

Cancer de la prostate: mettez-vous au vert... et au rouge !

LaNutrition.fr, le 03/09/2007

Deux études menées sur des souris viennent de mettre en évidence les potentialités du vin et de la grenade pour diminuer le risque de cancer de la prostate. Une troisième, épidémiologique, confirme que choux fleurs et brocolis devraient faire partie intégrante de l'alimentation si on veut éviter d'être un jour touché par ce cancer.

Véronique MOLÉNAT

Le vin, le jus de grenade et les choux contiennent des substances actives contre le cancer de la prostate. C'est ce que suggèrent trois nouvelles études menées par trois équipes de scientifiques américains.

La première étude a été menée au laboratoire de pharmacologie et de toxicologie de l'université de Birmingham (Alabama) (1). Coral Lamartinière et ses collaborateurs ont incorporé du resvératrol, une substance déjà connue pour ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et vasodilatatrices, dans l'alimentation de souris mâles.

Résultat : grâce à ce régime, les souris présentent un risque de cancer de la prostate diminué de 87% ! Et ce n'est pas tout puisque celles qui étaient déjà atteintes d'un cancer ont développé une forme moins grave de la maladie que leurs congénères. Seul problème : les quantités de resvératrol nécessaires pour obtenir un effet anti-cancer sont bien plus importantes que celles trouvées dans les deux verres de vin quotidiens recommandés pour la santé. Selon les auteurs, en effet, c'est une bouteille par jour qu'il faudrait s'enfiler pour être protégé.

Quoiqu'il en soit, cette étude confirme l'effet anti-cancéreux du resvératrol. La même équipe de chercheurs avait en effet démontré l'année dernière que cette substance était capable de diminuer le risque de cancer du sein.

La deuxième étude a été menée à l'université de Californie Los Angeles (UCLA) par l'équipe du Dr Navindra Seeram (2). Celle-ci est parvenue à démontrer, chez des souris nourries avec des extraits de grenade, que certains tannins appelés « ellagitannins » se retrouvaient concentrés dans la prostate. En greffant des cellules tumorales sur des souris, les chercheurs ont également mis en évidence que ces tannins avaient la capacité d'inhiber la croissance des cellules cancéreuses. « *La prédilection des ellagitannins à se concentrer dans le tissu prostatique et les données cliniques prouvent le potentiel anti-cancer du jus de grenade* » se réjouit Navindra Seeram.

On sait depuis longtemps que la grenade est très riche en antioxydants et que sa consommation pourrait diminuer le risque de maladies cardiaques, d'arthrose et de cancer. Mais jusqu'à présent, on mettait cet effet protecteur sur le compte d'un autre type d'antioxydant que l'ellagitannin : le punicalagine. La grenade est par ailleurs très riche en vitamine C et en acide folique.

La troisième étude, épidémiologique cette fois, a été menée sur ce cancer à partir du suivi durant 4 années de 30 000 hommes par des scientifiques du *National Cancer Institute de Bethesda* (Maryland) (3). Les résultats confirment l'effet protecteur des légumes, en particulier ceux de la famille des crucifères, contre le cancer de la prostate.

En effet, les hommes qui mangent les plus grandes quantités de brocoli, de choux fleurs, de choux de Bruxelles, de choux pommés, etc., ont un risque d'être atteint un jour d'une forme agressive de cancer de la prostate diminué de 40% ! C'est cependant en mangeant du chou fleur et du brocoli qu'on a le moins de risque de cancer. Les hommes qui mangent le premier plus d'une fois par semaine ont ainsi un risque diminué de 52% alors que ceux qui mangent du brocoli plus d'une fois par semaine voient ce risque diminué de 45%.

Avec plus de 40 000 nouveaux cas qui se déclarent chaque année en France (36,5 nouvelles personnes touchées pour 100 000 hommes), le cancer de la prostate est le premier cancer chez l'homme. Alors pas d'hésitation : mettez-vous au vert... et au rouge !

1- Seeram NP, "Pomegranate Ellagitannin-Derived Metabolites Inhibit Prostate Cancer Growth and Localize to the Mouse Prostate Gland" *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, Published on-line ahead of print, ASAP article, doi: 10.1021/jf071303g.

2- Coral Lamartinière, Red Wine Compound Shown To Prevent Prostate Cancer, site de l'UBA.

3- B. Hayes Richard, *Journal of the National Cancer Institute*, August 1, 2007.