



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Des têtes de violon pour fêter le printemps

L’arrivée des têtes de violon sur les rayons de nos marchés d’alimentation est un signe indéniable que la belle saison est enfin de retour. Il faut profiter au maximum de ce moment car ce légume délicieux recèle plusieurs molécules aux propriétés bénéfiques pour la santé.

Les têtes de violon sont de jeunes feuilles encore recroquevillées de la fougère-à-l’autruche (*Matteuccia struthiopteris*). Elles sont ainsi nommées parce que leur forme rappelle l’extrémité d’un manche de violon.

Particulièrement abondantes dans l’Est de l’Amérique du Nord, les têtes de violon font partie de l’alimentation traditionnelle des Amérindiens depuis des millénaires, ceux-ci appréciant l’apparition printanière de ces jeunes pousses de verdure après la carence en végétaux inévitablement associée aux longs mois d’hiver. Cependant, il n’y a aucun doute que plusieurs tentatives ont dû être réalisées pour identifier les pousses les plus susceptibles d’être bénéfiques pour la santé car même si toutes les jeunes fougères présentent une forme en « tête de violon », peu d’espèces sont comestibles, certaines étant toxiques et même cancérigènes. Les têtes de violon de la fougère-à-l’autruche constituent donc un exemple concret d’un aliment sélectionné au fil de l’évolution pour ses effets positifs sur la santé, parmi la multitude de végétaux présents dans l’environnement immédiat des humains.

UN LÉGUME VERT UNIQUE

Les têtes de violon sont particulièrement appréciées par les Japonais, grands amateurs de légumes printaniers présents à l’état sauvage. Cependant, ces végétaux sont de plus en plus populaires chez nous et leur disponibilité accrue permet à un nombre croissant de personnes de profiter du goût unique de ces jeunes fougères pendant les mois de mai et juin.

Cette disponibilité des têtes de violon est intéressante car ces légumes contiennent de grandes quantités de molécules reconnues pour leur impact positif sur

la santé, en particulier les caroténoïdes et les composés phénoliques. Des travaux réalisés par notre laboratoire indiquent que ces molécules font des têtes de violon un des légumes les plus antioxydants et leur confèrent une forte activité inhibitrice de la croissance de cellules provenant de plusieurs types de cancers¹.

COMMENT LES APPRÊTER ?

Donc, même si aucune étude populationnelle n’a, jusqu’à maintenant, pas porté spécifiquement sur l’effet préventif des têtes de violon sur le développement des maladies chroniques, il semble logique de penser que ces légumes pourraient avoir un impact positif sur la santé et participer à la prévention des maladies chroniques.

Il est important de noter que les têtes de violon peuvent être toxiques lors-

qu’elles sont crues et il est donc important de bien les faire cuire. En pratique, choisissez des pousses fermes et vertes et secouez vigoureusement pour détacher les écailles brunes qui peuvent être présentes. Ensuite, lavez les têtes de violon en changeant plusieurs fois l’eau et faites cuire pendant une dizaine de minutes à la vapeur ou dans l’eau bouillante.

Les têtes de violon ainsi cuites peuvent être servies telles quelles, simplement avec un filet d’huile d’olive et un peu de citron, ou encore en les faisant sauter avec de l’ail, du gingembre, du curry ou des oignons. Un véritable délice du printemps!

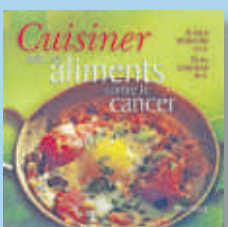
¹Boivin et al. Antiproliferative and antioxidant activities of common vegetables: A comparative study. *Food Chem.* 112, 374-380, 2009



PHOTO ISTOCK

■ Les têtes de violon sont de plus en plus populaires chez nous et leur disponibilité accrue permet à un nombre croissant de personnes de profiter de leur goût unique.

