fois/jour pain, céréales cuites, farine complète...)



Elles renferment toute une palette de fibres, de minéraux, d'antioxydants, dont sont dépourvues les céréales raffinées. Et réduisent l'index glycémique du repas, donc le glucose sanguin, un bon point métabolique de prévention anticancer. Pain complet, farine complète, riz complet, pâtes complètes... tous les aliments céréaliers courants existent désormais en version complète, et sont disponibles dans n'importe quel supermarché, même la plus minuscule supérette. Préférez-les bio, cela vous évitera de consommer au passage les résidus de pesticides, eux aussi concentrés dans l'enveloppe des céréales. Et pour le pain, c'est au levain ou rien.

Principaux composés anticancer

- Fibres
- Minéraux, oligo-éléments
- Glucides à index glycémique bas ou modéré

CERISE CONTRE LES IMPOSTEURS HORMONAUX

(Quantité recommandée: en saison, une belle poignée/jour.)



Les cerises sont dotées d'un remarquable principe actif anticancer, l'acide glucarique, qui aide le corps à éliminer les imposteurs endocriniens, des résidus hormonaux présents dans nos aliments et notre environnement, impliqués dans les cancers hormonodépendants : sein, ovaires, utérus... Ses antioxydants