

Une équipe de recherche d'Ottawa se rapproche un peu plus d'un remède

Les patients de la région atteints du cancer seront les premiers à en profiter. C'est votre générosité qui a rendu possible cette avancée.

Voici une nouvelle lueur d'espoir pour les personnes atteintes du cancer. Les chercheurs dans les laboratoires de la région font d'énormes progrès dans la mise au point de biothérapies contre le cancer. Plus précisément, ils se servent de virus qui sont entraînés à trouver et à détruire les cellules cancéreuses sans nuire aux cellules saines.

Ces travaux sont menés par le Dr John Bell et ses collègues, notamment Kelley Parato, gestionnaire de programme de recherche, au consortium canadien sur les virus oncolytiques.

« Nous avons pu observer une réponse antitumorale significative dans ces nouvelles virothérapies. Cette méthode s'annonce extrêmement prometteuse quant à la façon de traiter et de gérer la maladie », explique M^{me} Parato. « Les patients auxquels des virus thérapeutiques ont été administrés ne vivent pas d'effets secondaires désastreux comme c'est le cas dans les médicaments traditionnels comme la chimiothérapie. De plus, nous avons vu une réduction impressionnante chez une variété de patients que nous avons traités. »

Le programme local sur les virus oncolytiques entame actuellement un essai clinique de phase 1 portant sur une technologie d'ici. Le virus a été créé dans des laboratoires de recherche sur le cancer ici même à Ottawa. Non seulement le virus utilisé ciblera une multitude de types de cancers, mais il provoquera aussi une très forte réaction immunitaire contre ces tumeurs. Le résultat : un double coup thérapeutique contre le cancer.

Les donateurs de la Fondation du cancer de la région d'Ottawa parrainent depuis près de 20 ans la recherche sur les virus oncolytiques, depuis la première subvention de 25 000 \$ ayant permis le début des travaux.

« Le premier investissement de la Fondation du cancer a été crucial au lancement de ce projet, et, au fil des ans, le soutien des donateurs a été la clé de sa croissance », affirme le Dr Bell, scientifique chevronné de l'Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa et de

L'Hôpital d'Ottawa. « Le financement a permis de fournir le personnel de recherche et de créer notre installation de fabrication de virus. **L'expansion du**

programme de

biothérapeutique viendra en

aide aux patients de la région en nous permettant de tester des traitements parmi les plus innovateurs au monde, ici même, à Ottawa. Par conséquent, les patients d'Ottawa auront accès à ces traitements plus tôt. »

Se fondant sur le succès du programme de virus oncolytiques, le programme des Réseaux de centres d'excellence du Canada a confirmé la subvention de 25 millions \$ pour un Centre d'excellence appelé BioCanRx. Ce réseau national rassemblera 42 scientifiques de partout au pays dans un collectif de recherche coopératif. Le projet a aussi reçu 35 millions \$ en fonds correspondants de la part d'autres groupes, y compris la Fondation du cancer de la région d'Ottawa.

Au cours des cinq prochaines années, le réseau espère amorcer quatre nouveaux essais et retenir l'attention de partenaires du domaine pharmaceutique. « J'espère vraiment que c'est ce qui se produira. C'est un sentiment merveilleux; je fais ceci depuis très longtemps, depuis 30 ans, mais depuis les deux ou trois dernières années, nous voyons que le taux de survie du cancer augmente, et c'est incroyable pour moi de faire partie de ce processus », explique le Dr Bell. « **En fin de compte, nous allons tester des thérapies contre le cancer parmi les plus sophistiquées et innovatrices au Canada, et les patients de la région auront la chance d'avoir accès aux thérapies les plus avancées qui soient. »**

Rien de tout cela n'aurait été possible sans votre appui. Nous vous demandons de maintenir cette lancée en faisant un don dès aujourd'hui. Votre aide signifie que les hommes et les femmes de la région auront accès aux tout derniers traitements, qui seront offerts d'abord à Ottawa. Pour en savoir plus, visitez www.ottawacancer.ca.



Dr John Bell

Matière à réflexion

Changer son alimentation : plus facile que vous le croyez!



Patricia Jean-Vézina, nutritionniste holistique certifiée et première coach en nutrition de la Fondation du cancer de la région d'Ottawa

En mangeant des aliments appropriés avant, pendant et après vos traitements contre le cancer, vous pourrez vous sentir mieux, demeurer plus fort et aider à prévenir la récurrence du cancer.

Le cancer et les traitements contre le cancer affectent le corps de plusieurs façons. Afin d'aider les familles aux prises avec le cancer, la Fondation du cancer de la région d'Ottawa donne le coup d'envoi à une série de programmes et d'ateliers sur la nutrition axés sur les renseignements et les compétences pratiques nécessaires à la création de repas sains qui vous aideront à mieux vous sentir, à toutes les étapes de votre cheminement dans le cancer, et après celui-ci.

