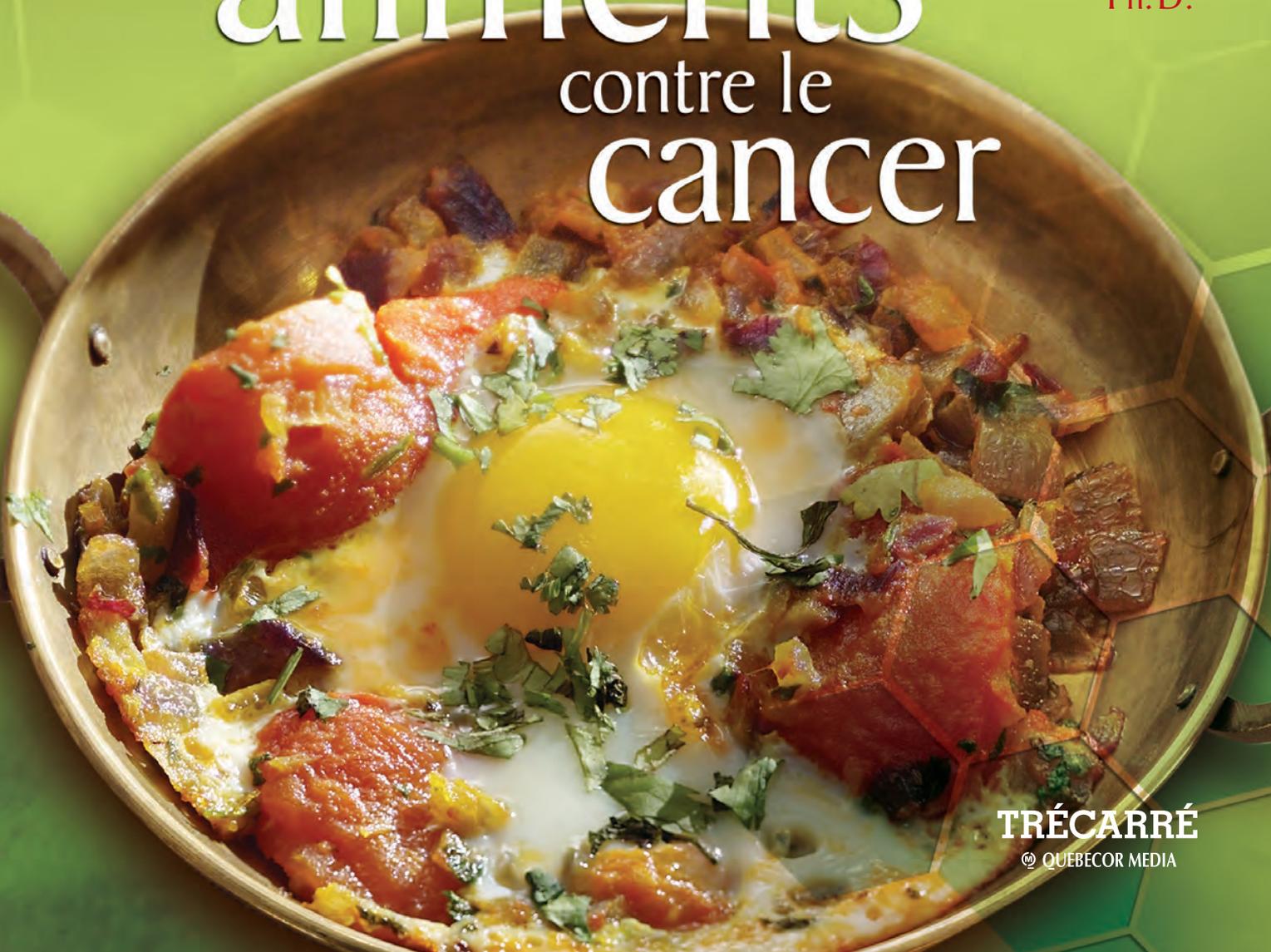


Cuisiner avec les aliments contre le cancer

Richard
BÉLIVEAU
Ph.D.

Denis
GINGRAS
Ph.D.



