

PRÉVENTION DU CANCER



PHOTO LE JOURNAL

■ La peau de plusieurs fruits, comme le raisin, contient plusieurs molécules importantes dans la prévention du cancer.

Avoir ça dans la peau...

Les fruits et légumes que nous mangeons quotidiennement contiennent plusieurs molécules qui jouent des rôles très importants dans la prévention du cancer et des maladies cardiovasculaires.

Mais attention, il faut éviter autant que possible d'enlever leur pelure, car leurs molécules bénéfiques y sont très souvent présentes en quantités extraordinaires!

Il faut éviter autant que possible d'enlever la pelure

Plusieurs types de plantes emmagasinent leur matériel génétique sous la forme de fruits qui, s'ils ont été fécondés, permettront aux plantes de se reproduire. Ces fruits contiennent généralement des quantités assez importantes de sucre, pour permettre aux graines de profiter d'une source d'énergie suffisante nécessaire à la croissance.

Ce fort contenu en sucre rend les fruits très

attractifs non seulement pour nous, mais aussi pour différents parasites! Les végétaux ont donc dû élaborer des mécanismes de défense très sophistiqués pour arriver à se défendre contre les agressions par les

différents insectes, bactéries et champignons présents dans leur environnement immédiat et qui cherchent constamment à utiliser les éléments nutritifs présents dans les fruits.

Pour y arriver, les plantes produisent de puissantes molécules insecticide et fongicide qui attaquent ces parasites et permettent à la plante à survivre à ces conditions hostiles. C'est pour cette raison que la peau de plusieurs fruits, que ce soit la pomme, la poire ou encore le raisin, contient des quantités exceptionnelles de ces molécules insecticides ou fongicides. Mais, encore plus intéressant pour nous, ces molécules peuvent également jouer des rôles très importants dans la prévention de plusieurs maladies graves, notamment le cancer.

L'EXEMPLE DU RAISIN

Très sucré, le raisin est particulièrement susceptible d'être attaqué par les parasites et représente un bon exemple de l'impact que peuvent avoir ces mécanismes de défense de la plante sur notre santé. En réponse à une attaque, généralement par des champignons microscopiques, les vignes réagissent en fabriquant une molécule appelée resvératrol, qui s'accumule dans la peau des raisins où elle agit comme un puissant fongicide pour réduire les dommages causés par ces champignons.

La quantité de ces fongicides naturels dans la peau du raisin est donc directement reliée au « stress » subi par la vigne; par exemple, les vignes qui sont cultivées dans les régions plus pluvieuses (la vallée du Niagara, par exemple) et dont le raisin possède une peau plus mince (comme le cépage Pinot) sont souvent beaucoup plus attaquées par les champignons et possèdent en conséquence des niveaux beaucoup plus élevés de resvératrol.

Ce contenu en resvératrol des raisins n'est pas seulement essentiel à la vigne,

mais joue également un rôle important dans les effets bénéfiques du vin rouge sur la santé. En effet, la longue fermentation des peaux des raisins nécessaire à la fabrication du vin rouge permet l'extraction de grandes quantités de resvératrol, qui peut atteindre jusqu'à 10 milligrammes par litre.

Cette concentration est suffisante pour bloquer la croissance d'un nombre impressionnant de cellules cancéreuses étudiées en laboratoire ainsi que d'empêcher le développement de plusieurs cancers chez les animaux.

Il faut cependant noter que le resvératrol est beaucoup moins abondant dans le vin blanc, dont la fermentation se fait en absence des peaux de raisins, et c'est d'ailleurs pour cette raison que le vin rouge est de loin supérieur au vin blanc en matière d'effets bénéfiques sur la santé.

VIVE LES PELURES!

Les bienfaits associés aux peaux des fruits ne sont cependant pas seulement associés aux raisins. Plusieurs travaux de recherche ont montré que la peau de plusieurs fruits couramment consommés comme les pommes, les poires, les pêches, les prunes, etc. contiennent la très grande majorité des molécules anticancéreuses présentes dans ces fruits délicieux. Même chose pour certains légumes: les composés anticancéreux du concombre ou encore de la pomme de terre, par exemple, sont exclusivement présents dans la pelure de ces légumes. Dans ce dernier cas, il faut donc profiter le plus possible de l'arrivée des pommes de terre nouvelles, dont la pelure est absolument délicieuse!

Manger autant que possible les fruits et légumes sous une forme entière représente donc une façon simple de tirer profit au maximum des bénéfices associés à la consommation régulière de ces aliments.

FIGURES

Riches en fibres et en calcium

PARIS | (AP) Qu'elles soient blanches (c'est-à-dire à l'épiderme vert clair), violettes ou encore grises ou bicolores, les figues sont des fruits aux saveurs accueillantes dont il faut savoir profiter en saison: de juin à fin octobre.

Il existe deux types de figuier: le mâle (caprifiguier) et le femelle (figuier domestique). Seuls ces derniers produisent des figues comestibles. Il existe quelque 750 variétés de figues, réparties suivant leur couleur: blanche (peau jaune verdâtre), noire (violette à noire), grise (gris violacé) et bicolore (allant du vert jaune au brun).

Les figues sont en réalité des « réceptacles » qui portent à l'intérieur les vraies fleurs, d'où découlent les vrais fruits, ces minuscules graines qui craquent sous la dent.

Si la figue n'est pas très riche en vitamine C, elle est par contre remarquable par ses apports en fibres, et sa concentration élevée en calcium (quatre fois plus que les agrumes) et en minéraux (1200 mg/100 kcal: une figue pèse environ 45 g pour 25 kcal). Contrairement à une idée reçue, elle n'est guère plus sucrée que les autres fruits (13 à 15 g aux 100 g).

À consommer sitôt l'achat

Fruits de la maturité, les figues seront meilleures consommées sitôt l'achat. Achetées légèrement immatures, elles pourront cependant continuer à évoluer dans un compotier quelques jours à l'air ambiant.

Les figues peuvent être travaillées entières, fendues en deux ou en quatre pour des préparations avec cuisson: elles font merveille dans des préparations sucrées-salées avec des viandes blanches et des volailles; en gratin avec de la crème légère, du sucre et des flocons d'avoine; rôties au four avec une glace maison au fromage blanc...

À cru, on peut tout simplement les émincer en fines tranches et les glisser dans des salades composées, en accompagnement d'une charcuterie (Speck, jambon de pays, viande des Grisons...) ou sur un plateau de fromages.



PHOTO D'ARCHIVES

■ Pour farcir une figue, l'inciser, écarter les coins et évider un peu de chair pour laisser la place à la garniture.



RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.