

LES LÉGUMES CRUCIFÈRES CONTRE LE CANCER



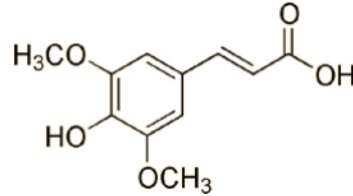
Crucifères (ou Brassicacées) : famille de plantes dicotylédones comprenant 4000 espèces réparties en plus de 350 genres. L'un deux, le genre Brassica, compte 400 membres, dont les plus connus sont : chou-fleur, choux rouge et blanc, chou de Bruxelles, chou chinois (*pé-tsai*), chou frisé, chou romanesco, chou-rave, brocoli, radis, radis noir, navet, rutabaga, raifort, cresson, colza, moutarde.

sulforaphane :

- Inhibe deux marqueurs de l'inflammation (COX-2), en augmentant fortement l'activité des enzymes de phase 2 : glutathion transférase ou glucuronosyltransférase, qui conjuguent des substances cancérigènes (élimination dans les urines et les fèces).
- Protège les cellules de la rétine des dégâts oxydatifs et photooxydatifs.



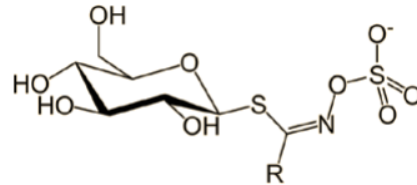
acide sinapique (précurseur du sulforaphane)



glucosinolates

MYROSINASE

(conversion enzymatique)



Exemple : **glucoraphanine** (qui diminue la pression artérielle). D'autres membres de la famille protègent les astrocytes du stress oxydant (lutte contre les maladies neurodégénératives).

substances antioxydantes

sels de calcium

Leur coefficient d'absorption est 2 fois plus élevé (61%) que pour les laitages (32%).

flavonoïdes

isothiocyanates

(16 familles de plantes au moins)
dont le **sulforaphane**

indoles

Comme la **génistéine** du soja, inhibent l'activité des récepteurs aux oestrogènes (prévention des cancers du sein et de la prostate).

Possèdent une activité antibiotique puissante contre *Helicobacter pylori* (ulcères), facteur majeur du cancer de l'estomac.

- Stimulent une famille d'enzymes éliminant les substances cancérigènes.
- Bloquent les cellules cancéreuses (apoptose), empêchent les métastases.