TRÉCARRÉ
© QUEBECOR MEDIA



thé



poivre



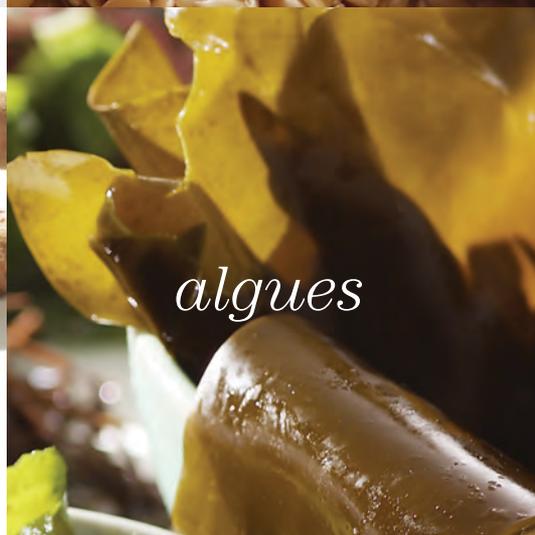
graines de lin



aromates



curcuma



algues



tomates



probiotiques



champignons



CUISINER AVEC LES ALIMENTS CONTRE LE CANCER

RICHARD BÉLIVEAU, PH. D.

DENIS GINGRAS, PH. D.



**LABORATOIRE DE MÉDECINE MOLÉCULAIRE
HÔPITAL SAINTE-JUSTINE ET UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL**

TRÉCARRÉ

QUEBECOR MEDIA



Ce livre est dédié à toutes les personnes qui souffrent du cancer.

TABLE DES *matières*

Préfaces 8

Introduction 10

PREMIÈRE PARTIE **13**

1. LE CANCER, UNE MALADIE QU'IL FAUT COMBATTRE AU QUOTIDIEN **15**
2. LE CANCER, UNE QUESTION D'ENVIRONNEMENT... CELLULAIRE **29**
3. L'OBÉSITÉ, UN PROBLÈME DE TAILLE **39**
4. L'ALIMENTATION, AU CŒUR DE LA PRÉVENTION DU CANCER **49**

DEUXIÈME PARTIE **59**

5. LES ALGUES MARINES, POUR FAIRE SUCCOMBER LE CANCER AU CHANT DES SIRÈNES **61**
6. LA MAGIE DES CHAMPIGNONS **69**
7. LA GRAINE DE LIN, POUR TISSER UNE MEILLEURE PROTECTION FACE AU CANCER **79**
8. LES ÉPICES ET AROMATES DONNENT LE GOÛT DE PRÉVENIR LE CANCER ! **85**
9. LES PROBIOTIQUES, DES BACTÉRIES QUI NOUS VEULENT DU BIEN **93**
10. SAVEZ-VOUS MANGER DES CHOUX ? (AIR CONNU) **102**
11. LA FAMILLE DE L'AIL, POUR TENIR LE CANCER À DISTANCE **104**
12. LE SOJA, UNE SOURCE INCOMPARABLE DE PHYTOESTROGÈNES ANTICANCÉREUX **106**
13. TOMATE ET CANCER DE LA PROSTATE : LE SECRET EST DANS LA SAUCE ! **108**
14. LES PETITS FRUITS, DE GRANDS ENNEMIS DU CANCER **110**
15. LES AGRUMES, BEAUCOUP PLUS QUE DES VITAMINES ! **112**
16. LE THÉ VERT, POUR ASSOIFFER LE CANCER **114**
17. LE VIN ROUGE, BREUVAGE QUOTIDIEN DE MATHUSALEM ? **116**
18. LE CHOCOLAT : QUAND PRÉVENTION RIME AVEC PASSION **118**

