



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



SALADE CHAUDE DE FLAGEOLETS ET DE POIVRONS

6	gousses d'ail, écrasées
2	poivrons jaunes ou rouges (400 g), coupés en lanières
750 ml	de flageolets verts en conserve, rincés et égouttés
65 ml	d'huile d'olive
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de vin
Sel et poivre au goût	
1	pincée de piment d'Espelette ou de Cayenne
10 g	(2 c. à soupe) de persil frais haché

Chauffer l'huile dans une grande sauteuse à feu moyen. Ajouter les gousses d'ail et les cuire 2 minutes jusqu'à légère coloration. Ajouter les poivrons et cuire le tout 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient un peu attendris. Ajouter le vinaigre et les flageolets. Saler, poivrer et ajouter une pincée de piment, au goût.

Réchauffer le tout environ 2 minutes, en remuant. Saupoudrer de persil haché et servir accompagné d'une bonne baguette.

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 15 MIN
TOTAL : 25 MIN

260 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS

WWW.SOSCUISINE.COM

ORGANISEZ MOI!

ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



LINDA SAUVÉ

auteure du livre *Organise-moi ça!*

PRÉVENTION DU CANCER

LES BACTÉRIES PROBIOTIQUES

Un impact positif sur nos défenses immunitaires

Les yogourts enrichis en bactéries probiotiques occupent une place de plus en plus importante sur les rayons de nos épiceries.

À nous d'en profiter, car ces produits valent vraiment la peine d'être consommés régulièrement pour leurs nombreux effets positifs sur la santé, notamment leur potentiel à améliorer l'efficacité de notre système immunitaire.

Un intestin plein de bactéries!

Pour comprendre comment les bactéries probiotiques peuvent avoir un effet positif sur la santé, il faut tout d'abord savoir que chacun d'entre nous est littéralement colonisé par les bactéries, en particulier dans le tube digestif. Le gros intestin (côlon), par exemple, peut contenir jusqu'à mille milliards (1 000 000 000 000) de bactéries par millilitre, ce qui en fait l'habitat microbien le plus densément peuplé de toute la planète!

Cette présence bactérienne est tellement importante qu'il est estimé qu'un adulte est composé à 90 % de cellules bactériennes, c'est-à-dire qu'il contient dix fois plus de bactéries que de cellules humaines, et que ces bactéries contribuent à environ 2 kg de son poids corporel...

Les bactéries de l'intestin sont donc une composante à part entière de notre corps qu'il faut mieux connaître!

Les fonctions importantes des bactéries intestinales

Les bactéries de l'intestin participent au bon fonctionnement de notre organisme en jouant deux rôles importants :

- 1) Elles dégradent plusieurs substances qui ne peuvent être digérées par l'estomac, en particulier les fibres contenues dans les végétaux (fruits, légumes, céréales, etc.), ce qui libère des sucres ainsi que certaines vitamines essentielles (vitamine K1, vitamines

B, acide folique).

2) Elles sont absolument essentielles au développement et au maintien de notre système immunitaire. L'intestin est la partie du corps la plus exposée aux agressions et contient près de 75 % des cellules immunitaires de l'organisme. Les bactéries intestinales sont donc idéalement situées pour influencer la fonction de cette défense immunitaire soit en stimulant les défenses contre les infections, soit en la contrôlant de façon à tolérer la présence de certaines composantes du milieu extérieur qui ne représentent pas de dangers et ainsi éviter le développement de maladies auto-immunes.

Les bactéries intestinales sont donc de véritables chefs d'orchestre du système immunitaire qui jouent un rôle de premier plan dans notre capacité d'interagir efficacement avec notre environnement extérieur.

Les bons et les méchants

Cette capacité d'interaction des bactéries intestinales avec le système immunitaire dépend en grande partie du type de bactéries qui sont présentes dans l'intestin. Pour simplifier, on peut décrire deux grands types de bactéries intestinales :

1) Celles qui sont pathogènes et qui peuvent causer divers problèmes de santé (diarrhée, etc.) lorsqu'elles sont en trop grande quantité. L'exemple le mieux connu de ce type de bactéries est sans doute E.coli, responsable de plusieurs intoxications alimentaires et de l'insalubrité des eaux de piscines publiques.

2) Les bactéries bénéfiques, quant à elles, sont des bactéries acidophiles, c'est-à-dire qui ont la capacité de transformer les substances riches en sucre (les fibres alimentaires, par exemple) en acide lactique.

Par exemple, l'activité des principales bactéries acidophiles, les bifidobactéries et les lactobacilles, rend l'intestin plus acide et bloque la croissance de plusieurs types de bactéries dangereuses incapables de se développer dans ces conditions acides. Autrement dit, en augmentant la quantité de bactéries lactiques dans le côlon, on permet à celles-ci d'occuper le maximum de terrain disponible

et ainsi de contrer les effets négatifs que pourraient causer des souches bactériennes dangereuses.

Les probiotiques : des bactéries amies

Les yogourts enrichis en bifidobactéries et lactobacilles représentent la façon la plus simple et efficace d'augmenter la quantité de ces bactéries dans l'intestin. Ces produits, qu'on appelle souvent probiotiques, contiennent plusieurs milliards de bactéries bénéfiques qui sont capables de résister au passage dans l'estomac et de s'installer au niveau du gros intestin, où elles peuvent exercer leurs effets bénéfiques, notamment sur le système immunitaire.

Par exemple, des études ont montré que l'administration quotidienne de yogourt contenant des bifidobactéries et des lactobacilles provoque une hausse importante de l'activité de certaines cellules impliquées dans la défense contre les agressions extérieures. Dans une autre étude, la consommation de produits contenant ces bactéries a pro-

voqué une nette augmentation de la production de certains anticorps chez des enfants. Ces études indiquent donc que certaines bactéries probiotiques, notamment les bifidobactéries, sont capables de stimuler les défenses immunitaires.

Étant donné que l'activité du système immunitaire joue un rôle important non seulement dans notre défense face aux microbes, mais également dans notre protection face au développement de certains cancers, ces observations illustrent bien l'importance des bactéries intestinales dans le maintien d'une bonne santé.

Quoi choisir ?

Plusieurs choix de produits s'offrent aux personnes qui désirent profiter de l'impact positif des bactéries probiotiques sur la santé. Même si ce choix est une question de goût personnel, il peut être particulièrement intéressant de favoriser la consommation de produits contenant des fruits à fort potentiel antioxydant. De cette façon, on pourra faire d'une pierre deux coups et profiter autant des bénéfices associés à ces fruits que de celui apporté par les bactéries probiotiques.



RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

SORTEZ DE VOTRE ROUTINE

Si vous êtes un accro de la télévision ou de votre accès Internet, ne les ouvrez pas de la semaine et découvrez les plaisirs de faire d'autres activités.

Nos vies sont enrégimentées en fonction de la productivité, des accomplissements et des objectifs à atteindre. Donnez-vous un temps de créativité qui n'exerce aucune de ces emprises. Qui sait, vous y trouverez peut-être des talents enfouis sous des couches de responsabilités imposées.

Par où commencer ? Par la relaxation. La créativité jaillit après une détente ou même

de l'exercice. Faites vos tâches complètement à l'opposé de votre ordinaire. Ce faisant, vous utiliserez une autre facette de votre cerveau et cela vous aidera à voir les choses différemment, à mieux comprendre une situation, un voisin ou votre conjoint.

Écrivez toutes vos idées et vos intuitions saugrenues dans un petit bloc-notes que vous transporterez partout.

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.