



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Les mangues sont reines

**D**isponibles pratiquement toute l'année en épicerie, les mangues sont des fruits absolument délicieux qui contiennent en prime plusieurs molécules bénéfiques pour la santé. Une bonne façon de mettre un peu de soleil dans la saison hivernale!

### UN FRUIT ROYAL

Originaires de l'Inde, où elle était déjà « domestiquée » il y a plus de 5000 ans, la mangue est considérée par les habitants de cette région du monde comme la « reine de fruits » et elle est utilisée à profusion dans les traditions culinaires locales.

Une opinion certainement partagée par un grand nombre de personnes, car la mangue représente aujourd'hui près de la

**La mangue est une source importante de vitamines, de fibres et de minéraux**

moitié de tous les fruits tropicaux vendus dans le monde, avec 33 millions de tonnes issues chaque année des cultures du sous-continent indien et d'autres régions tropicales.

Cet engouement pour la mangue provient autant de son côté rafraîchissant que du goût sucré et aromatique de sa chair. Cette saveur

est due à la présence de quelque 400 molécules odorantes de la famille des terpènes, en particulier le delta-3-carène, l'ocimène, le myrcène et la terpinolène, qui, collectivement, confèrent à la mangue un goût unique, très distinct de celui des autres fruits.

Mais au-delà de son goût exquis, la mangue est une source importante de vitamines, de fibres et de minéraux ainsi que de plusieurs molécules phytochimiques bénéfiques pour la santé. Par exemple, la mangue recèle pas moins de 25 types distincts de caroténoïdes, notamment le carotène, qui est responsable de la couleur orangée du fruit. Plus importants encore, des travaux récents suggèrent que d'autres molécules phytochimiques que l'on trouve dans la mangue pourraient influencer sur plusieurs processus impliqués dans le développement du cancer.

### MANGUES ANTICANCÉREUSES

La mangue est un des rares fruits à contenir des niveaux importants de lupéol, un triterpène qui s'est récemment illustré pour sa capacité à inhiber la croissance de plusieurs cellules cancéreuses. Par exemple, l'administration de lupéol à des souris porteuses de tumeurs humaines provoque une réduction spectaculaire du volume de ces tumeurs ainsi que la suppression complète de la formation de métastases<sup>(1)</sup>. Le lupéol possède plusieurs propriétés pharmacologiques intéressantes, notamment une puissante activité anti-inflammatoire qui pourrait également contribuer à freiner la croissance de cellules cancéreuses stimulées par des conditions d'inflammations chroniques<sup>(2)</sup>.

Plus récemment, des chercheurs américains ont montré qu'une classe de polyphénols que l'on trouve dans la mangue, les gallotannins, pourrait également exer-



■ Les mangues combinent le plaisir de manger et la prévention de maladies.

cer une forte action anticancéreuse.

L'addition de ces molécules à des cellules dérivées d'un certain nombre de tumeurs a révélé une forte activité d'inhibition de la croissance des cellules tumorales provenant de cancer du côlon et du sein, deux des cancers les plus communs dans les sociétés occidentales<sup>(3)</sup>.

Les mécanismes impliqués dans cette activité anticancéreuse ne sont pas encore très bien compris, mais à la lumière de ces observations, il ne fait aucun doute que les mangues sont des fruits exemplaires qui permettent de combiner le plaisir de manger à la prévention de maladies.

<sup>(1)</sup> Lee et coll. Lupeol suppresses cisplatin-induced nuclear factor-kappaB activation in head and neck squamous cell carcinoma and inhibits local invasion and nodal metastasis in an orthotopic nude mouse model. *Cancer Res*, 2007; 67:8800-9.

<sup>(2)</sup> Saleem M. Lupeol, a novel anti-inflammatory and anti-cancer dietary triterpene. *Cancer Lett*, 2009; 285:109-115.

<sup>(3)</sup> Texas A & M. AgriLife Communications. Mango Effective in Preventing, Stopping Certain Colon, Breast Cancer Cells, Food Scientists Find. *Science Daily*, 12 janvier 2010. ([www.sciencedaily.com/](http://www.sciencedaily.com/))

## RECETTE ANTICANCER

### SALADE DE FRUITS TROPICAUX

100 g	(1/2 tasse) de miel
1/2 c. à t.	de gingembre frais, haché finement
100 g	(1/2 tasse) d'ananas, en dés
2	oranges, en quartiers
1	citron vert, en quartiers
2	mangues, en dés
1	mandarine, en quartiers

1. Chauffer le miel et le gingembre environ 2 min.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les fruits et napper de miel chaud.
3. Couvrir et laisser mariner 12 h au réfrigérateur avant de servir.

4 PORTIONS  
TEMPS DE PRÉPARATION :  
15 MINUTES  
DIFFICULTÉ : FACILE

Éric Harvey, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale, à Québec



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.