TROISIÈME PARTIE 121

19. MAINTENANT, À VOS CASSEROLES ! 123

Recettes



124

BRUNCHS ET PETITS DÉJEUNERS



128

EN-CAS ET GOÛTERS



140

HORS-D'ŒUVRE



146

BOUILLONS, SOUPES
ET VELOUTÉS



162

ENTRÉES



176

PLATS PRINCIPAUX

SAUCES ET
ASSAISONNEMENTS

212



216

METS D'ACCOMPAGNEMENT



232

SALADES



256

DESSERTS

Remerciements 268

Bibliographie 269

Index 270

PRÉfaces

LA FONDATION SERGE-BRUYÈRE fut créée en 2004 en souvenir de ce grand cuisinier qui a marqué l'histoire de la gastronomie québécoise. Elle a comme objectif de reconnaître le savoir-faire des gens qui œuvrent dans ce domaine, mais surtout de venir en aide à la relève en décernant des bourses et des encouragements, tout en promouvant la philosophie et l'approche culinaire de Serge Bruyère.

Au cœur de cette fondation, de nombreux cuisiniers travaillent pour amasser des fonds. Et c'est d'abord eux qu'il faut saluer à travers ce livre. Ils ont consacré temps et énergie pour écrire les recettes tout en respectant les valeurs prônées dans *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*. Merci à tous ces collègues.

N'ayant la prétention ni de professer ni de révolutionner l'équilibre alimentaire, ces chefs ont répondu à la préoccupation grandissante de tous ceux qui souhaitent mieux connaître et maîtriser leur alimentation sans renoncer aux plaisirs d'une bonne cuisine.

Serge Bruyère disait : « En cuisine comme dans les arts, la simplicité est le signe de la perfection. » Cuisinons simple, cuisinons frais, cuisinons avec de bons produits. Dans la campagne où j'ai grandi, la nature était abondante. Les paysans transmettaient leur terre et leur passion de génération en génération. Le respect des produits était absolu. De nos jours, nous éprouvons le besoin de plonger dans cette nature, trop souvent abusée, afin de trouver les goûts authentiques et les saveurs d'antan. Retrouver l'âme du produit à travers des émotions, des tâtonnements, dans les moments de détente du cuisinier à la maison ou dans la solitude du professionnel à ses fourneaux.

À vous tous dans vos cuisines, je souhaite bonheur et longue vie.

JEAN SOULARD

Président de la Fondation Serge-Bruyère
Chef exécutif au Fairmont, Le Château Frontenac

Fondation
SERGE - BRUYÈRE



J'AIMERAIS D'ABORD SALUER le D^r Richard Béliveau et le D^r Denis Gingras, de même que les éditions du Trécaré, pour la colossale réussite qu'est le livre *Les aliments contre le cancer*. À l'instar de dizaines de milliers de lecteurs, je l'ai reçu comme une formidable révélation, la preuve scientifiquement fouillée, irréfutable et magnifiquement vulgarisée par d'éminents chercheurs en cancérologie que les aliments utilisés à bon escient ont vraiment le pouvoir de contribuer à prévenir cette terrible maladie. *Les aliments contre le cancer* sont un irremplaçable coffre à outils pour mieux prendre en charge sa santé. Avec *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*, le concept de plaisir vient enrichir le coffre à outils...

Le livre que vous avez entre les mains résulte de la création d'une véritable coalition du savoir pour mieux prévenir le cancer. C'est la première fois que l'on met à profit autant d'expertises différentes et complémentaires pour mieux servir le public. En unissant leurs compétences à celles des chercheurs et de nutritionnistes, les chefs cuisiniers se sensibilisent encore plus à l'importance des fruits, légumes, grains entiers et bons gras, pour mieux intégrer cette pratique dans leur métier. Par ailleurs, la présence des chefs, qui ont une irremplaçable expertise dans l'art d'apprêter les aliments pour faire ressortir toutes leurs qualités, permet aux chercheurs d'obtenir un répertoire de recettes savoureuses, originales et santé tout en rejoignant un vaste lectorat amateur de bonne chère.

Cuisiner avec les aliments contre le cancer représente aussi une coalition de la générosité, puisque les chercheurs en médecine, les nutritionnistes et les chefs ont en commun de vouloir aider leur prochain. La Fondation Serge-Bruyère est à cet égard exemplaire, avec sa mission d'éducation et de mise en valeur d'une gastronomie fondée sur les produits locaux de qualité, à l'image des valeurs prônées par le regretté Serge Bruyère. Car ce livre de cuisine, auquel j'ai eu l'honneur de participer par quelques créations, est la preuve que l'on peut protéger sa santé tout en mangeant comme un roi !

