



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les propriétés bénéfiques des avocats

En plus de son contenu élevé en gras monoinsaturés bénéfiques pour la santé, l'avocat contient également une foule de molécules au potentiel anticancéreux. Coup d'œil sur ce fruit délicieux qui gagne à être mieux connu...

Originaire d'Amérique centrale, où il était déjà cultivé il y a plus de 7000 ans, l'avocat était appelé «testicule» (*ahucatl*) par les Aztèques, probablement en référence à sa ressemblance avec la forme de cet organe.

À la suite de sa découverte par le conquistador Hernan Cortès lors de la conquête de Tenochtitlan (Mexique) en 1521, l'avocat (appelé *aguacate* par les Espagnols) fut introduit en Europe au XVI^e siècle, où il devint un aliment de luxe, réservé à l'aristocratie et aux riches bourgeois. Heureusement pour nous, l'avocat est maintenant cultivé à

grande échelle dans plusieurs pays du monde, ce qui permettant un accès facile à ce fruit.

L'avocat peut rester plusieurs mois sur l'arbre et ne mûrit que 6 à 8 jours après la cueillette. Au marché, un avocat ferme est donc un signe de fraîcheur.

Après l'achat, on peut accélérer son mûrissement en l'entourant d'autres fruits – les bananes, par exemple –, qui produisent de l'éthylène, un gaz essentiel à la maturation des fruits.

DES GRAS ESSENTIELS

Une des principales caractéristiques de l'avocat est son contenu très important en matières grasses. D'ailleurs, on soupçonne que le régime alimentaire très pauvre en matières grasses des Aztèques a joué un rôle déterminant dans leur effort pour cultiver l'avocatier et ainsi obtenir une précieuse source de gras essentiels.

Les gras associés à l'avocat sont principalement monoinsaturés, comme ceux qu'on retrouve dans l'huile d'olive. Ces gras exercent des effets très positifs sur la santé en augmentant les niveaux de cholestérol-HDL (le bon cholestérol) et en diminuant ceux du cholestérol-LDL (le mauvais), deux actions qui réduisent considérablement le risque de maladies cardiovasculaires.

Même si les bienfaits des gras monoinsaturés sur ces paramètres ont été jusqu'à présent surtout documentés pour l'huile d'olive, certaines études ont montré que l'addition d'avocats au régime alimentaire provoque des effets similaires¹. Il ne faut donc pas avoir peur de manger des avocats sous prétexte que ces fruits sont très gras : au contraire, il s'agit d'une de leurs principales qualités!

MOLÉCULES ANTICANCÉREUSES

En plus de son contenu élevé en bons gras, une publication scientifique récente démontre que la chair de l'avocat contient également plusieurs centaines de molécules phytochimiques qui pourraient jouer un rôle dans la prévention

