



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Les canneberges, plus qu'un simple accompagnement

**L**e temps des fêtes est très souvent le seul moment de l'année où plusieurs d'entre nous mangerons des canneberges.

C'est dommage car avec son contenu élevé en molécules antioxydantes anticancéreuses, la canneberge mérite une place de choix dans un régime alimentaire destiné à combattre les maladies chroniques.

### UN FRUIT NORD-AMÉRICAIN

Les canneberges comestibles étant surtout retrouvées en Amérique du Nord, ce n'est qu'avec la découverte du continent américain par les explorateurs européens que ce fruit a fait son entrée dans notre alimentation.

Dès le départ, on utilisait la canneberge principalement comme accompagne-

ment à la dinde des fêtes, une tradition d'origine américaine qui remonte au début des années 1600.

Cependant, ce fruit était connu depuis beaucoup plus longtemps des Amérindiens, qui l'utilisaient autant pour se nourrir que pour soigner certaines mala-

**Les Amérindiens l'utilisaient autant pour se nourrir que pour soigner certaines maladies**

dies, en particulier les infections urinaires.

Les découvertes de la science moderne ont largement confirmé le bien-fondé de ces traditions, car on sait maintenant que les canneberges contiennent des molécules qui empêchent certaines souches de la bactérie *Escherichia coli* d'adhérer à la paroi du canal urinaire et préviennent ainsi ces infections.

### EFFETS PRÉVENTIFS

Les effets bénéfiques des canneberges sont dus à leur teneur exceptionnelle en proanthocyanidines, des molécules dont les activités antioxydantes sont les plus fortes de tout le règne végétal.

D'ailleurs, cette particularité fait des canneberges l'un des aliments les plus antioxydants de notre alimentation.

Certaines études récentes suggèrent que ce fort potentiel antioxydant des canneberges pourrait induire de multiples effets bénéfiques sur la santé, notamment pour la prévention des maladies du cœur ainsi que du cancer.

Sur le plan cardiovasculaire, des études ont montré que la consommation de canneberges augmentait significativement les niveaux de bon cholestérol tout en réduisant ceux de cholestérol oxydé, deux modifications reconnues pour réduire les risques de maladies du cœur<sup>(1)</sup>.

De plus, les proanthocyanidines des canneberges ont une forte propriété anti-inflammatoire, un effet qui pourrait protéger la paroi des vaisseaux sanguins et ainsi contribuer à la prévention de ces maladies.

Pour ce qui est de la prévention du cancer, les proanthocyanidines ont la



PHOTO LE JOURNAL

■ La traditionnelle dinde du temps des fêtes s'accompagne invariablement de canneberges.

caractéristique de bloquer la croissance de plusieurs types de cellules cancéreuses et d'interférer avec la formation de nouveaux vaisseaux sanguins par les tumeurs, deux propriétés qui en font des candidates intéressantes pour la prévention de cette maladie<sup>(2)</sup>.

À la lumière de ces observations, il n'y a aucun doute que les canneberges méritent une place plus importante dans nos habitudes alimentaires!

### BEAUCOUP PLUS QU'UN JUS!

À l'heure actuelle, les canneberges sont surtout consommées sous forme de jus. En plus d'être souvent très sucrés, ces jus ne permettent pas de profiter au maximum des propriétés bénéfiques associées aux canneberges, car les

proanthocyanidines sont surtout présentes dans la peau des fruits et ne sont que partiellement extraites lors du pressage nécessaire à la fabrication de ces jus. Il est donc intéressant de consommer les canneberges sous une forme le plus près possible du fruit d'origine, par exemple en les mangeant séchées.

L'ajout de canneberges séchées aux collations, aux céréales du matin ou à des yogourts nature est une façon simple, économique et délicieuse de profiter des propriétés exceptionnelles de ces fruits tout au long de l'année.

<sup>(1)</sup>Ruel et Couillard *Mol. Nutr. Food Res.* 2007; 51: 692-701.

<sup>(2)</sup>Neto et al. *Mol. Nutr. Food Res.* 2008; 52: S18-S27

## RECETTE ANTICANCER

### PAIN AUX MARRONS, AUX NOIX ET AU VIN ROUGE

1 pain

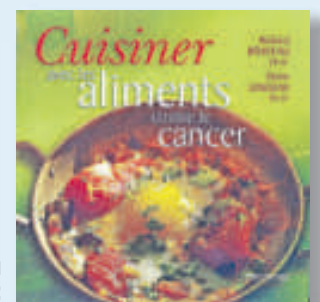
L'aveline est une amande à coque dure qui pousse principalement dans les régions de la Sicile et du Piémont, en Italie. On lui donne souvent le nom de « noisette franche » dans certains pays.

30 g	(2 c. à soupe) de beurre
1	oignon, haché
1	branche de céleri, hachée finement
4	gousses d'ail, écrasées
350 g	(2 1/3 tasses) de marrons frais ou en conserve, écrasés grossièrement
350 g	(3 tasses) de noix de cajou moulues
100 g	(3/4 tasse) d'avelines moulues
100 g	(2/3 tasse) de cheddar fort, râpé
175 ml	(2/3 tasse) de vin rouge sec
45 ml	(3 c. à soupe) de persil frais, haché
15 ml	(1 c. à soupe) de cognac
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de paprika
	Une pincée de thym moulu
2	œufs
	Sel et poivre du moulin

### GARNITURE

- Brins de persil frais
- Tranches de tomate
- Rondelles de citron

1. Beurrer un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po).
2. Faire fondre le beurre dans une poêle. Cuire les oignons et le céleri 7 min à feu moyen-vif. Ajouter l'ail et cuire de 2 à 3 min de plus.
3. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
4. Retirer la poêle du feu et ajouter tous les autres ingrédients en assaisonnant généreusement de sel et de poivre.
5. Passer au mélangeur pour obtenir une consistance homogène.
6. Verser dans le moule. Couvrir avec du papier d'aluminium et cuire 1 h au four.
7. Enlever le papier d'aluminium et cuire 15 min de plus.
8. Vérifier la cuisson; le centre du pain doit être ferme au toucher.
9. Sortir le pain du four et laisser reposer de 4 à 5 min avant de décoller les bords à l'aide d'un couteau plat.
10. Démouler dans une assiette chaude.
11. Décorer de brins de persil, de tranches de tomate et de rondelles de citron avant de servir.



Tiré du livre: