



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Le sésame, une petite graine aux propriétés étonnantes

**L**es graines de sésame sont consommées depuis au moins 6 000 ans et jouent un rôle important dans l'alimentation de plusieurs régions du monde.

Coup d'œil sur ces aliments appréciés autant pour leur goût unique que pour leurs multiples effets bénéfiques sur la santé.

### SÉSAME, OUVRE-TOI!

Les graines de sésame proviennent des fleurs de *Sesamum indicum*, une herbacée annuelle qui croît dans les climats chauds et secs. Lorsque les fleurs arrivent à maturité, les graines sont brusquement expulsées de la capsule et on croit que ce phénomène est à l'origine du fameux «Sésame, ouvre-toi» si utile à Ali Baba pour ouvrir la caverne aux trésors...

Les graines de sésame ont une saveur douce qui peut être développée par torréfaction. Les graines noires, d'arôme plus prononcé, sont surtout utilisées en Chine, en Corée et au Japon, où la consommation peut atteindre environ 5 grammes par jour.

Les graines de sésame dorées sont quant à elles surtout populaires au Moyen-Orient, où elles sont utilisées pour la fabrication du houmous (purée de pois chiches), du tahini (pâte de sésame, ail et citron) et du halva.

L'huile est le principal constituant des graines de sésame et peut représenter jusqu'à 55 % du poids des graines. Cette huile d'excellente qualité est très résistante à l'oxydation provoquée par les hautes températures, et son parfum unique permet de relever le goût des plats cuisinés. L'huile de sésame contient également une grande proportion de gras monoinsaturés, des gras qui ont de multiples effets bénéfiques sur la santé en abaissant les niveaux de mauvais cholestérol tout en augmentant ceux du bon cholestérol.

### MALADIES CHRONIQUES

En plus de leur contenu élevé en huile, les graines de sésame renferment des niveaux exceptionnels de lignanes, une classe de molécules ayant plusieurs activités biologiques et qui pourrait jouer un rôle important dans la prévention de certaines maladies chroniques comme le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Ce contenu en lignanes est particulièrement important pour la prévention du cancer du sein, car ces molécules montrent une similitude de structure avec les œstrogènes et peuvent donc atténuer les effets néfastes provoqués par de trop grandes quantités de ces hormones, un phénomène souvent impliqué dans la croissance des tumeurs mammaires.

Même si un rôle protecteur de ces phytoestrogènes reste à être mieux compris, les études réalisées jusqu'à présent sont extrêmement encourageantes: par



PHOTO LE JOURNAL

■ On peut facilement consommer des graines de sésame en mangeant du pain.

exemple, une étude récente a montré que les femmes qui consommaient la plus grande quantité de lignanes, soit environ de 1 à 5 milligrammes par jour, avaient un risque de développer un cancer du sein près de 30 % plus faible que celles qui en consommaient le moins (moins de 1 mg par jour) (1).

Des résultats similaires ont été récemment publiés par une équipe de chercheurs suédois (2), et il semble de plus en plus clair que la consommation régulière d'aliments riches en lignanes pourrait représenter un élément essentiel pour la prévention du cancer du sein.

Puisque les graines de sésame représentent une des meilleures sources de lignanes, tout juste derrière les graines de lin, il n'y a donc aucun doute que l'addition de ces graines au régime alimentaire pourrait contribuer à prévenir le développement de ce cancer.

### EFFETS SUR LE CŒUR

Les lignanes du sésame pourraient également avoir des effets positifs sur le système cardiovasculaire. Des études réalisées sur des animaux ont montré que la sésamine et la sésamoline, les deux principales lignanes retrouvées dans les graines et dans l'huile de sésame, ont une

forte activité antioxydante et réduisent les niveaux de gras dans le sang en accélérant la dégradation de ces gras au niveau du foie.

Ces molécules interfèrent également avec l'absorption du cholestérol dans l'intestin ainsi qu'avec la synthèse de molécules pro-inflammatoires (les prostaglandines), deux effets qui pourraient contribuer à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

Il est également intéressant de noter qu'une étude réalisée auprès de femmes ménopausées a montré que la consommation quotidienne de 50 grammes de poudre de sésame pendant 5 semaines provoquait une diminution de 20 % du mauvais cholestérol ainsi qu'une baisse de 23 % de son niveau d'oxydation (3).

Même si ces effets bénéfiques doivent être mieux caractérisés, il semble que la consommation régulière de sésame a de multiples effets positifs sur le système cardiovasculaire et pourrait donc contribuer à la prévention de ces maladies.

■ (1) Touillaud *et al.* *J. Natl Cancer Inst.* 2007; 99: 475-486

■ (2) Suzuki *et al.* *Br. J. Cancer* 2008; 98: 636-640.

■ (3) Wu *et al.* *J. Nutr.* 2006; 136: 1270-1275.

## RECETTE ANTI-CANCER

### AGNEAU ÉPICÉ À L'INDIENNE

700 g	(1 1/2 lb) d'épaule d'agneau, en cubes
23 ml	(1/2 c. à soupe) d'huile d'olive
80 g	(1/2 tasse) d'oignons espagnols, hachés grossièrement
3	gousses d'ail
10 ml	(2 c. à thé) de gingembre frais, haché finement
15 ml	(1 c. à soupe) de piments rouges forts
10	graines de cardamome
10	graines de coriandre
4	clous de girofle entiers
7,5 ml	(1 1/2 c. à thé) de graines de cumin
1	feuille de laurier
	Sel et poivre blanc
125 g	(1/2 tasse) de yaourt nature à 8% de matières grasses ou plus
5 ml	(1 c. à thé) de paprika (facultatif)

1. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais et faire dorer la viande de tous les côtés. Ajouter les oignons et bien remuer. Faire revenir de 3 à 4 min.
2. À l'aide du robot culinaire ou dans un mortier, réduire en purée l'ail, le gingembre, les piments, la cardamome, la coriandre, les clous de girofle, le cumin et le laurier. Saler et poivrer au goût. Mélanger avec la viande et cuire quelques minutes.
3. Verser le yaourt très lentement dans la casserole afin de lui permettre de se tempérer et de créer ainsi le liquide de braisage. Rectifier l'assaisonnement et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter doucement environ 1 h 15 en remuant fréquemment.
4. Saupoudrer de paprika et servir.

DONNE 4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 HEURES

DIFFICULTÉ : DIFFICILE

Jean Vachon, chef enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec.



Tiré du livre: