

## Les légumineuses et le cancer

Les recommandations du Ministère américain de l'agriculture de 2005 portent sur la consommation de trois tasses de légumes par semaine dont légumineuses: haricots, pois, lentilles et pois chiches.

Des études révèlent qu'un régime alimentaire à base de haricots et autres légumineuses réduit les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Les légumineuses constituent un élément primordial dans une alimentation équilibrée, selon le Ministère américain de l'agriculture (« Ma pyramide ») et le Guide canadien pour une alimentation équilibrée.

Pour davantage de renseignements, consulter le site: [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com)

### Canada

Cette brochure est rendue possible dans le cadre d'une initiative d'Agriculture et agro-alimentaire - Canada, intitulée Cadre stratégique de l'agriculture, qui regroupe les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux.

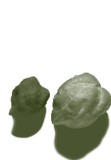
- Le cancer est la deuxième cause de mortalité en Amérique du Nord après les maladies cardiaques et représente un décès sur quatre environ.<sup>1-2</sup>
- Bon nombre d'organismes recommandent la consommation de légumineuses dans le cadre de régimes diminuant les risques de cancers. Ces organismes sont la United States Food & Drug Administration, l'Institut américain de recherches sur le cancer, la Société canadienne du cancer et le Fonds mondial de recherches sur le cancer.<sup>2-4</sup>
- Lorsqu'on en consomme en quantités suffisantes, les légumineuses sont susceptibles d'assurer une certaine protection contre le cancer. Les études épidémiologiques appuient ces conclusions, mais il conviendra de mener davantage de travaux auprès d'humains pour corroborer ces hypothèses.<sup>5</sup>
- Les chercheurs attribuent ces vertus anticarcinogéniques des légumineuses à divers éléments: fibre végétale alimentaire, acide folique (folate), selenium, saponine et isoflavones.<sup>5-6</sup>
- Autres agents potentiellement anticarcinogéniques présents dans les légumineuses: inhibiteurs de protéase, lectines, phytates et zinc.<sup>5,6</sup>
- Les légumineuses sont une excellente source de fibre alimentaire.<sup>7</sup> En règle générale, une portion de légumineuses contient la moitié de la quantité de fibre nécessaire quotidiennement.<sup>8</sup> Les régimes à teneur élevée en fibre végétale sont considérés comme anti-carcinogéniques.<sup>9</sup>
- La consommation régulière de légumineuses contribue de façon importante aux 400 microgrammes d'acide folique nécessaires tous les jours dans l'alimentation.<sup>10</sup> L'ingestion adéquate du taux d'acide folique est liée à une diminution du risque de certains cancers.<sup>11</sup>

### BIBLIOGRAPHIE

1. American Cancer Society, Cancer Statistics 2005, [www.cancer.org](http://www.cancer.org)
2. Société canadienne du cancer, Statistiques sur le cancer, [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)
3. Fonds mondial de recherches sur le cancer / Institut américain de recherches sur le cancer (1997), Alimentation, nutrition et prévention de certains cancers: une perspective universelle. Washington, D.C.: World Cancer Research Fund/ American Institute of Cancer Research
4. F.D.A., [www.healthierus.gov/dietaryguidelines](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines)
5. Mathers, J.C., 2002. 'Pulses and carcinogenesis: potential for the prevention of colon, breast and other cancers'. British Journal of Nutrition, 1988 Supplement 3): S273-S279.
6. Champ, M.M., 2002. Non-nutrient bioactive substances of pulses. British Journal of Nutrition; 1988; S3, 307-319.
7. U.S.D.A., Agricultural Research Service, 2005. [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp)
8. FDA [www.gov/fdac/special/foodlabels](http://www.gov/fdac/special/foodlabels)
9. Howe, G.R., Benito, E., Casteletto, R. Cornee, J. et al. 1992. in Journal of National Cancer Institute, 1984; 1887-1896.
10. National Academies Press, Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, B 6, folate, B 12, acide pantothenique, biotine, choline.
11. Rampersad, G.C., Bailey, L.B., Kauwell, G.P.A., 2002. Acide folique et risques du cancer du colon, du rectum. in Journal of American Dietary Association; 102; 1273-1282.

### EXEMPLES D'ÉLÉMENTS VIRTUELLEMENT ANTI-CARCINOGENES DANS LES LÉGUMINEUSES<sup>5</sup>

Éléments nutritifs	Phytonutrients
Fécule résistante	Anti-protéase
Poly-saccharides non féculents (fibre)	Saponine
Oligo-saccharides	Phytostérols
Acide folique	Lectine
Selenium	Phytates
Zinc	-



POISCHICHES



HARICOTS



POIS



LENTILLES