

# Contre le cancer du pancréas, mangez une de ces noix tous les jours

Voici un moyen on ne peut plus simple de réduire votre risque du pire des cancers, le cancer du pancréas.

Il vous suffit de manger une noix du Brésil par jour.

Cette information vaut de l'or car le cancer du pancréas est une vraie s\*\*\*perie : 19 personnes sur vingt en meurent dans les cinq ans. C'est ce cancer qui a tué le patron d'Apple, Steve Jobs, en octobre dernier.

## Une noix qui pourrait mieux faire en terme de goût

La noix du Brésil est cette noix brune à l'extérieur, couleur de porcelaine à l'intérieur, qui a la forme d'un petit quartier de mandarine.

Sa saveur est fade comparée aux noix de Grenoble, amandes, noisettes ou noix de pécan, et elle paraît bien dure et sèche au départ. Mais riche en huile, sa texture se révèle fondante quand on la croque et elle se laisse finalement bien grignoter avec un peu de sel.

Vous la trouvez de plus en plus souvent dans les mélanges pour apéritif. En effet, parce que son apparence est incroyablement stable (rien ne ressemble plus à une noix du Brésil qu'une autre noix du Brésil), les industriels la préfèrent aux autres noix plus capricieuses, et essaient d'en glisser un peu partout. Et c'est tant mieux pour notre santé.

Toutefois, si en aspirant votre voiture de retour de vacances, vous retrouvez sous un fauteuil une noix du Brésil datant d'un pique-nique improvisé au volant l'année dernière, réfléchissez avant de l'enfourner : du fait de sa haute teneur en lipide, la noix du Brésil rancit facilement. C'est pourquoi il faut les consommer vite ou, mieux, les écaler soi-même. Vous pouvez aussi les conserver au congélateur, ce qui est d'ailleurs recommandé pour toutes les noix. De toutes façons, l'idéal est de les acheter en petites quantités dans un magasin où le roulement des stocks est rapide. Enfin, pour les mêmes raisons, préférez les noix qui ont conservé leur peau brune, qui protège du rancissement.

## Les miracles de la noix du Brésil sur vos cellules

La noix du Brésil est, de loin, l'aliment le plus riche sur terre en sélénium. Une seule noix vous apporte la ration quotidienne en sélénium dont vous avez besoin (95 microgrammes). Et c'est par là que commence son pouvoir anti-cancer.

Le sélénium est un oligo-élément, c'est-à-dire que vous n'en avez besoin qu'en très petites quantités, mais vous devez absolument le trouver dans votre nourriture car votre corps ne peut pas en produire lui-même.

Le sélénium permet la production de glutathion-peroxydase, un anti-oxydant d'une importance capitale pour vos cellules. La glutathion-peroxydase est un enzyme qui travaille de concert avec la vitamine E pour protéger les membranes cellulaires contre l'oxydation provoquée par les radicaux libres. Et comme vous le savez, les radicaux libres, lorsqu'ils sont en excès, entraînent un vieillissement précoce et contribuent à l'apparition de certains types de cancers.

Or, justement, en plus d'être très riche en sélénium, les noix du Brésil sont pleines de vitamine E. C'est une excellente chose car la vitamine E naturelle s'assimile beaucoup mieux que la vitamine E synthétique, mais elle est rare dans l'alimentation (on n'en trouve en grande quantité que dans l'huile de germe de blé, un aliment qui ne se trouve pas dans toutes les assiettes). De plus, les chercheurs pensent que seule la vitamine E naturelle, qui est un savant mélange de huit composés chimiques (pour les chimistes, quatre tocophérols et quatre tocotriénols), a un vrai effet préventif.

### **Sélénium, vitamine E et vitamine C : le cocktail anti-cancer du pancréas**

Le lien entre le sélénium, la vitamine E et la vitamine C, les trois principaux anti-oxydants, et la prévention du cancer a été établi la semaine dernière par des chercheurs qui avaient recruté 23 500 personnes pour l'étude EPIC (*European Prospective Investigation of Cancer*).

Cette étude a duré quatre ans et de nouvelles conclusions viennent d'être publiées dans une revue spécialisée de nutrition. (1)

Il s'avère que, pendant l'étude, 49 participants ont développé un cancer du pancréas, un nombre qui est monté à 86 en 2010.

Or, les personnes faisant partie du quart ayant le plus de sélénium dans leur alimentation avaient un risque diminué de moitié d'être touchée par le cancer du pancréas, et même réduit des deux tiers s'ils consommaient aussi beaucoup de vitamine E et de vitamine C !!

Alors, comme je ne doute pas que vous consommiez déjà beaucoup de vitamine C puisque vous mangez de nombreux légumes et fruits (notamment des myrtilles et des framboises !), il m'a semblé crucial de vous dire d'ajouter à cet excellent régime alimentaire une noix du Brésil par jour, pour le sélénium et la vitamine E.

Si vous avez des doutes sur vos apports en vitamine E, vous pouvez donc aussi faire vos vinaigrettes avec un peu d'huile de germe de blé, ou encore manger des amandes et de graines de tournesol. Saupoudrées sur votre salade verte, c'est excellent.