« Lorsqu'une personne est confrontée à de sérieux problèmes de santé, elle se voit souvent bombardée d'information. **Notre rôle est de décortiquer tout cela et d'éduquer les gens en ce qui concerne les choix qu'ils peuvent faire pour améliorer leur alimentation de façon à obtenir des résultats durables sur leur santé et leur qualité de vie** », explique Patricia Jean-Vézina, nutritionniste

holistique certifiée et première coach en nutrition de la Fondation du cancer de la région d'Ottawa.

Les programmes et les ateliers de nutrition de la Fondation du cancer choisissent d'employer une démarche concrète en invitant les participants à prendre part à la préparation des recettes. M^{me} Jean-Vézina ajoute que l'intégration de nouveaux aliments à sa diète peut s'avérer intimidante pour certains, mais il suffit de faire quelques modifications ici et là. « Il peut être difficile de commencer à manger du quinoa ou du chou frisé pour une personne qui a toujours mangé les mêmes aliments. **Cependant, en travaillant ensemble, on retrousse nos manches et on planifie des repas qui sont bons pour la famille et bons au goût.** »

Nos programmes de nutrition et de coaching en matière de cancer n'existeraient pas sans votre soutien. Rendez vous au www.ottawacancer.ca pour en apprendre plus sur la façon dont le coaching en matière de cancer aide ses clients à améliorer leur qualité de vie et à reprendre le contrôle de leur santé et de leur bien être.

L'importance du coaching en matière de cancer

Votre soutien permet aux familles de reprendre le contrôle après avoir reçu un diagnostic de cancer

Les résultats sont remarquables! Voici ce que les clients avaient à dire sur leur expérience du coaching en matière de cancer.



93 % affirment être mieux équipés pour veiller à leur propre santé



91 % affirment être plus aptes à gérer leur vie



90 % affirment se sentir plus capables d'agir et de prendre en main leur cancer et leur bien être

(Source : sondage sur la satisfaction de la clientèle du coaching en matière de cancer; août 2014)

Cherchez-vous à apporter des changements à votre alimentation?

Essayez les recettes préférées de Patricia

Brownies vegan et sans gluten aux haricots noirs

PRÉPARATION : 5 min.
CUISSON : 25 min.
TOTAL : 30 min.
PORTIONS : 12

Ces brownies aux haricots noirs sont vegan et sans gluten, et il ne vous faudra qu'un seul bol et 30 minutes pour les préparer! Sains, faciles et délicieux : c'est le meilleur genre de dessert.

Adaptation tirée de Minimalist Baker

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de 15 oz (env. 1 $\frac{3}{4}$ t) de haricots noirs, bien rincés et égouttés
- 2 c. à table de graines de lin moulues
- 5 c. à table d'eau
- 3 c. à table d'huile de noix de coco fondue
- $\frac{3}{4}$ t de poudre de cacao
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de sel de mer
- 1 c. à thé d'extrait de vanille pur
- $\frac{1}{2}$ t de sucre brut, légèrement moulu ou passé au robot culinaire ou au moulin à café pour obtenir une texture plus fine
- 1 $\frac{1}{2}$ c. à thé de levure chimique (poudre à pâte)
- *Garnitures facultatives :* noix de Grenoble, pacanes ou pépites de chocolat écrasées

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 350 °F.
2. Graissez légèrement un moule pour 12 muffins de taille ordinaire. Assurez vous d'avoir bien rincé et égoutté les haricots noirs.
3. Préparez les « œufs au lin » en mélangeant les 2 cuillerées à table de lin moulu et les 5 cuillerées à table d'eau dans le bol du robot culinaire. Après quelques impulsions, laissez reposer pour au moins 5 minutes.
4. Ajoutez le reste des ingrédients (sauf les noix ou la garniture) et réduisez en purée pendant environ 3 minutes, en raclant les bords au besoin. Le mélange doit être très lisse.
5. Si le mélange semble trop épais, ajoutez 1 ou 2 cuillerées à table, puis mélangez de nouveau. Le résultat devrait être un peu moins épais qu'un glaçage à gâteau, mais pas du tout liquide.
6. Répartissez le mélange dans le moule à muffins et égalisez les dessus à l'aide d'une cuillère ou de votre doigt.
7. Facultatif : saupoudrez de noix de Grenoble, de pacanes ou de pépites de chocolat écrasées.
8. Faites cuire au four pendant 20 à 26 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des brownies soit sec et que les bords commencent à s'éloigner des côtés. Dans mon cas, cela prend environ 25 minutes.
9. Sortez le moule du four et laissez refroidir 30 minutes avant de retirer les brownies. Ils seront tendres, alors retirez-les doucement à l'aide d'une fourchette. L'intérieur sera très fondant, donc ne vous inquiétez pas s'ils semblent trop humides; c'est le résultat désiré. De toute façon, ils sont vegan, donc ce n'est pas grave.
10. Rangez les dans un contenant hermétique pendant quelques jours. Réfrigérez si vous désirez les conserver plus longtemps.



