

## PRÉVENTION DU CANCER



# La dinde, c'est bon pour l'esprit des fêtes!

**L**a tradition de servir un plat de volaille au réveillon de Noël se perd dans la nuit des temps, probablement parce que ces oiseaux symbolisaient l'élévation vers les cieux (et Dieu, bien entendu). Si pendant très longtemps l'oie a été le principal volatile utilisé pour la réalisation de ces plats de réjouissance, son importance s'est cependant graduellement réduite après la découverte de l'Amérique par les Européens.

En effet, les nouveaux arrivants qui s'établirent sur notre continent ont fait la connaissance d'une nouvelle espèce de volaille inconnue jusqu'à ce jour, la « poule d'Inde » (ainsi nommée parce que les colons croyaient avoir découvert les Indes). Ramenée en Espagne et domestiquée en Europe au cours des années suivantes, cette « dinde » allait progressivement s'imposer comme une composante incontournable des festivités entourant Noël.

### UNE VOLAILLE SANTÉ...

La dinde représente un aliment de grande qualité pour la santé, sans compter qu'il s'agit de la volaille la plus économique que l'on puisse se procurer. Elle possède une teneur exceptionnelle en protéines (près du tiers de son poids), peu de matières grasses et constitue une excellente source de vitamines du groupe

B et de minéraux, notamment le zinc et le sélénium. Il s'agit véritablement d'une source alimentaire de grande qualité, parfaitement adaptée à toute personne soucieuse de contrôler adéquatement son taux de cholestérol et d'ainsi réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

### ... ET BONNE POUR LE MORAL!

Non seulement la dinde est bonne pour la santé, mais cette volaille pourrait également contribuer à améliorer notre humeur! En effet, la dinde contient une grande quantité de tryptophane, un acide aminé essentiel que l'organisme utilise pour fabriquer la sérotonine.

Ce phénomène est très important car la sérotonine est un messager chimique utilisé par notre cerveau pour contrôler plusieurs états d'âme, notamment l'humeur, le sommeil et l'appétit.

Le bon contrôle des niveaux de sérotonine est crucial : lorsque la synthèse de ce messager chimique est insuffisante soit pour des raisons d'ordre génétique, soit à la suite d'une carence alimentaire, on observe de l'irritabilité et de l'agressivité, des états de déprime, de la difficulté à trouver le sommeil et des épisodes de fringale incontrôlables (en particulier une attirance excessive pour le sucre).

Pour illustrer à quel point des niveaux adéquats de sérotonine sont essentiels au bien-être, mentionnons que certains médicaments couramment prescrits pour contrôler l'humeur, notamment la fluoxétine (Prozac) et la paroxétine (Paxil), agissent justement en augmentant les niveaux de sérotonine.

Il est donc évident qu'une alimentation équilibrée de façon à apporter quotidiennement des quantités

adéquates de tryptophane (1 à 2 grammes par jour) joue un rôle essentiel pour le bien-être tant physique que mental.

En plus de la trouver dans la dinde, qui en constitue une source majeure, on trouve également cette molécule dans les lentilles, dans la plupart des légumes verts feuillus ainsi que dans divers autres aliments (banane, noix, œuf, poisson, tomate, aubergine, avocat, pain de blé complet).

On sait également que les acides gras de la famille oméga 3 (particulièrement abondants dans les poissons gras comme le saumon et les sardines ainsi que dans les graines de lin) augmentent l'efficacité d'action de la sérotonine et contribuent ainsi à réduire les risques d'anxiété, d'irritabilité et même de dépression.

La dinde constitue donc une démonstration éclatante que ce que nous mangeons peut avoir non seulement des impacts sur notre santé physique, mais également sur notre bien-être mental. Une autre bonne raison de bien s'alimenter!

### Conseils pour le choix et la préparation de la dinde

Choisissez de préférence des dindes « naturelles » plutôt que celles injectées avec des gras destinés à réduire l'assèchement. Ces préparations contiennent souvent des gras de mauvaise qualité.

La dinde étant une volaille, elle est sujette à la contamination par les salmonelles. Pour éviter la croissance des bactéries, décongeler graduellement l'oiseau (environ 10 heures par kilo au frigo). Éviter également de laisser traîner trop longtemps les restes!



**Dr RICHARD BÉLIVEAU** Collaboration spéciale