



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Besoin d'aspirine? Mangez des fruits et des légumes!

**E**n plus de leur contenu élevé en plusieurs vitamines, minéraux et divers composés phytochimiques, des études récentes indiquent que les végétaux contiennent également le principe actif de l'aspirine, l'acide salicylique. Les plantes n'ont vraiment pas fini de nous surprendre!

### UNE ALIMENTATION ANTI-INFLAMMATOIRE

On sait depuis plusieurs années que les personnes qui mangent une abondance de végétaux ont un risque moins élevé d'être touchées par plusieurs maladies chroniques. Cet effet protecteur est dû non seulement à la présence de composés phytochimiques qui ciblent plusieurs processus

impliqués dans le développement de ces maladies, mais également à l'action anti-inflammatoire puissante associée à ces aliments. En effet, quand vous mangez vos 5-10 portions quotidiennes de végétaux, les molécules présentes dans ces

**Nous serions capables de produire de l'aspirine à partir de l'alimentation**

aliments bloquent la production d'une enzyme (appelée COX-2) qui joue un rôle capital dans le développement de l'inflammation, empêchant du même coup la création d'un climat inflammatoire dans votre organisme. Cet effet est extrêmement important car plusieurs études ont montré hors de tout doute que plusieurs maladies qui touchent actuellement la population, soit les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, le cancer ainsi que les neurodégénérescences comme la maladie d'Alzheimer, sont directement liées à l'inflammation chronique.

### DE L'ASPIRINE DANS VOTRE ASSIETTE!

Découverte il y a plus de 100 ans, l'acide salicylique (l'ingrédient actif de l'aspirine) demeure la molécule anti-inflammatoire la plus connue et la mieux caractérisée. Particulièrement abondante dans l'écorce de saule, un remède utilisé par les médecines traditionnelles depuis des millénaires pour soulager la fièvre et l'inflammation, l'acide salicylique est également présente dans plusieurs végétaux, en particulier dans certaines épices<sup>1</sup> (voir tableau). Des études réalisées auprès de personnes végétariennes (et qui en conséquence consomment beaucoup de végétaux) ont indiqué que les niveaux sanguins de cette molécule sont suffisamment élevés pour bloquer l'action de certaines enzymes inflammatoires. D'ailleurs, les quantités d'acide salicylique mesurées dans le sang des végétariens sont similaires à celles retrouvées dans le sang de personnes qui consomment régulièrement de faibles doses d'aspirine<sup>1</sup>. Cette observation est particulièrement intéressante car une étude récente montrait que les personnes qui consomment régulièrement de l'aspirine ont une mortalité liée aux maladies cardiovasculaires et au cancer réduite de près de 20 % comparativement à celles qui n'en consomment que rarement<sup>2</sup>. Il est donc possible que la présence



PHOTO ISTOCK

■ On trouve l'acide salicylique dans plusieurs végétaux.

ce d'acide salicylique associée à la consommation abondante de végétaux puisse contribuer au plus faible risque de maladies chroniques observé chez les personnes qui consomment une abondance de végétaux.

### FABRIQUER DE L'ASPIRINE EN MANGEANT

En plus de la présence naturelle d'acide salicylique dans les végétaux, certaines plantes contiennent également des substances qui peuvent être utilisées par notre organisme pour fabriquer cette molécule. Par exemple, une étude récente a montré que les personnes qui consommaient de l'acide benzoïque, une substance particulièrement abondante dans les petits fruits, avaient des quantités mesurables d'acide salicylique dans le sang et dans leur urine et ce, même si ces personnes n'avaient pas consommé d'aspirine depuis deux semaines et n'avaient mangé aucun aliment contenant cette molécule<sup>3</sup>. Il semble donc que nous sommes capables de produire des quantités appréciables d'acide salicylique à partir de l'alimentation, illustrant à quel point cette molécule pourrait jouer un rôle important dans le bon fonctionnement de notre organisme. Une autre excellente raison de consommer nos portions quotidiennes de fruits et légumes!

### CONTENU DE CERTAINS ALIMENTS EN SALICYLATE

Aliments	Contenu en salicylates (mg/kg)
Curry	2180
Paprika	2030
Thym séché	1830
Romarin séché	680
Oregano	660
Cannelle	152
Raisins secs	66
Cassis	31
Orange	24
Fraise	14
Pomme	8

<sup>1</sup> Paterson et al. Proc. Nutr. Soc. 2006; 65 : 93-96

<sup>2</sup> Bardia et al. J. Natl Cancer Inst. 2007; F99 : 881-889.

<sup>3</sup> Paterson et al. J. Agric. Food Chem. 2008; 56 : 11648-11652.

### RECETTE ANTICANCER

#### CLAFOUTIS AUX FRAMBOISES

1/2	tasse de farine non blanchie (60 g)
1/2	tasse de farine d'avoine (60 g)
1/2	tasse d'amandes moulues (60 g)
3	œufs
1/2	tasse de sirop d'érable (125 ml)
1/2	tasse de sucre d'érable granulé (100 g)
2/3	tasse de crème 35% (150 ml)
2/3	tasse de lait de soja (150 ml)
1 2/3	tasse de framboises fraîches (250 g)

1. Graisser et fariner un moule de 25x30 cm (10x12 po).
2. Mélanger la farine non blanchie, la farine d'avoine et les amandes dans un bol.
3. Battre les œufs dans un autre bol. Ajouter le sirop et le sucre d'érable et bien remuer. Incorporer les ingrédients secs.
4. Ajouter la crème et le lait de soja délicatement. Verser dans le moule et couvrir uniformément avec les framboises.
5. Cuire au four à 200°C (400°F) de 30 à 40 min.
6. Sortir du four et démouler immédiatement.

8 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 1H15

DIFFICULTÉ : MOYENNE

Jean Vachon, chef-enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec.