Poivrons farcis

INGRÉDIENTS

- 5 poivrons rouges
- 1 petite pomme de chou-fleur
- 1,5 lb (ou moins) de poulet haché biologique
- 4 t d'épinards frais
- 3 gousses d'ail
- 4 c. à table de beurre (facultatif; vous pouvez utiliser plutôt de l'huile de noix de coco)
- 3 c. à table d'huile de noix de coco
- Sel et poivre
- Fines herbes (fraîches ou séchées, utilisez ce que vous avez; j'ai utilisé du basilic, du thym et de l'origan)
- Feta (facultatif)

INSTRUCTIONS

Préchauffez le four à 350 °F. Dans une grande poêle, chauffez le beurre ou l'huile de noix de coco et ajoutez l'ail haché. Faites cuire pendant une minute, puis ajoutez le poulet haché en remuant souvent. Pendant ce temps, râpez ou passez au robot culinaire le chou fleur pour en faire du « riz », puis mettez de côté.

Dans une autre poêle, faites chauffer l'huile de noix de coco et sautez les épinards frais pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent, puis ajoutez-les au poulet. Assaisonnez à votre goût avec le sel, le poivre et les fines herbes. Si vous le souhaitez, ajoutez environ $\frac{1}{2}$ t. de feta émiettée.

Coupez le dessus des poivrons et retirez les graines. Une fois le mélange bien cuit et assaisonné, disposez le dans chaque poivron. Garnissez d'une tranche de feta si vous aimez beaucoup le fromage ou omettez-le pour un bon repas paléo. Fermez les piments avec leurs dessus et faites cuire au four à 350 °F pendant 35 à 45 minutes, selon que vous aimez les piments plus ou moins tendres. Personnellement, je les aime mieux quand ils ne sont pas trop cuits. Je prépare toujours trop de mélange, alors je le réserve pour plus tard ou j'en fais un sandwich roulé pour mon lunch du lendemain.





Vous aidez à transformer les soins locaux contre le cancer

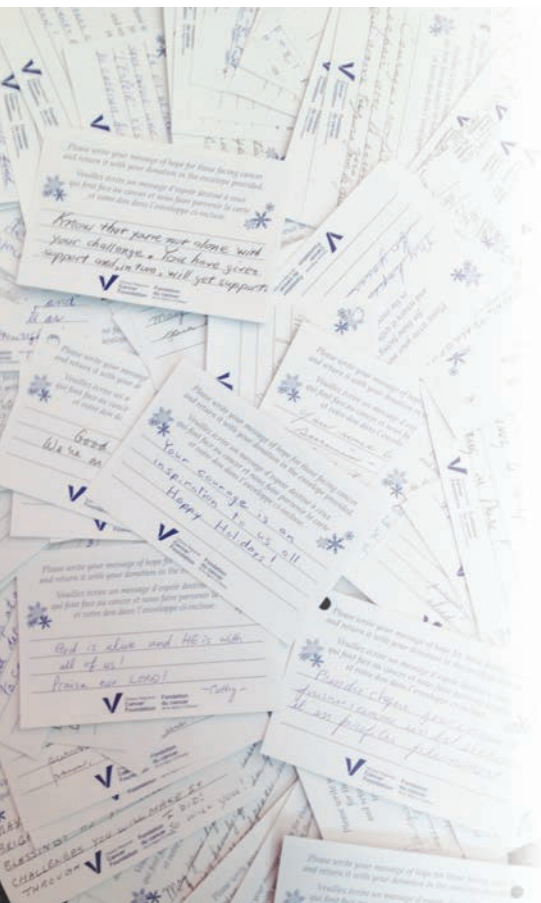


2 personnes sur 5 seront affectées par le cancer dans leur vie; le cancer touche beaucoup trop d'entre nous. Les besoins locaux sont importants. À la Fondation du cancer, nous sommes en quête de transformation en matière de soins contre le cancer dans notre région. Nous ne pouvons y arriver sans vous. Assurons nous que nos amis, notre famille et nos voisins aient accès à des soins personnalisés contre le cancer, pour que personne n'ait à affronter le cancer seul.

Au cours des 3 prochaines années, la campagne des champions du cancer amassera 20 millions \$, dont bénéficieront directement les patients cancéreux et leur famille pendant l'un des moments les plus difficiles de leur vie.

Devenez champion du cancer et participez. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec John Ouellette ou Josée Quenneville au 613 247 3527.

Une inondation de messages pour égayer nos clients L'arbre du courage a fait germer l'espoir pendant les Fêtes



L'automne dernier, nous avons demandé à nos donateurs de nous aider à soutenir les personnes atteintes du cancer en envoyant une carte. Vous avez répondu de façon spectaculaire! Vous nous avez envoyé des centaines de messages inspirants. Certains d'entre vous ont même parlé de leur expérience personnelle du cancer.

Les cartes ont été accrochées dans notre arbre de l'espoir au centre Maplesoft pendant les Fêtes. Au nom de nos clients et des membres de leur famille, nous vous remercions de tout cœur pour vos mots de gentillesse, d'encouragement, d'espoir et de soutien.

Souhaitez-vous nous aider à offrir du soutien à l'année? Visitez le www.ottawacancer.ca pour devenir donateur mensuel.