RECETTE ANTICANCER



Tiré du livre:

POUDING AU CHOCOLAT AMER ET AU TOFU SOYEUX

2 1/2 tasses de tofu soyeux aux amandes (375 g)

300 g de chocolat noir 70% (300 g)

Petits fruits des champs au goût

1. Passer le tofu au mélangeur environ 30 secondes, jusqu’à consistance onctueuse.

2. Faire fondre le chocolat au bain marie.

3. Incorporer le chocolat fondu au tofu.

4. À l’aide du mélangeur, battre le tofu et le chocolat 1 minute à petite vitesse.

5. Verser le pouding dans 4 ramequins et garnir avec les petits fruits des champs.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN

DIFFICULTÉ : FACILE

4 PORTIONS

Eric Harvey, chef-enseignante à l’École hôtelière de la Capitale à Québec.

SURPOIDS

Alli, la pilule dure à avaler

PARIS | (Reuters) La ministre française de la Santé, Roselyne Bachelot, a appelé cette semaine à faire preuve de « précaution » dans l’utilisation de la pilule Alli, au jour de la mise en vente en pharmacie sans ordonnance de ce médicament contre le surpoids.

Les autorités sanitaires ont de leur côté assorti sa commercialisation d’avertissements et soulignent qu’il est réservé aux personnes souffrant de réel surpoids ou d’obésité. « C’est un produit qui doit être utilisé avec précaution et les autorités sanitaires n’auraient pas autorisé sa vente sans ordonnance sans un certain nombre de précautions », a averti Roselyne Bachelot.

« Je veux redire tout simplement que si on cherche à perdre du poids, il y a une bonne façon, c’est évidemment de réduire sa ration alimentaire et de faire de l’exercice, c’est beaucoup plus efficace que de prendre ce médicament », a-t-elle ajouté.

Pas à l’unanimité

Elle s’est déclarée prête à défendre les pharmaciens qui pourraient faire l’objet de poursuites pour avoir refusé de vendre des pilules Alli à des personnes n’en ayant pas besoin.

Les utilisateurs d’Alli devront en outre prendre garde à ce qu’il n’interfère pas avec la prise d’autres médicaments plus indispensables, a-t-elle prévenu.

La Commission européenne a validé fin janvier la décision de commercialiser Alli sans ordonnance, sur avis favorable du Comité européen des médicaments à usage humain.

Lors du vote à ce sujet au sein de cette instance, douze pays parmi les 27 avaient voté contre cette solution, dont la France, a indiqué Fabienne Bartoli, adjointe au directeur général de l’Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afsapps).

Même si la décision finale s’impose finalement à la France, « nous avons une réglementation nationale qui nous permet de prendre davantage de précautions », notamment en ce qui concerne la publicité, a-t-elle ajouté.

Déterminer le profil des patients

L’Afsapps souligne sur son site Internet que ce produit est « indiqué en association à un régime modérément hypocalorique et pauvre en graisses, dans le traitement du surpoids chez l’adulte ». L’Afsapps incite en outre les patients à consulter un médecin pour effectuer un bilan de santé général et précise que la durée du traitement ne doit pas dépasser six mois.

Elle prévoit d’organiser un suivi durant le premier semestre de commercialisation, en coopération avec les pharmaciens, auprès desquels une enquête sera menée afin de « déterminer le profil des patients demandeurs ».

Dans diverses pharmacies de Paris, on faisait état d’une demande assez faible pour le médicament. Si certaines officines avaient disposé un présentoir d’Alli sur le comptoir, ailleurs on avait choisi de le garder dans la réserve.

Une pharmacie du 1^{er} arrondissement rapportait trois ventes dans la matinée. Au premier jour de commercialisation, « on fait plus de dialogue que de vente », soulignait le pharmacien, notamment avec les personnes ne présentant qu’un léger surpoids. « Les gens comprennent si on leur dit que ce médicament n’est pas pour eux, surtout nos clients habituels. »

L’Alli est commercialisé par le laboratoire pharmaceutique britannique GlaxoSmithKline. Il s’agit de la version dosée à 60 mg de la molécule Orlistat, vendue dans un dosage double et uniquement sur ordonnance par Roche sous le nom de Xénical.