

PRÉVENTION DU CANCER

Des graines de lin pour réduire l'inflammation

Les graines de lin sont de loin la meilleure source d'acide linoléique, un acide gras oméga-3 reconnu pour ses effets bénéfiques sur la santé.

En particulier, les données récentes indiquent que l'acide linoléique possède une activité anti-inflammatoire qui pourrait jouer un rôle essentiel dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

OMÉGA-3 : DES ANTI-INFLAMMATOIRES NATURELS

On sait depuis une dizaine d'années qu'un régime alimentaire de type méditerranéen réduit de façon spectaculaire les risques d'infarctus du myocarde, cet effet protecteur étant principalement dû à l'abondance de gras oméga-3 d'origine

végétale (acide linoléique) typique à ce mode d'alimentation. La protection offerte par ces oméga-3 serait due à la capacité de l'acide linoléique de réduire les niveaux de molécules inflammatoires qui favorisent la formation de caillots obstruant les vais-

Un régime alimentaire de type méditerranéen réduit de façon spectaculaire les risques d'infarctus du myocarde

seaux sanguins.

Cet effet anti-inflammatoire de l'acide linoléique est bien illustré par les résultats récemment obtenus par une équipe de recherche américaine. Dans cette étude, des hommes souffrant d'embonpoint ou obèses et âgés de 36 à 69 ans ont été assignés à un régime alimentaire «occidental», c'est-à-dire riche en gras saturés, ou à un régime enrichi en acide linoléique.

Après 6 semaines de ce type d'alimentation, des échantillons de sang ont été prélevés et la présence de deux molécules reconnues pour leurs effets inflammatoires, l'interleukine-6 (IL-6) et le TNF, a été déterminée par des essais biochimiques.

Comme le montre la figure ci-dessous, les sujets soumis à un régime enrichi en acide linoléique voient la quantité de IL-6 et de TNF fortement diminuer comparativement aux personnes consommant le régime normal. Ces observations



PHOTO LE JOURNAL

■ L'ajout de graines de lin aux céréales est une façon simple de consommer des oméga-3.

indiquent donc que l'ajout d'aliments riches en acide linoléique à l'alimentation quotidienne, comme les graines de lin, est capable de provoquer un effet anti-inflammatoire mesurable et pourrait donc s'avérer être une stratégie extrêmement valable pour réduire l'inflammation et les maladies qui en découlent.

OMÉGA-3 À COURTE OU LONGUE CHAÎNE? LES DEUX!

L'acide linoléique est ce qu'on appelle un gras oméga-3 à courte chaîne, c'est-à-dire qu'il est utilisé comme point de départ par nos cellules pour fabriquer des oméga-3 à longue chaîne appelés EPA et DHA. Cette transformation est importante, car ces deux oméga-3 à longue chaîne jouent de nombreux rôles positifs dans le bon fonctionnement de notre organisme: ils favorisent une meilleure communication entre les cellules du cerveau, régularisent le rythme cardiaque et agissent également comme de puissantes molécules anti-inflammatoires.

Même si la forte activité anti-inflammatoire des oméga-3 à longue chaîne joue un rôle clé dans les bienfaits des gras oméga-3 sur la santé, il n'y a pas de doute que les oméga-3 à courte chaîne participent également à ces bénéfices.

En effet, la transformation de l'acide linoléique en EPA et DHA est un phénomène relativement inefficace, avec une conversion d'environ 5 à 10%, ce qui est insuffisant pour expliquer les effets anti-inflammatoires spectaculaires de l'acide linoléique observés dans plusieurs études.

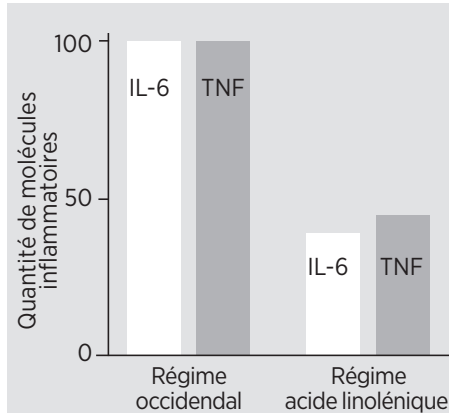
Donc, s'il est certain que la consommation régulière de sources alimentaires riches en EPA et DHA comme les poissons gras (saumon, sardines, maquereau) est

importante pour réduire l'inflammation, un apport quotidien en aliments riches en acide linoléique peut également participer activement à créer un climat anti-inflammatoire dans l'organisme.

LES MEILLEURES SOURCES D'ACIDE LINOLÉIQUE

L'ajout de deux cuillerées à thé de graines de lin fraîchement moulues aux céréales du matin procure plus de 100% de l'apport quotidien recommandé en acide linoléique et est sans aucun doute une des façons les plus simples et les moins onéreuses d'augmenter significativement l'apport en oméga-3.

Il ne faut également pas oublier que certaines noix, en particulier les noix de Grenoble, contiennent également des quantités appréciables d'acide linoléique et constituent donc des alternatives très valables pour les collations. D'ailleurs, des études ont montré que les personnes qui mangent des noix presque tous les jours ont de 30 à 40% moins de risque de subir des crises cardiaques!



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO



POULET GRILLÉ À LA JAPONAISE

2	gousses d'ail, hachées finement
1	piment rouge séché, haché finement
5 ml	(1 c. à thé) de graines de coriandre, broyées
5 ml	(1 c. à thé) de cumin en poudre poivre au goût
45 ml	(3 c. à soupe) de sauce soja
65 ml	(1/4 de tasse) de vin blanc
5 ml	(1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
20 ml	(4 c. à thé) de miel
45 ml	(3 c. à soupe) de jus de citron
8	hauts de cuisse de poulet (500 g), désossés, coupés en morceaux de 2 cm
10 ml	(2 c. à thé) d'huile de canola
20 ml	(4 c. à thé) de graines de sésame
240 g	(1 1/3 tasse) de riz

1. Mettre dans un bol les dix premiers ingrédients (jusqu'au citron). Bien mélanger et y déposer les morceaux de poulet, couvrir et mettre au réfrigérateur au moins 1h, ou toute une nuit.

2. Chauffer l'huile de canola à feu moyen dans un poêlon à fond épais. Cuire les morceaux de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés de tous les côtés, environ 8 min.

3. Entre-temps, chauffer les graines de sésame de 2 à 3 minutes dans une petite casserole en prenant soin de ne pas les brûler.

4. Saupoudrer les brochettes de graines de sésame et servir sur un lit de riz.

PRÉPARATION : 15 MIN
MARINADE : 1 H
CUISSON : 10 MIN
TOTAL : 25 MIN + MARINADE

390 CALORIES/PORTION
DONNE 4 PORTIONS

WWW.SOSCUISINE.COM



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.