



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les graines de chia : nouvelle source d'oméga-3

Le manque d'acides gras oméga-3 est une des principales carences alimentaires qui touchent actuellement les habitants des pays industrialisés. Les sources alimentaires de ces gras sont assez rares. Les graines de chia, originaires d'Amérique centrale, sont une façon simple et efficace d'augmenter l'apport de ces gras essentiels.

Le chia (*Salvia hispanica*) est une plante de la famille de la sauge (Lamiacées) originaire du centre du Mexique. *Chia* provient du mot aztèque *chian* qui signifie « huileux », en référence au contenu exceptionnel en huile végétale des graines de cette plante.

Les graines de chia étaient particulièrement appréciées par les Mayas et les Aztèques et occupaient une place très importante dans leur alimentation, au même titre que le maïs ou les fèves. Selon les écrits aztèques qui nous sont parvenus, les graines de chia étaient la nourriture par excellence des guerriers et étaient même employées à des fins économiques et religieuses.

L'État mexicain de Chiapas, situé dans les limites de l'ancien territoire maya, doit son nom au mot *chiapan* qui veut dire « fleuve de chia », ce qui confirme l'importance accordée à la culture du chia dans cette région.

DES GRAINES QUI SORTENT DE L'ORDINAIRE

D'un point de vue nutritionnel, les graines de chia sont vraiment dans une classe à part : elles contiennent une grande quantité de fibres (25 % de leur poids), un grand nombre de minéraux (calcium, phosphore, magnésium, etc.), des vitamines ainsi que plusieurs composés phytochimiques antioxydants. Cependant, une des propriétés les plus intéressantes des graines de chia est leur contenu exceptionnel en acide linoléique, un acide gras oméga-3 : pas moins de 64 % des huiles contenues dans les graines sont des oméga-3!

Ce contenu élevé est important, car l'acide linoléique est utilisé par nos cellules pour fabriquer l'EPA et le DHA, des acides oméga-3 à longue chaîne qui jouent de nombreux rôles essentiels dans le bon fonctionnement de notre organisme. Que ce soit en favorisant une meilleure communication entre les cellules du cerveau, en régularisant le rythme cardiaque ou encore en agissant comme de puissantes molécules anti-inflammatoires, ces oméga-3 à longue chaîne sont absolument essentiels au maintien de la santé.

Cependant, ces bénéfices ne sont pas seulement associés aux oméga-3 à longue chaîne : plusieurs études ont montré que les oméga-3 à courte chaîne comme l'acide linoléique ont également des effets anti-inflammatoires spectaculaires et constituent donc un aspect essentiel de la prévention des maladies chroniques.



PHOTO LE JOURNAL - DONALD COURCHESNE

■ Les graines de chia aident à la prévention de maladies chroniques.

Les études qui se sont penchées sur l'impact des graines de chia sur les maladies chroniques sont encore peu nombreuses, mais les résultats obtenus sont extrêmement intéressants¹. Par exemple, des chercheurs de l'Université de Toronto ont observé que l'addition de chia à l'alimentation de personnes diabétiques pendant trois mois provoquait une baisse importante (40 %) de certains marqueurs de l'inflammation ainsi qu'une diminution significative de la tension artérielle (6 mm de mercure).

FACTEURS DE RISQUE

Puisque ces deux aspects représentent des facteurs de risque bien connus de maladies cardiovasculaires, ces réductions suggèrent que l'addition de chia constitue une façon simple et efficace de réduire le risque d'être touché par ces maladies.

Il est très facile de profiter des bienfaits associés aux graines de chia qui, contrairement aux graines de lin, n'ont pas besoin d'être moulues pour être absorbées par votre tube digestif. Vous pouvez ajouter ces graines dans les céréales du matin, le yogourt, les salades, ou en saupoudrer vos collations. Une autre façon de consommer le chia est sous forme de « chia fresca », une boisson très populaire au Mexique et en Amérique centrale : mélangez deux cuillerées à thé de graines dans une tasse d'eau (ce qui provoque la formation d'un liquide légèrement gélatineux), ajoutez un peu de lime et de sucre au goût et savourez. Très surprenant! Une excellente boisson santé pour l'été!

1. Vuksan et al. *Diabetes Care* 2007 ; 30 : 2804-2810.

RECETTE ANTICANCER

SARDINES GRILLÉES AUX TROIS ÉPICES

6	sardines entières fraîches ou décongelées
2 c.	à thé de curcuma moulu
2 c.	à thé de cumin moulu
2 c.	à thé de coriandre moulue
	Poivre du moulin
80 ml	(1/3 tasse) d'huile d'olive

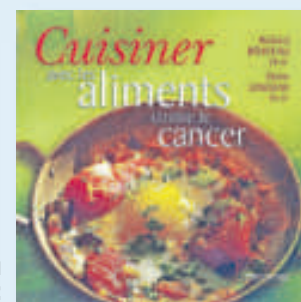
- Mélanger le curcuma, le cumin, la coriandre et le poivre dans un petit bol.
- Préchauffer le four à broil.
- Écailler les sardines sous l'eau froide en les frottant simplement avec les doigts. Vider les poissons et bien les nettoyer. Couper les nageoires.
- Éponger les sardines et bien les frotter avec les épices. Laisser reposer 10 minutes.
- Arroser les sardines avec l'huile d'olive et les ranger sur une grille placée au-dessus d'une lèchefrite recouverte de papier d'aluminium.
- Cuire au four, sur la grille du haut, environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la peau soit brune et boursouflée.

2 OU 3 PORTIONS, SELON LA GROSSEUR DES SARDINES

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES

DIFFICULTÉ : MOYENNE

Vous pouvez évidemment faire cette recette au barbecue. Ce délice estival ravira tous les convives.



Tiré du livre :