



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Des noix à manger sans modération



■ Les noix sont un met de Noël dont on peut abuser. En effet, les fruits à coque sont des aliments importants pour la prévention des maladies chroniques.

Aussi loin que l'on puisse remonter dans le passé, les noix et autres fruits à coque ont toujours été étroitement associés aux fêtes de Noël. Grand bien nous fasse, car ces aliments ont des effets extrêmement positifs sur la santé.

BON GRAS, VITAMINES ET ANTIOXYDANTS

Les noix constituent une source de vitamines et minéraux essentiels.

Du point de vue botanique, les principaux fruits à coques sont les noix, les noisettes, les châtaignes et les noix de pécan.

Cependant, du point de vue culinaire, on élargit cette appellation aux graines provenant d'une grande variété d'espèces, les plus connues étant les amandes, les noix de cajou, les noix du Brésil, les pistaches et les arachides. En effet, malgré leurs origines très diverses, ces fruits et graines possèdent plusieurs caractéristiques communes, autant pour leur apparence que pour leur contenu nutritionnel.

Cette similitude est également illustrée par leur potentiel allergénique commun : une personne allergique à l'un de ces aliments est généralement susceptible d'être allergique à d'autres membres de cette famille.

Les fruits à coques sont oléagineux, c'est-à-dire qu'ils contiennent une forte proportion de matières grasses sous forme d'huile. Au cours des années 1980, au plus fort de la phobie non justifiée envers les aliments riches en gras, ce caractère gras des fruits à coque a terni la réputation de ces aliments. En effet, à cette époque, tout ce qui était gras était soupçonné de favoriser les maladies du cœur.

Cette croyance populaire était cependant totalement fautive : les matières grasses contenues dans ces fruits (mono et polyinsaturées) sont au contraire bénéfiques pour la prévention des maladies cardiovasculaires. Ces effets positifs sont d'autant plus importants que les fruits à coque constituent également une très bonne source de plusieurs vitamines et minéraux essentiels (vitamine E, manganèse), de fibres ainsi que de composés antioxydants. On a déjà vu pire comme aliments !

EFFETS SUR LA SANTÉ

Loin d'être des aliments dangereux à consommer avec extrême modération, les fruits à coque peuvent être au contraire des aliments d'une grande importance pour la prévention des maladies chroniques. La liste des effets positifs associés à la consommation régulière de noix (30 g par portion) parle d'elle-même (1) :

■ réduction importante du risque de maladies cardiovasculaires : les études montrent une réduction moyenne de près de 40 % du risque de maladies du

cœur (5 portions par semaine). Cet effet est linéaire, c'est-à-dire qu'à chaque portion hebdomadaire de noix correspond une baisse de 8 % de la mortalité liée à ces maladies;

■ diminution significative (25 %) du risque de diabète de type 2;

■ diminution notable (30 %) du risque de développer des calculs biliaires;

■ diminution importante (35 %) du risque de cancer de l'endomètre (muqueuse de l'utérus) ainsi qu'un effet préventif possible sur celui du côlon.

En dépit de l'énorme potentiel préventif des noix, beaucoup de gens hésitent à en manger régulièrement sous prétexte que ces aliments sont très caloriques et pourraient favoriser le surplus de poids.

Même si cette inquiétude est à première vue compréhensible, plusieurs études indiquent qu'elle est infondée : la consommation de deux portions ou plus de noix par semaine pendant une période de deux ans n'entraîne aucun gain de poids. En effet, malgré leur richesse calorique, les noix engendrent une sensation de satiété qui aide à mieux contrôler l'appétit et ainsi à éviter une consommation superflue de calories. Une excellente solution de rechange aux collations industrielles riches en sucre et en sel.

(1) Sabaté et coll. *Nuts and health outcomes : new epidemiologic evidence*. Am J Clin Nutr, 2009; 229;89(suppl.):1643S-1648S.

RECETTE ANTICANCER

MUESLI AUX CANNEBERGES ET AUX GRAINES DE LIN

Voici de quoi est composé mon petit déjeuner depuis trente ans. Ce muesli se conserve un mois dans des contenants hermétiques gardés à température ambiante. Je vous recommande d'en apporter quelques sachets lors de vos excursions pédestres. Un mélange nourrissant qui permet d'éviter joyeusement les tentations du fast-food.

630 g	(7 tasses) de flocons d'avoine
240 g	(2 tasses) de graines de tournesol
125 ml	(1/2 tasse) d'huile d'olive
150 g	(3/4 tasse) de miel de sarrasin
60 g	(1/2 tasse) de graines de sésame
240 g	(2 tasses) d'amandes effilées
1 c. à s.	par portion de graines de lin, fraîchement moulues
50 g	(1/4 tasse) de canneberges séchées par portion

Lait au goût

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans une grande lèchefrite, mélanger les flocons d'avoine, les graines de tournesol, l'huile d'olive et le miel. Saupoudrer de graines de sésame.
3. Cuire au four à découvert. Remuer toutes les 5 min si on utilise un four à convection ou toutes les 20 min si on a un four ordinaire.
4. Quand les céréales commencent à dorer uniformément, ajouter les amandes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les céréales soient bien dorées.
5. Sortir du four et laisser refroidir complètement avant de transvider dans des contenants hermétiques en verre ou en métal.
6. Au moment de servir, ajouter les graines de lin, les canneberges et le lait dans chaque bol individuel.

ENVIRON 4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE

Dr Richard Béliveau



Tiré du livre :