

**COMMENT LES FIBRES INSOLUBLES
PEUVENT PRÉVENIR LE CANCER DU COLON
PAR STEVE DUBÉ**

Mangez-vous des fibres? Donald Pilon en parle dans le commercial des céréales All Bran : « Je me sens bien, je mange des fibres, je suis régulier ». Bien des gens trouvent cela très drôle, mais saviez que l'américain moyen (le Canada y compris) consomme de 12 à 15 gr de fibres insolubles par jour quand la moyenne devrait être de 35 à 45gr!

La consommation de 35 à 45gr de fibres est associée à la prévention des maladies cardio-vasculaires, le diabète, l'obésité et le cancer du colon. Mais comment consommer des fibres sans prendre des suppléments de fibres. Cela est très simple, les fruits, légumes et légumineuses sont les aliments où vous trouverez le plus de fibres. Je rigole toujours quand les gens me disent qu'ils prennent leurs fibres dans le pain Smart, dans leur craquelin ou encore dans leur yogourt plein de sucre ! S.v.p. consommez des fruits et légumes, vous en retrouverez une variété très intéressante à l'année .

Plusieurs personnes, qui sont prises au dépourvu à l'heure du lunch, mangent un sandwich (souvent fait avec des ingrédients de mauvaise qualité), boivent un 500 ml de sucre liquide (Pepsi, Coke, etc.) et le seul légume est la patate sous forme de chips. Dans ce magnifique repas, vous consommez des nitrates que vous retrouvez aussi dans le bacon, la saucisse, les viandes froides, la dinde fumée, etc. Ces derniers sont une des causes du cancer du colon.

Lors de la digestion, lorsque la protéine des ces aliments réagit avec le nitrate et le préservatif à base de nitrate, il y a formation de nitrosamines carcinogéniques. Si la bile dans les intestins n'est pas absorbée, elle reste dans les intestins et peut se transformer en un puissant agent qui peut causer le cancer. De plus, 2 consommations d'alcool par jour peuvent doubler le risque du cancer du colon.

La solution : les fibres insolubles, elles peuvent faire beaucoup pour vous. Pour débuter elles diluent les agents néfastes causant le cancer dans les intestins. Ces dernières agissent comme une éponge qui absorbe l'eau dans les intestins. Donc, il y aura moins de toxines dans vos intestins (nitrosamines carcinogéniques). Elles favorisent le déplacement des matières fécales plus rapidement. Une meilleure élimination veut aussi dire moins de toxines, donc moins de risque de cancer.

Voici une petite liste de suppléments à prendre pour améliorer les fonctions de vos intestins en plus d'une nourriture saine et équilibrée. Seulement consommer ces suppléments n'auront pas l'effet désiré si la diète n'est pas saine :

- 1- fibres de psyllium 2-3 c a thé par jour
- 2- vitamine D 1500 ui par jour
- 3- calcium 1500mg par jour
- 4- vitamine C et E (elle font baisser les nitrosamines dans l'intestin)
- 5- vitamine B12 et acide folique 1300 mcg par jour

Suivez ces conseils! De plus, un entraînement régulier et une consommation d'eau appropriée réduiront vos chances de contracter un cancer des intestins.

REF : supplements for intestinal health (chiroweb archive, james meschino dc 2008)

