Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

PRÉVENTION

RICHARD **BÉLIVEAU** DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'açaï : bon, mais pas miraculeux

Les aliments exotiques riches en polyphénols antioxydants, comme les baies de goji, le noni ou encore l'açaï, sont souvent considérés comme des « super-aliments » possédant de multiples effets bénéfiques pour la santé. Mais les propriétés biologiques des produits contenant ces aliments valent-elles les prix souvent exorbitants demandés par leurs fabricants ?

LE FRUIT D'UN PALMIER

De tous les « superfruits » qui ont récemment fait leur apparition sur le marché nord-américain, l'açaï est sans doute celui qui a reçu le plus d'attention. Ce fruit provient de l'*Euterpe oleracea*, un palmier qui croît principalement dans la forêt amazonienne, au nord du Brésil, et qui est depuis longtemps apprécié par les habitants de cette région, autant pour ses fruits que pour le goût délicat des jeunes pousses (les cœurs de palmier). Longtemps confinée aux régions amazoniennes, la consommation de l'açaï s'est récemment étendue à plusieurs régions du monde, tout d'abord au Brésil même, où le fruit est servi glacé sous forme de « smoothies » sur les plages de Rio, puis à l'échelle mondiale, sous forme de poudre ou encore de jus.

« Les aliments miracles n'existent pas »

SOURCE D'ANTIOXYDANTS

L'intérêt porté aux baies d'açaï vient en grande partie de leur contenu élevé en anthocyanidines et proanthocyanidines, deux classes de molécules d'origine végétale qui possèdent une très forte activité antioxydante. Des études réalisées en laboratoire ont montré que les extraits d'açaï possèdent effectivement un bon potentiel antioxydant et que cette activité pourrait contribuer à réduire les dommages aux vaisseaux sanguins causés par les radicaux libres ainsi que l'inflammation, deux processus impliqués dans le développement des maladies chroniques.

Même si ce potentiel antioxydant est fort intéressant, il faut noter que d'autres boissons possèdent une activité antioxydante similaire et même supérieure à celles contenant de l'açaï. Par exemple, le jus de grenade, le vin rouge ainsi que le jus de raisin ont tous un potentiel antioxydant significativement plus élevé que l'açaï, alors que celui des jus de bleuets et de canneberges est similaire. En d'autres termes, l'açaï est certainement une bonne source d'antioxydants, sans pour autant représenter un aliment doté de propriétés supérieures à celles d'autres fruits plus communs.

LES MIRACLES N'EXISTENT PAS

Si les jus contenant de l'açaï sont sûrement bénéfiques pour la santé (comme la très grande majorité des fruits), ces produits commerciaux sont néanmoins souvent vendus à des prix très élevés (30 $ à 60 $ le litre de jus). Ces prix sont certainement exagérés, étant donné le potentiel antioxydant intermédiaire des jus d'açaï ainsi que l'absence d'études scientifiques rigoureuses sur l'impact de ce fruit sur la santé.

Il faut garder en tête que les aliments miracles n'existent pas et n'existeront jamais, et il est certain que l'açaï ne peut remplacer à lui seul une alimentation riche en végétaux, qui contiennent des milliers de molécules différentes qui ont de multiples propriétés pour maintenir la santé. Il faut donc voir ces fruits non pas comme des produits miraculeux, mais plutôt comme des aliments intéressants qui peuvent diversifier nos sources alimentaires et nos expériences gastronomiques.

