



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les mûres : des petits fruits qui gagnent à être mieux connus

Août est le mois par excellence pour profiter de l'arrivée des mûres fraîchement cueillies. Moins connue que la framboise, sa proche cousine, la mûre est néanmoins un petit fruit fort intéressant, tant à l'égard de son goût unique que de ses propriétés bénéfiques pour la santé.

COMBINAISON UNIQUE

La mûre est le fruit de la ronce commune, un buisson épineux semblable au framboisier qui pousse à l'état sauvage au Canada. Cependant, la production industrielle de cette baie requiert un climat plus tempéré, de sorte que la très grande majorité des mûres que l'on trouve dans le commerce provient de cultures situées aux États-Unis (principalement en Oregon).

Du point de vue nutritionnel, la mûre est très similaire à la framboise, autant pour son contenu en plusieurs composés nutritionnels indispensables à la santé,

Le mûres présentent un fort potentiel anti-oxydant

en particulier les fibres, plusieurs vitamines (B, C et K) et des minéraux (manganèse, fer) que pour la présence de certains polyphénols antioxydants comme l'acide élлагique. La mûre se distingue cependant de la framboise par la présence d'anthocyanidines, notamment la

delphinidine, qui lui donne sa couleur violet foncé, presque noire.

La présence combinée de fortes quantités de ces polyphénols est extrêmement intéressante, car ces molécules ont été à maintes reprises identifiées comme un des principaux mécanismes impliqués dans la neutralisation des dommages provoqués par l'oxydation. D'ailleurs, il est intéressant de noter qu'une comparaison de l'activité antioxydante de plus de 1000 aliments couramment consommés en Amérique indique que les mûres sont l'aliment possédant la plus forte activité antioxydante par portion!

Ce potentiel antioxydant pourrait avoir des répercussions très positives sur la santé, car des études ont montré que les extraits de mûres étaient les plus aptes à bloquer l'oxydation du cholestérol LDL (mauvais cholestérol), un facteur de risque bien connu de maladies cardiovasculaires.

UN PETIT FRUIT ANTIANGIOGÉNIQUE

Plusieurs travaux réalisés par notre laboratoire ont montré qu'en plus de leur potentiel antioxydant les principaux polyphénols de la mûre, soit l'acide élлагique et la delphinidine, sont capables de bloquer la formation de nouveaux vaisseaux sanguins dans les tumeurs^{2,3}. Ce processus, appelé angiogénèse, est essentiel à la progression du cancer, car il permet aux cellules cancéreuses d'être alimentées en oxygène et en nutriments à partir de la circulation sanguine. En perturbant la fonction de certaines protéines présentes à la surfa-



PHOTO ISTOCK

■ Les mûres peuvent être de précieuses alliées dans le combat contre le cancer.

ce des vaisseaux sanguins, l'acide élлагique et la delphinidine empêchent ce phénomène de se produire efficacement et privent du même coup les tumeurs du « combustible » essentiel à leur croissance. Puisque tous les cancers sont absolument dépendants de cet apport sanguin, on peut donc considérer l'acide élлагique et la delphinidine comme des agents de prévention extrêmement importants, capables de freiner le développement d'un large éventail de cancers. Si tous les petits fruits contiennent des quantités importantes d'acide élлагique ou d'anthocyanidines, les mûres sont les seules à posséder simultanément ces deux molécules et constituent donc de précieuses alliées dans la prévention du cancer.

En ce sens, il est intéressant de noter que les études réalisées jusqu'à présent ont montré que les extraits de mûres

possèdent une forte activité d'inhibition de la croissance de cellules cancéreuses isolées de plusieurs types de cancers, en particulier ceux du sein, du côlon et de la bouche. La consommation régulière de mûres peut donc avoir un impact très positif sur la santé et participer activement à la prévention des maladies chroniques.

1. Halvorsen et coll. *Content of redox-active compounds (i.e., antioxidants) in foods consumed in the United States.* *Am J Clin Nutr*, 2006;84:95-135.

2. Lamy et coll. *Delphinidin, a dietary anthocyanidin, inhibits vascular endothelial growth factor receptor-2 phosphorylation.* *Carcinogenesis*, 2006;27:989-96.

3. Labrecque et coll. *Combined inhibition of PDGF and VEGF receptors by ellagic acid, a dietary-derived phenolic compound.* *Carcinogenesis*, 2005;26:821-6.



PHOTO D'ARCHIVES

■ Il faut laver ces sacs régulièrement.

SACS RÉUTILISABLES

Gare aux bactéries

QUÉBEC | (PC) Les sacs réutilisables achetés au supermarché doivent être lavés régulièrement pour éviter les toxi-infections alimentaires.

Selon Gale West, professeure au département d'économie agroalimentaire et sciences de la consommation de l'Université Laval, il est nécessaire de rappeler aux nouveaux écolos d'entretenir leurs sacs réutilisables. En y mettant pêle-mêle la viande, les fruits, les légumes et une multitude d'autres produits dont les emballages ont traîné un peu partout, les risques de contamination croisée sont accrus, explique-t-elle.

Et c'est sans compter que certains utilisateurs récupèrent les mêmes sacs « pour transporter n'importe quoi, leur équipement de gym ou les couches des enfants », déplore Mme West, qui a déjà vu passer des sacs peu ragoûtants en faisant la file au supermarché. Plusieurs emballeurs pourraient d'ailleurs le confirmer. L'Institut des plastiques et de l'environnement du Canada (IPEC), organisme-conseil de l'Association canadienne de l'industrie des plastiques, a financé une recherche sur le sujet. Recherche intéressée, il va sans dire.

Coliformes fécaux

L'analyse de 25 sacs, dont 23 récupérés auprès de consommateurs, a révélé que les deux tiers présentaient des traces de contamination bactériologique, dans des taux parfois supérieurs aux normes de salubrité acceptables pour l'eau potable. La présence de levures et de moisissures a été confirmée sur 20 % des échantillons testés par des laboratoires indépendants de Guelph et de Montréal. Trois sacs contenaient aussi des coliformes fécaux.

En réaction à l'étude, Michel Leclerc, militant aux AmiEs de la Terre de Québec, affirme que cette attention portée sur les sacs malpropres fait oublier d'autres sujets plus importants, comme le suremballage, par exemple. « On ne va pas commencer à avoir peur tout le temps parce qu'il y en a quelques-uns qui ne se lavent pas », résume-t-il.