

Société ÉducoSanté

Formation continue

Les antioxydants dans la prévention du cancer

Une étude, conduite par des chercheurs de l'Université de la Caroline du Nord, a montré que la consommation de certains aliments riches en antioxydants peut réduire dans une proportion de 45% le risque d'être atteint d'un cancer du sein chez les femmes post-ménopausées. Ce résultat a été obtenu en comparant les personnes qui consommaient le plus de flavonols (un type de flavonoïdes appartenant à la grande famille des antioxydants), par rapport à celles qui en consommaient le moins.

Une autre étude, conduite cette fois par des chercheurs de l'Université Harvard, a montré que les personnes qui consommaient le plus de kaempférol (une autre substance de la famille des flavonoïdes) pouvaient réduire de 38% leur risque d'être atteintes par un cancer de l'ovaire. Encore une fois, ce résultat a été obtenu en comparant les personnes qui consommaient le plus de kaempférol par rapport à celles qui en consommaient le moins.

Une diminution de l'incidence du cancer du sein de l'ordre 45% et de 38% du cancer de l'ovaire est particulièrement significative. Ceci montre clairement le rôle que jouent certains antioxydants dans la prévention du cancer.

Le tableau qui suit montre la teneur en antioxydants de certains aliments.

Teneur des aliments en certains antioxydants

	Thé noir	Thé vert	Brocoli	Pomme rouge	Chou rouge	Raisin rouge	Oignon jaune
Flavonols	+	+	+	+	+	+	+
Anthocyanines				+	+	+	
Flavonoïdes	+	+		+	+	+	
Kaempférol	+	+	+				