ANNE L. DESJARDINS

Journaliste spécialisée en alimentation
et gastronomie et auteure
Survivante du cancer

PRÉface

LA SOCIÉTÉ DE RECHERCHE SUR LE CANCER finance les recherches innovatrices et prometteuses du Dr Béliveau et de son équipe depuis plusieurs années, puisque nous croyons qu'il y a là une voie d'avenir dans notre combat contre le cancer. Le cancer est en progression constante dans notre société. Depuis 1987, le nombre de cas de cancer par année a augmenté de 54,4 %, avec notamment une hausse de 58,5 % pour le cancer du sein et une hausse fulgurante de 121,5 % des cas de cancer de la prostate. Bien que le vieillissement de la population soit l'un des facteurs expliquant cette situation, il faut être conscient que nos modes de vie et notre environnement sont inextricablement liés à ces tristes hausses. Ce que cela nous enseigne, c'est que nous pouvons changer la donne. Plus du tiers des cas de cancer peuvent être prévenus. À nous d'agir ! La Société de recherche sur le cancer y a donc été de coudées franches, investissant dans cette voie de recherche à travers le Fonds Environnement-Cancer, qui financera davantage de projets portant sur le lien entre nos milieux de vie et le développement du cancer... puisque mieux vaut prévenir que guérir !

Ainsi, la prévention du cancer passe par des gestes simples, des changements dans nos habitudes de vie qui ont un impact sur notre santé. Déjà, bleuets, canneberges, graines de lin, chou et thé vert sont revenus en force, garnissant généreusement nos assiettes. Nous y ajouterons dorénavant champignons, épices et aromates, et tant d'autres aliments aux vertus auparavant insoupçonnées.

La recherche fondamentale, bien qu'elle puisse paraître abstraite et hermétique, donne toujours naissance à des connaissances qui nous permettent de mieux comprendre et de mieux appréhender les phénomènes qui nous entourent. C'est la clé pour agir de façon efficace face à un fléau aussi pernicieux que le cancer. La recherche nous permet ainsi de mieux comprendre les mécanismes et les causes de cette maladie.

Ce livre nous offre, dans un langage à la portée de tous, l'accès à un savoir précieux qui normalement circule dans le cercle restreint de la recherche et de la santé. Et pourtant, le public a soif de ces informations qui lui redonnent du pouvoir sur sa vie. Plaisir pour l'œil et bientôt pour les papilles, ce livre trouvera assurément une place de choix dans nos foyers, alimentant conversations et conversions à des repas délicieux et plus sains.

Bon plaisir !

GILLES LÉVEILLÉ

Directeur général

La Société de recherche sur le cancer

« SI VOUS VOULEZ VIVRE LONGTEMPS,
VIVEZ MIEUX. »

ERIK SATIE

INTRODUCTION

L'être humain est le seul animal qui perçoit l'acte de s'alimenter non seulement comme une condition nécessaire à sa survie, mais aussi comme une facette essentielle à son bien-être. Cette importance accordée à l'alimentation est admirablement illustrée dans l'écriture chinoise, une des plus vieilles de l'humanité, où le caractère désignant le mot nourriture, 食, est une combinaison de 良, qui signifie améliorer, et de 人 humain. « Améliorer l'humain » à l'aide de la nourriture semble avoir également été une préoccupation des philosophes grecs, puisque la racine du mot diète, *diata*, signifie « art de vivre », art qui, selon Épicure, passait par la recherche constante d'un équilibre permettant de maximiser à la fois le plaisir et la santé. Une des meilleures illustrations de cette recherche d'équilibre est sans doute le nombre incroyable d'aliments qui ont été identifiés dans la nature au cours de l'évolution, en particulier les aliments d'origine végétale. Les fruits, légumes, racines, céréales ou noix que nous mangeons encore aujourd'hui ont joué un rôle essentiel tant dans l'évolution des traditions culinaires associées au développement des civilisations que dans la prévention des maladies.

