



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Avoir les tomates dans la peau

Les tomates sont des aliments très santé, car ils sont une source exceptionnelle de lycopène, un pigment rarement présent dans les aliments et qui possède une forte activité antioxydante et anticancéreuse. On savait déjà que le lycopène s'accumulait au niveau de la prostate, pour exercer son effet protecteur contre le cancer de la prostate, mais une étude récente montre que, après l'absorption, le lycopène est aussi rapidement incorporé au niveau de la peau où il pourrait jouer un rôle protecteur contre les rayons ultra-violet.

UN PIGMENT ANTICANCÉREUX

La couleur rouge si caractéristique de la tomate est due au lycopène, un pigment de la grande famille des caroténoïdes. Ces pigments exercent de multiples fonctions positives sur la santé, grâce notamment à leur puissante action antioxydante qui permet de protéger nos cellules contre les dommages

causés par les radicaux libres. Le lycopène est particulièrement intéressant à cet égard, car de nombreuses études indiquent qu'il est un des caroténoïdes possédant la plus forte activité antioxydante.

Les humains, tout comme les animaux en général, sont incapables de fabriquer les caroténoïdes et ces

molécules doivent donc provenir des végétaux de notre alimentation. Dans le cas du lycopène, les produits dérivés de tomates sont de très loin les meilleures sources de ce pigment et la consommation abondante de ces produits a été à maintes reprises associée à une réduction de certains cancers, en particulier celui de la prostate. Par exemple, les pays dont les habitants consomment abondamment des tomates, en particulier l'Italie et le Mexique, sont beaucoup moins touchés par ce cancer.

PROTECTION CUTANÉE

Le lycopène est aussi, et de très loin, la molécule la plus efficace pour neutraliser les radicaux libres produits par l'action des rayons ultraviolets (UV) sur la peau, un effet qui pourrait contribuer à ralentir le vieillissement cutané provoqué par l'exposition au soleil. Par exemple, certaines études indiquent que la consommation quotidienne de pâte de tomate était associée à une augmentation du degré de protection de la peau par rapport au soleil ainsi qu'à une hausse importante des niveaux de collagène, deux facteurs cruciaux pour le maintien de l'intégrité de la peau⁽¹⁾.

Pour mieux comprendre les mécanismes impliqués dans cet effet protecteur du lycopène, des chercheurs à Lausanne, en Suisse ont examiné la distri-



PHOTO D'ARCHIVES

■ La couleur rouge si caractéristique de la tomate est due au lycopène, un pigment de la grande famille des caroténoïdes.

bution du lycopène dans l'organisme à la suite de son absorption⁽²⁾. Des volontaires ont ingéré une petite quantité de lycopène contenant un marqueur de carbone radioactif (14C) et la distribution de la radioactivité dans les heures qui ont suivi l'absorption a été mesurée à l'aide de la spectrométrie de masse par accélérateur, une technique ultra-sensible capable de détecter d'infimes quantités de molécules.

Ils ont observé que le lycopène était rapidement absorbé dans le sang, à peine 30 minutes après l'ingestion, pour être par la suite métabolisé en plusieurs formes distinctes. Une portion de ces métabolites (17 %) a été rapidement éliminée dans l'urine, mais la très grande majorité du lycopène est demeuré dans l'organisme pendant une longue période, le lycopène étant encore détecté 42 jours après ingestion. La peau semble constituer un site privilégié pour l'accumulation de lycopène : des biopsies prélevées au niveau lombaire ont montré que le lycopène était détectable 4 jours après ingestion, de-

meurait en concentrations élevées dans la peau pendant au moins une semaine et était encore présent 6 semaines plus tard.

Ces observations indiquent donc que l'effet protecteur du lycopène est une conséquence logique de sa biodistribution : en se localisant directement au niveau de la peau, cette molécule peut immédiatement neutraliser les radicaux libres générés par les rayons UV, réduire leur impact néfaste sur les constituants de la peau et ainsi réduire le vieillissement cutané causé par le soleil. Une autre bonne raison de profiter de l'abondance de tomates présentes dans nos marchés !

⁽¹⁾ Rizwan M et al. Tomato paste rich in lycopene protects against cutaneous photodamage in humans in vivo : a randomized controlled trial. *Br J Dermatol.* 2011 ; 164 : 154-162.

⁽²⁾ Ross et al. Lycopene bioavailability and metabolism in humans : an accelerator mass spectrometry study. *Am. J. Clin. Nutr.* 2011 ; 93 : 1263-1273

RECETTE ANTICANCER

TOMATES FARCIES À LA MEXICAINE

Le piment Jalapeño est principalement cultivé au Mexique. Son nom rappelle la ville de Jalapa située dans l'État de Veracruz. Il est vert, plutôt dodu, et mesure environ 5 cm. On le connaît aujourd'hui dans le monde entier où il est vendu dans la plupart des supermarchés.

| | |
|---|---|
| 1 | avocat |
| 2 c. à s. | de jus de citron vert, fraîchement pressé |
| 60 g | (1/2 tasse) de quinoa |
| 8 | grosses tomates bien fraîches et parfaitement mûres |
| 100 g | (1/2 tasse) de concombres, épépinés et hachés |
| 60 g | (1/2 tasse) de poivrons rouges, épépinés et hachés |
| 8 | petits oignons verts, hachés finement |
| 95 g | (1/2 tasse) de maïs, cuit |
| 110 g | (1/2 tasse) de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés |
| Le jus de 2 citrons verts, fraîchement pressé | |
| 60 ml | (1/4 tasse) d'huile d'olive extravierge |
| 15 g | (1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée |
| 2 c. à s. | de piments Jalapeños frais, hachés finement |
| 2 c. à s. | de cumin moulu |
| Sel et poivre du moulin | |

- Hacher l'avocat et l'arroser avec 2 c. à soupe jus de citron vert.
- Cuire le quinoa selon les indications inscrites sur l'emballage. Égoutter, laisser refroidir et verser dans un grand bol en verre.
- Couper une tranche dans le haut de chaque tomate pour faire un capuchon.
- Presser légèrement chaque tomate au-dessus de l'évier pour extraire le surplus d'eau et un peu des graines.
- À l'aide d'une cuillère à pamplemousse ou d'un petit couteau, évier chaque tomate en prenant soin de laisser un peu de chair sans percer la peau. Hacher finement la chair et l'ajouter au quinoa.
- Ajouter l'avocat et son jus de trempage, les concombres, les poivrons, les oignons verts, le maïs et les haricots noirs. Arroser avec le jus de citron vert et l'huile d'olive.
- Ajouter la coriandre, les piments et le cumin. Saler, poivrer et remuer doucement.
- Laisser reposer à température ambiante environ 30 min en remuant de temps à autre pour bien mélanger les saveurs.
- Saler et poivrer les tomates avant de les farcir avec la préparation. Remettre leur petite calotte en place et servir immédiatement.

DONNE 8 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H
DIFFICULTÉ : DIFFICILE

ANNE L. DESJARDINS,
JOURNALISTE
GASTRONOMIQUE
ET AUTEUR



Tiré du livre :