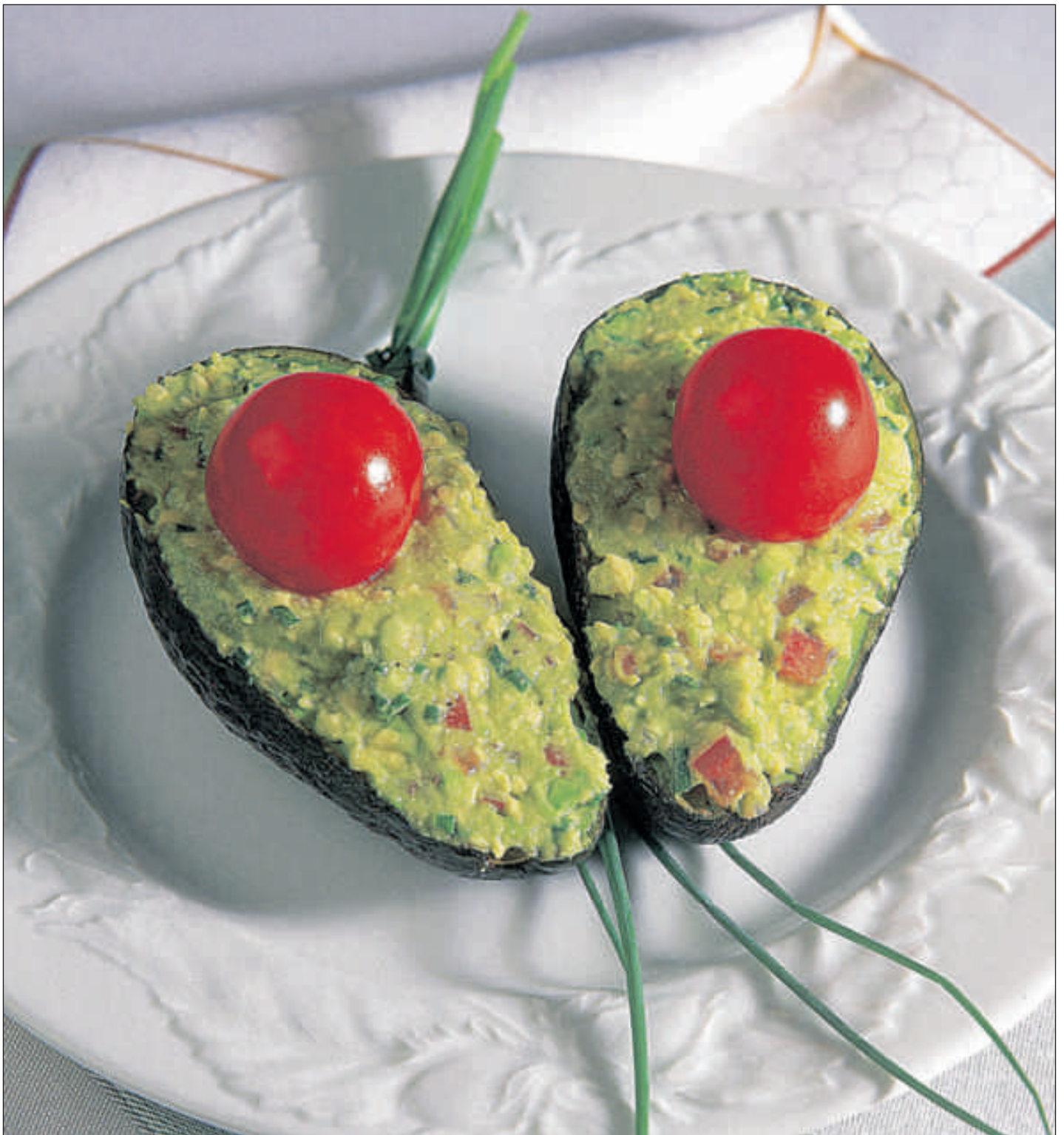


PHOTO LE JOURNAL

■ L'avocat contient beaucoup de molécules au potentiel anticancéreux.

du cancer². En plus de certaines molécules très répandues dans le monde végétal comme les flavonoïdes (quercétine, lutéoline, apigénine, etc.) ou encore les coumarines (scopolétine), les avocats ont la particularité de contenir des alcanols, une classe de molécules solubles dans les graisses qui montre une grande activité inhibitrice sur les cellules cancéreuses.

Par exemple, plusieurs études ont montré que des extraits d'avocat contenant certaines de ces molécules (persine, isopersine, persenone) arrêtaient la croissance de cellules cancéreuses provenant de plusieurs types différents de can-

cer, incluant ceux de la bouche, du sein, de la prostate et du poumon.

APOPTOSE

Cet effet inhibiteur semble dû à la propriété des molécules extraites de l'avocat de bloquer la division des cellules cancéreuses, de même qu'à leur capacité à provoquer la mort de ces cellules par le processus d'apoptose.

Même si des recherches plus approfondies sont nécessaires pour mieux comprendre les mécanismes responsables des effets anticancéreux de ces composés phytochimiques de l'avocat, il ne fait

aucun doute que leur présence dans l'avocat pourrait avoir des impacts extrêmement positifs pour la prévention du cancer. Que ce soit nature, en guacamole ou encore en combinaison avec différentes viandes ou fruits de mer, l'addition des avocats au régime alimentaire constitue une façon simple de profiter autant du goût délicieux que des propriétés préventives de ces fruits.

1) Lopez Ledesma *et al.*, *Arch. Med. Res.* 1996; 27: 519-523.

2) Ding *et al.*, *Sem. Cancer Biol.* 2007; 17: 386-394.

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.