Cette préoccupation de l'être humain à bien se nourrir provient sans doute de la conscience aiguë du caractère précaire de son existence, de sa vulnérabilité en tant qu'être vivant... mais mortel. Tout au long de son évolution, cette prise de

conscience l'a motivé à assurer sa descendance, bien entendu, mais aussi à réaliser des œuvres plus grandes, des conquêtes plus téméraires et des alliances politiques susceptibles de propager sa mémoire, c'est-à-dire d'exister encore même après sa mort. La vie humaine ne se résume donc pas seulement à survivre de façon à propager ses gènes ; c'est également fabriquer, agir, réaliser, modeler l'environnement de telle sorte que la trop courte durée de l'existence soit compensée par la mémoire qu'auront les générations futures des réalisations de leurs ancêtres.

D'un point de vue concret, cette quête d'accomplissements a toujours directement dépendu de la santé, puisque assurer à l'être humain la plus longue vie possible lui permet d'utiliser de façon maximale le temps nécessaire à la réalisation de ses objectifs. Il ne faut donc pas s'étonner que vivre en bonne santé ait depuis toujours représenté une préoccupation, voire une obsession pour l'homme. Nous oublions souvent que la médecine de pointe qui fait désormais partie de nos vies modernes est un événement récent dans l'histoire de l'humanité, un progrès remarquable qui ne date que d'un demi-siècle à peine. En pratique, les humains ont toujours dû compenser le manque de ressources médicales en évitant autant que possible l'apparition des maladies. Cette attitude préventive passait surtout par une compréhension profonde de l'impact de leur alimentation sur le bien-être.

Nous croyons qu'il y a des enseignements importants à tirer de cette relation privilégiée entre l'alimentation et son impact préventif sur la maladie. En

effet, plusieurs des principales maladies qui affectent aujourd'hui notre société, que ce soit un grand nombre de cancers, le diabète ou encore les maladies cardiovasculaires, sont souvent directement liées à notre mode de vie et donc, à maints égards, sont évitables. La prévention revêt une importance capitale car, chaque année, 36 millions d'individus perdent la vie à cause de ces maladies. Si rien n'est fait, on estime que la prochaine génération aura pour la première fois une espérance de vie inférieure à celle de ses parents. Cette réduction est directement attribuable à la forte hausse des maladies liées aux habitudes de vie, dont une mauvaise alimentation. Et même si on peut prédire que les progrès de la médecine arriveront à soulager plusieurs impacts négatifs associés à ces maladies chroniques, il n'en demeure pas moins que l'espérance d'une vie en bonne santé, probablement le paramètre le plus important pour un individu, en sera grandement affectée.

Nous croyons cependant que la situation actuelle est loin d'être irréversible et qu'au contraire il y a lieu d'être optimiste. Au cours des dernières années, nous avons été témoins d'un intérêt grandissant des gens pour la relation qui existe entre la

nature du régime alimentaire et le développement de certains cancers. De plus en plus de personnes s'intéressent autant à la nature et à la qualité des aliments servis dans leur assiette qu'aux façons dont ces aliments peuvent être utilisés au quotidien pour améliorer leur qualité de vie et réduire le risque d'être affecté par des maladies aussi graves que le cancer. L'ensemble de ces réactions montre que le lien privilégié existant entre les humains et leur nourriture n'est pas un concept vague ou un vestige du passé ; au contraire, la nature des aliments demeure une préoccupation importante pour un très grand nombre.

C'est dans cet esprit que nous avons conçu ce livre, qui vise non seulement à rappeler comment une alimentation saine peut participer activement au bien-être et à la prévention des maladies, mais aussi à proposer des moyens concrets de mettre en pratique ces principes dans la vie quotidienne à l'aide de recettes simples, rapides, économiques et délicieuses. Comme vous pourrez le constater, prévenir le cancer en portant une attention particulière à la nature de notre alimentation ouvre la porte à un large éventail de saveurs et de textures où le plaisir de bien manger va de pair avec la santé.