

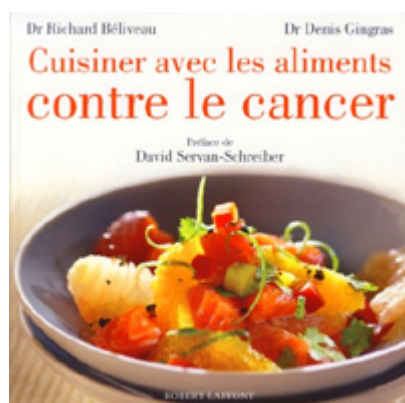
Extrait du CDURABLE.info l'essentiel du développement durable

<http://cdurable.info/Cuisiner-avec-les-aliments-contre-le-cancer,3101.html>

Quand santé et hygiène de vie se conjuguent avec  
gastronomie...

# Cuisiner avec les aliments contre le cancer

- Consommer responsable - Alimentation -



Date de mise en ligne : lundi 6 décembre 2010

---

Copyright © CDURABLE.info l'essentiel du développement durable - Tous  
droits réservés

---

**Dans son dernier ouvrage, *Anticancer*, David Servan-Schreiber rend hommage aux docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras dont le travail a permis de dresser la liste des aliments qui aident à lutter contre le cancer. Pionniers de cette recherche prometteuse, les deux auteurs nous présentent ici les clés d'une alimentation saine et préventive. Ils nous expliquent comment de grandes quantités d'aliments riches en molécules anticancéreuses parviennent à attaquer les cellules précancéreuses, les empêchant ainsi d'effectuer les mutations qui leur sont essentielles pour croître et envahir progressivement les tissus dans lesquels elles sont localisées. En d'autres termes, la présence continue de molécules anticancéreuses peut être comparée à une chimiothérapie préventive, non toxique pour l'homme.**

Pour joindre l'utile à l'agréable, les auteurs sont allés à la Fondation Serge-Bruyère et ont demandé à ses chefs chevronnés de concocter plus de cent soixante recettes savoureuses. Inspirées de traditions culinaires diverses et souvent millénaires, ces recettes font appel à plus d'un aliment aux propriétés anticancer reconnues. Complément pratique d'*Anticancer* de David Servan-Schreiber, cet ouvrage nous permet d'y voir plus clair dans notre hygiène de vie. Avec une liste exhaustive des aliments anticancer, vous découvrirez qu'il est facile et savoureux de se faire du bien. D'autant plus lorsque vin et chocolat sont au menu !

▶ **Au sommaire** : Le cancer, une maladie qu'il faut combattre au quotidien - Le cancer, une question d'environnement... cellulaire - L'obésité, un problème de taille - Les algues marines, pour faire succomber le cancer au chant des sirènes - La magie des champignons - La graine de lin, pour tisser une meilleure protection face au cancer - Maintenant, à vos casseroles ! - Brunchs et petits déjeuners - En-cas et goûters...

▶ **Les auteurs** : **Richard Béliveau**, une sommité dans le domaine du cancer, est directeur du laboratoire de médecine moléculaire au service d'hémo-oncologie du centre de cancérologie Charles-Bruneau de l'hôpital Sainte-Justine. Il est professeur à la faculté de médecine de l'université de Montréal (département de chirurgie et département de physiologie) et titulaire de la chaire Claude-Bertrand en neurochirurgie. Il occupe également la chaire en prévention et traitement du cancer de l'université du Québec à Montréal, où il est aussi professeur de biochimie. **Denis Gingras** est chercheur spécialisé en oncologie au laboratoire de médecine moléculaire au service d'hémo-oncologie de l'hôpital Sainte-Justine.

▶ **Références** : *Cuisiner avec les aliments contre le cancer* de Richard Béliveau et Denis Gingras - Editeur : Robert Laffont - Parution : 14/02/2008 - 270 pages - EAN13 : 9782221110317 - Prix public : 22 Euros