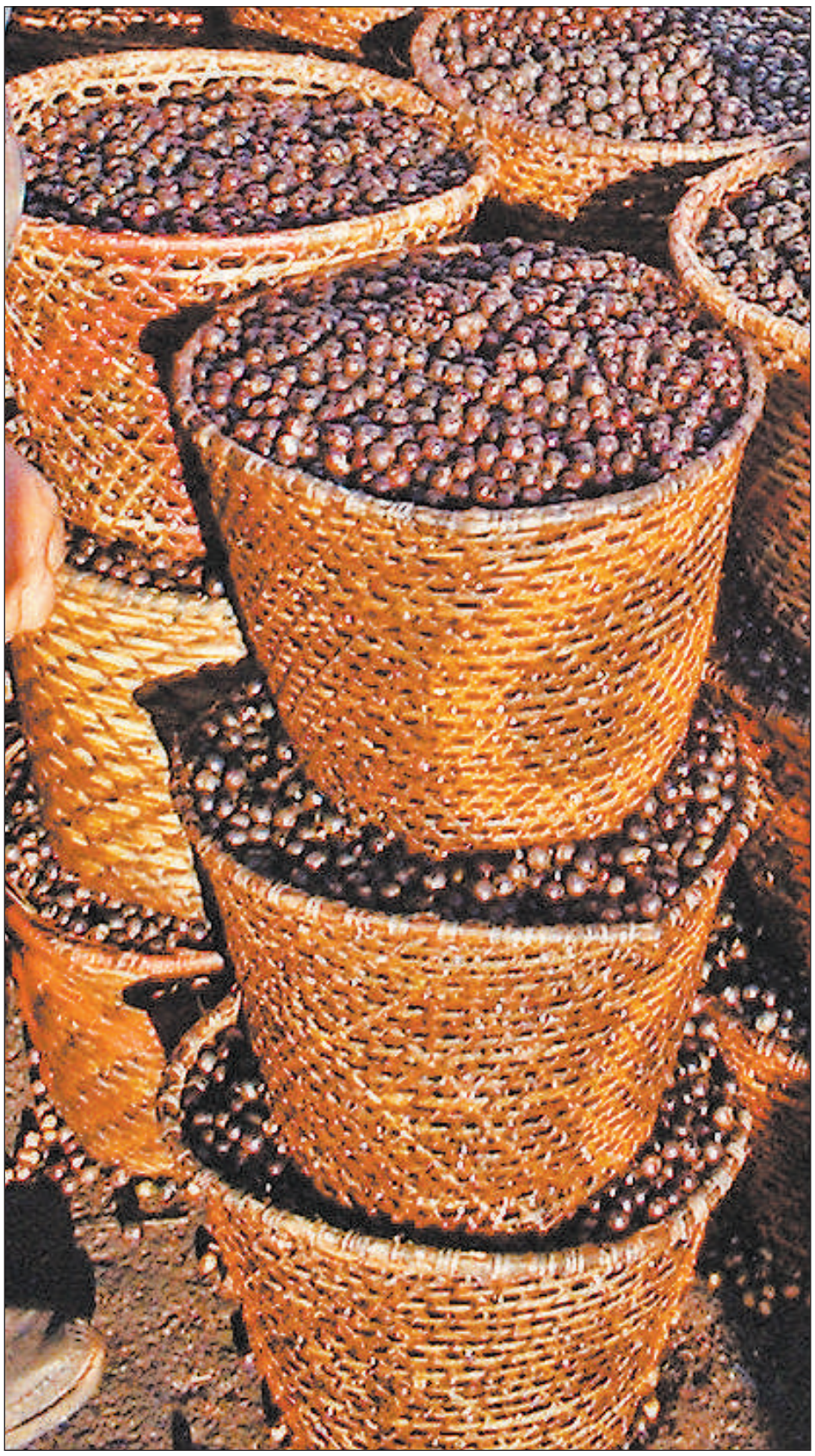

PHOTO LE JOURNAL

■ **La grenade, le raisin et même le vin rouge contiennent plus d'antioxydant que l'açaï.**

VIN ROUGE

Nouveaux bienfaits

LONDRES | (AFP) Une équipe scientifique de l'université écossaise de Glasgow a annoncé hier avoir découvert qu'un antioxydant contenu en grande quantité dans le vin rouge permet de prévenir des infections pouvant dégénérer en septicémies.

Cet antioxydant, le resvératrol, se trouve dans la peau des grains de raisin et en quantité beaucoup plus importante dans le vin rouge que dans le vin blanc. Plusieurs bienfaits lui étaient déjà attribués: prévenir la formation des caillots de sang et combattre le cancer.

En expérimentant sur deux groupes de souris exposées à un puissant agent infectieux, l'équipe britannique s'est rendu compte que celles qui n'avaient pas subi de traitement préalable à base de resvératrol développaient une grave réaction similaire à une septicémie chez l'être humain, qui peut entraîner une défaillance générale des organes et la mort.

En revanche, le groupe ayant reçu du resvératrol n'a développé aucune infection.

Enzymes protectrices

Selon les chercheurs, le resvératrol empêche la formation de deux enzymes jouant un rôle majeur dans le déclenchement de graves inflammations, la sphingosine kinase et la phospholipase D.

« Des maladies inflammatoires graves comme la septicémie sont très difficiles à traiter et de nombreuses personnes décèdent par manque de traitements », a expliqué le Dr Alirio Melendez, l'un des chercheurs de l'université de Glasgow.

« De plus, de nombreuses personnes ayant survécu à une septicémie en ressortent avec une très mauvaise qualité de vie, à cause des dégâts causés par l'infection aux différents organes internes. L'objectif ultime de notre étude était d'identifier une nouvelle thérapie potentielle pour aider au traitement des maladies inflammatoires graves », a-t-il expliqué.

Cette découverte est publiée dans le journal de la Fédération des sociétés américaines de biologie expérimentale (FASEB).

« Le potentiel thérapeutique du vin rouge a été mis en bouteille pendant des milliers d'années et maintenant les scientifiques en ont débouché les secrets, ils ont trouvé la façon dont l'action du resvératrol peut mener à de nouveaux traitements contre des infections mortelles », a dit le Dr Gerald Weissman, rédacteur en chef du journal.

PHOTO D'ARCHIVES

■ **Un antioxydant présent dans le vin rouge pourrait aider au traitement de maladies inflammatoires.**

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.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.