



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Il faut s'occuper de ses oignons!

Les oignons sont tellement répandus dans notre alimentation que l'on oublie parfois à quel point ces légumes savoureux et économiques peuvent jouer un rôle important dans le maintien d'une bonne santé.

UN LÉGUME APPRÉCIÉ

Originaire de l'Asie centrale (entre la mer Caspienne et la Chine), l'oignon (*Allium cepa*) est un membre de la famille de l'ail qui fait partie intégrante de l'alimentation humaine depuis plus de 7000 ans.

L'oignon est présent dans l'alimentation depuis 7000 ans

Dans certaines civilisations antiques, l'oignon était réputé pour donner force et puissance. Par exemple, les ouvriers égyptiens des pyramides anciennes utilisaient les oignons comme nourriture ainsi que pour le traitement des problèmes

de cœur, les maux de tête et les tumeurs. Et au Moyen-Âge, les oignons étaient tellement appréciés qu'ils étaient souvent utilisés pour payer les dettes ou même offerts comme cadeau. Si ces usages peuvent aujourd'hui nous faire sourire, il n'en demeure pas moins que ce respect envers l'oignon est tout à fait mérité, car ce légume contient plusieurs molécules qui participent activement à la prévention des maladies chroniques, notamment certains types de cancer.

EFFETS ANTICANCÉREUX

Un nombre important d'études ont montré que les personnes qui consomment régulièrement des légumes de la famille de l'ail, comme l'oignon, ont un risque moindre d'être touchées par certains types de cancers, en particulier ceux du système digestif comme les cancers de l'estomac et du côlon. Les mécanismes responsables de cette action anticancéreuse sont fort complexes, mais on sait depuis quelques années qu'ils sont dus à la formation de molécules très actives formées à la suite du bris de l'oignon. Ainsi, lorsque vous coupez l'oignon, une molécule appelée 1-propenyl-L-cysteine sulfoxide entre en contact avec l'alliinase, une enzyme très active qui transforme cette substance en acides sulféniques et en thiosulphinates. Ces thiosulphinates sont les grands responsables des effets positifs de l'oignon sur la santé, car ils possèdent la capacité d'accélérer l'élimination de substances toxiques cancérogènes hors de notre organisme, ce qui diminue les risques que ces substances s'attaquent à notre matériel génétique et provoquent des mutations qui peuvent amorcer un cancer. Il semble que ces molécules ont également la propriété d'arrêter la croissance de cellules cancéreuses et même, dans certains cas, de les forcer à se suicider par le processus d'apoptose⁽¹⁾.

LARMES D'OIGNON

En plus de provoquer la libération de molécules anticancéreuses, une des particularités bien connues de l'oignon est de générer une substance qui irrite l'œil et



PHOTO ISTOCK

■ L'oignon nous fait sécréter pas seulement des larmes, mais aussi des substances anticancéreuses.

qui peut faire pleurer. Ce phénomène est dû à la présence d'une autre enzyme (LF synthase) qui transforme le 1-propenyl-sulphenic acide en un gaz volatil et très irritant appelé propanthial-S-oxide⁽²⁾. Ce gaz se diffuse dans l'air et atteint l'œil, provoquant alors une irritation qui induit la sécrétion de larmes. Cette formation de propanthial-S-oxide est maximale 30 secondes après le bris de l'oignon et diminue par la suite. Cependant, avec certaines variétés d'oignon, il peut s'agir d'un mauvais moment à passer!

Il est cependant possible de réduire cette irritation en ajoutant un peu d'eau sur l'oignon pendant la coupe (le gaz se dissout dans l'eau) ou encore en ne coupant pas la base de l'oignon, car cette région contient la plus grande quantité de

l'enzyme responsable de la production du facteur irritant.

Mais si les larmes demeurent au rendez-vous, vous pouvez vous consoler à la pensée qu'elles reflètent la production de molécules anticancéreuses qui participent au maintien de votre santé.

(1) Chang et al. *Growth inhibitory effect of alk(en)yl thiosulfates derived from onion and garlic in human immortalized and tumor cell lines.* Cancer Lett. 2005; 223 : 47-55.

(2) Imai et al. *An onion enzyme that makes the eyes water.* Nature 2002; 419 : 685.

RECETTE ANTICANCER

SOUPE À L'OIGNON ET À L'AIL

Si vous aimez avoir une soupe plus épaisse, ajoutez 1 c. à soupe de farine au mélange d'oignons et d'ail avant d'ajouter le bouillon.

1/4 tasse	d'huile d'olive (60 ml)
8	oignons moyens, en fines rondelles
3 ou 4	gousses d'ail, hachées finement
6 tasses	de bouillon de bœuf (1,5 L)
	Sel et poivre du moulin
2 c. à s.	de persil frais, haché finement
2 c. à t.	de marjolaine fraîche, hachée finement
6	tranches de pain de blé entier
1 1/4 tasse	de gruyère ou de cheddar, râpé (200 g)

1. Préchauffer le four à broil.
2. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Ajouter l'ail et cuire 1 min. Verser le bouillon. Saler et poivrer au goût, puis ajouter le persil et la marjolaine. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 min à découvert.
4. Pendant ce temps, griller le pain au four ou au grille-pain. Enlever la croûte et découper de manière que les tranches épousent bien la forme des bols à soupe allant au four choisis pour la faire gratiner.
5. Verser la soupe dans les bols. Mettre une tranche de pain dans chacun et ajouter le fromage par-dessus.
6. Gratiner sur la grille supérieure du four jusqu'à ce que le fromage bouillonne et prenne une belle teinte dorée.

6 PORTIONS



Tiré du livre: