



**BIEN MANGER AU QUOTIDIEN**

PAR CINZIA CUNEO



**POTAGE AUX ŒUFS AU PARFUM D'ORIENT**

2	œufs, calibre gros
	Poivre au goût
1 l	(4 tasses) de bouillon de poulet
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce soja
7 g	(1/2 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
70 g	(3/4 de tasse) de pois mange-tout, coupés en morceaux de 1 cm
40 g	(1/2 tasse de fèves germées
10 ml	(2 c. à thé) de vinaigre de riz
2	oignons verts, hachés

Dans un bol, fouetter doucement les œufs et poivrer légèrement. Réserver.

Dans une casserole, verser le bouillon, la sauce soja et le gingembre râpé. Porter à ébullition. Ajouter les fèves germées et les pois mange-tout. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes commencent à attendrir, environ 2 minutes.

Baisser le feu en maintenant le liquide à faible ébullition. Y verser les œufs tout en fouettant le bouillon lentement en un mouvement circulaire, toujours dans le même sens. Les œufs vont alors coaguler et former des filaments.

Retirer du feu, assaisonner avec le vinaigre de riz et verser dans des bols. Garnir avec les oignons verts et servir.

PRÉPARATION : 5 MIN  
CUISSON : 5 MIN  
TOTAL : 10 MIN

80 CALORIES/PORTION  
DONNE 4 PORTIONS

WWW.SOSCUISINE.COM

**PRÉVENTION DU CANCER**

**Des bactéries qui font grossir**

**L**es bactéries présentes dans l'intestin de personnes obèses sont capables d'extraire davantage d'énergie à partir de la nourriture que les bactéries de l'intestin de personnes minces.

Voilà un exemple qui illustre à quel point notre corps est un écosystème fragile, dont l'équilibre peut être grandement perturbé par notre façon de nous alimenter.

**MILLE MILLIARDS DE MILLE... BACTÉRIES!**

Le gros intestin sert d'habitat à une flore bactérienne extrêmement importante et diversifiée : on estime en effet qu'un humain peut contenir jusqu'à mille milliards (1 000 000 000 000) de bactéries par millilitre au niveau du colon. En plus de leur rôle capital dans le bon fonctionnement du système immunitaire, les bactéries intestinales sont essentielles pour leur capacité de dégrader les substances que nous sommes inca-

**Nous sommes vraiment ce que nous mangeons!**

capables de digérer par nous-mêmes, notamment les fibres alimentaires. Cette digestion permet d'extraire les sucres contenus dans les fibres et fournit ainsi une précieuse source d'énergie à l'organisme. L'importance de cette activité de

digestion est bien illustrée par des études montrant que des souris maintenues depuis leur naissance dans un environnement stérile (et qui n'ont donc pas de bactéries intestinales) sont incapables de bien assimiler l'énergie de la nourriture et demeurent très maigres. Cependant, dès l'implantation d'une flore bactérienne dans leur intestin, ces souris parviennent à accumuler rapidement des réserves de graisse, et ce, sans augmenter leur ingestion de nourriture. Les bactéries intestinales ont donc un effet marqué sur notre capacité à extraire l'énergie contenue dans la nourriture et pourraient donc participer au contrôle de la masse corporelle.

**BACTÉRIES DIFFÉRENTES**

Des travaux réalisés par l'équipe du Dr Jeffrey Gordon de l'Université Washington à St. Louis et publiés



**RICHARD BÉLIVEAU**

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

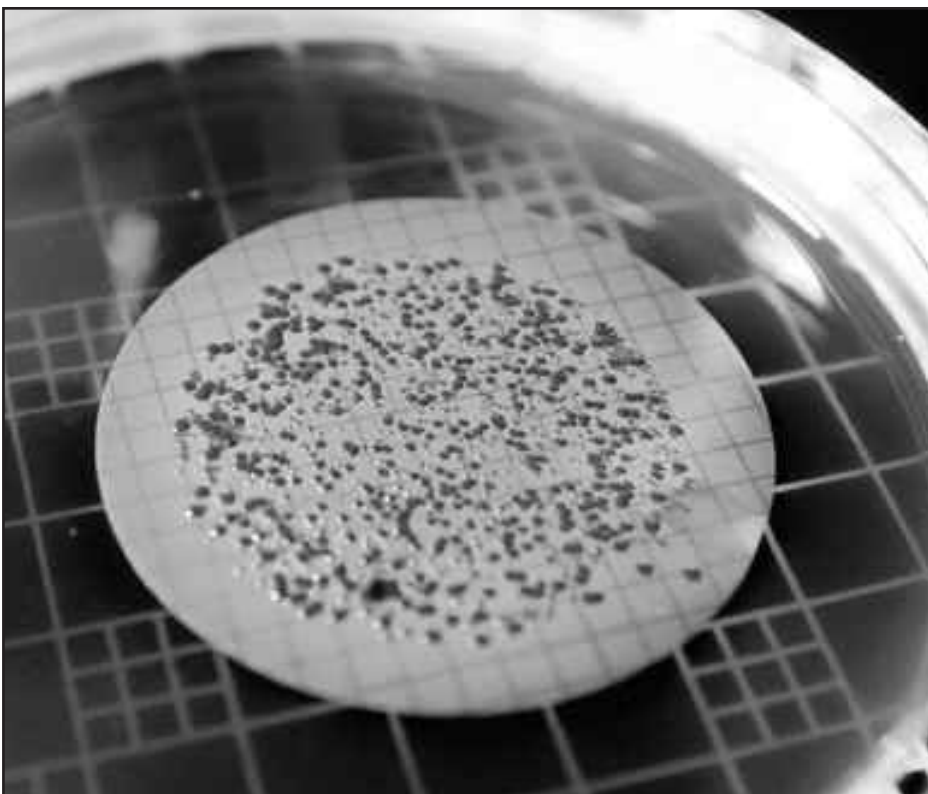


PHOTO D'ARCHIVES

■ **Même le type de bactéries qui cohabite avec nous dans l'intestin varie selon nos habitudes alimentaires.**

récemment dans la prestigieuse revue britannique *Nature* soulignent l'importance des bactéries intestinales dans le contrôle du poids corporel.

En effet, en comparant la population des bactéries présentes dans l'intestin de personnes minces et de personnes obèses, les chercheurs ont observé des différences significatives dans les proportions des deux principales divisions de bactéries qui dominent la flore bactérienne intestinale, soit les *Firmicutes* et les *Bacteroidetes*. Alors que les personnes minces ont environ 75 % de *Firmicutes* et 25 % de *Bacteroidetes*, ces pourcentages sont plutôt de 90 % *Firmicutes* et 10 % *Bacteroidetes* chez les personnes obèses. Ces différences sont vraiment associées au surpoids, car les personnes obèses soumises à un régime faible en calories pendant une année entière (et qui ont perdu du poids!) voient leur proportion de bactéries redevenir semblable à celles observées chez les personnes minces.

**BACTÉRIES PLUS EFFICACES**

Même si ces différences peuvent sembler peu importantes à première vue, elles ne sont pas sans conséquences. En effet, les chercheurs ont observé que les bactéries présentes dans l'intestin des souris obèses affichent de hauts niveaux de plusieurs enzymes spécialisées dans la dégradation et le métabolisme des fibres alimentaires, suggérant que ces bactéries sont plus efficaces pour extraire l'énergie contenue dans la nourriture.

Une expérience ingénieuse a permis de confirmer cette hypothèse. Les chercheurs ont prélevé les bactéries de l'intestin de souris obèses et de souris minces et les ont implantées dans l'intestin de souris maintenues dans un environnement stérile depuis leur naissance. Les résultats obtenus sont spectaculaires : les souris qui ont reçu

les bactéries provenant de l'intestin de souris obèses ont augmenté de plus de 50 % leurs réserves de gras corporel en 14 jours, deux fois plus que les souris auxquelles on avait implanté les bactéries provenant de l'intestin de souris minces.

Ces observations confirment donc que les bactéries intestinales des obèses sont plus efficaces pour extraire l'énergie contenue dans la nourriture que celles des minces, et que cette différence contribue significativement à augmenter l'accumulation de graisse corporelle.

**MODIFICATIONS À NOTRE MODE DE VIE**

Il n'y a aucun doute que l'épidémie d'obésité qu'on observe actuellement à l'échelle mondiale est grandement influencée par des modifications draconiennes à notre mode de vie. En particulier, la consommation excessive d'aliments à haute densité énergétique couplée à une baisse marquée de l'activité physique dans notre vie quotidienne contribuent toutes deux à favoriser l'accumulation de ce surplus d'énergie sous forme de graisse corporelle.

Mais en plus de ces effets directs, l'étude mentionnée plus tôt montre que nos mauvaises habitudes alimentaires ont également un effet sur l'accumulation de graisses en modifiant l'équilibre de la flore bactérienne intestinale, qui s'adapte alors pour extraire encore plus efficacement l'énergie stockée dans cette surabondance de nourriture.

Comme on peut le voir, notre corps est le reflet direct de notre façon de nous alimenter, autant extérieurement qu'intérieurement.

Même le type de bactéries qui cohabitent avec nous dans l'intestin varie selon nos habitudes alimentaires. Nous sommes vraiment ce que nous mangeons!

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

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