



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN CHIMIE | Collaboration spéciale

Du vin rouge pour rester mince ?



■ Le vin rouge joue un rôle positif dans la prévention des maladies chroniques ainsi que dans le maintien d'un poids corporel normal.

La consommation modérée de vin rouge est associée à une panoplie d'effets positifs sur la santé, en particulier la prévention des maladies cardiovasculaires.

Une étude récente montre que certaines molécules présentes dans le vin rouge pourraient également contribuer au maintien d'une bonne santé en empêchant l'accumulation de graisse et le développement de l'obésité.

LE RESVÉRATROL, LA « STAR » DU VIN ROUGE

Le vin rouge est sans doute le breuvage le plus complexe de toute l'alimentation humaine. Cette complexité est due à la quantité impressionnante de molécules qui sont extraites de la peau du raisin durant le processus de fermentation : que ce soit les anthocyanines, les acides phénoliques, les flavonols ou d'autres composés phytochimiques, toutes ces molécules sont présentes en concentrations élevées dans le vin rouge et, collectivement, jouent un rôle

important dans ses multiples propriétés bénéfiques pour la santé.

Parmi les centaines de composés présents dans le vin, le resvératrol est sans contredit celui qui suscite le

plus d'intérêt dans la communauté scientifique. De nombreuses études ont révélé que le resvératrol a la capacité d'influencer une myriade de cibles physiologiques impliquées dans le développement de plusieurs maladies chroniques. Par exemple, le resvératrol réduit le risque de maladies cardiaques en empêchant le développement des plaques d'athérome au niveau des parois des vaisseaux sanguins ainsi

qu'en améliorant les propriétés de dilatation de ces vaisseaux. Le resvératrol possède également une forte activité anticancéreuse, car c'est l'une des seules molécules d'origine nutritionnelle à pouvoir agir simultanément sur plusieurs étapes essentielles à la croissance des cancers, autant en prévenant l'apparition de cellules cancéreuses qu'en empêchant les cellules cancéreuses déjà présentes d'atteindre un stade mature. Des effets préventifs du resvératrol sur le développement des maladies neurodégénératives et du diabète de type 2 ont également été observés.

EMPÊCHER L'ACCUMULATION DE GRAISSE

On sait depuis quelques années qu'une réduction de l'apport calorique (tout en conservant les niveaux adéquats d'éléments essentiels) provoque d'importantes modifications du métabolisme qui mènent à une augmentation spectaculaire de l'espérance de vie. Dans ce qui constitue certainement l'une des découvertes les plus spectaculaires des dernières années, il a été démontré que le resvératrol cible les mêmes mécanismes, notamment l'activation d'une protéine appelée sirtuine, et peut ainsi mimer les effets positifs de la restriction calorique sur la longévité⁽¹⁾. Des travaux récemment publiés par une équipe de chercheurs allemands suggèrent que le resvératrol pourrait également exercer un effet direct sur le poids corporel en interférant avec l'accumulation de graisse dans les cellules du tissu adipeux (les adipocytes)⁽²⁾. En utilisant des adipocytes immatures (les préadipocytes) comme modèle, ils ont tout d'abord observé que l'ajout de resvératrol à ces cellules les empêche d'atteindre un stade mature, susceptible de proliférer et d'augmenter de volume. De plus, le resvératrol bloque la synthèse de nouvelles molécules de graisse au niveau des adipocytes tout en augmentant

la dégradation des gras existants. Le résultat concret de ces effets combinés du resvératrol est donc une réduction nette de la masse adipeuse.

Ces observations sont importantes, car le surplus de gras corporel est associé à une augmentation fulgurante de plusieurs maladies graves, comme les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et certains types de cancers. Puisque le vin rouge est la seule source alimentaire permettant un apport significatif en resvératrol, l'ensemble de ces observations appuie un rôle positif de cette boisson dans la prévention des maladies chroniques ainsi que dans le maintien d'un poids corporel normal. Cette consommation de vin devrait cependant demeurer modérée (1 verre par jour pour les femmes, 1-2 verres pour les hommes) pour éviter les effets caloriques (100 kcal/100 ml) et cancérigènes associés à l'absorption de quantités élevées d'alcool. Elle devrait également s'inscrire dans un contexte global de prévention, associée à un mode de vie sain, et non être envisagée comme une option en soi.

➤ RÉFÉRENCES UTILES

- Femme en santé
www.femmeensanté.ca
- Fondation canadienne du cancer du sein
www.cbcbf.org
- Fondation du cancer du sein du Québec
www.cbcbf.org

(1) Howitz et coll. Small molecule activators of sirtuins extend *Saccharomyces cerevisiae* lifespan. *Nature* 2003; 425:191-96.
(2) Fischer-Posovszky et coll. Resveratrol regulates human adipocyte number and function in a Sirt1-dependent manner. *Am. J. Clin. Nutr.* 2010; 92:5-15.

RECETTE ANTICANCER

VELOUTÉ DE BETTERAVE AU GINGEMBRE ET AUX COPEAUX DE CHOCOLAT

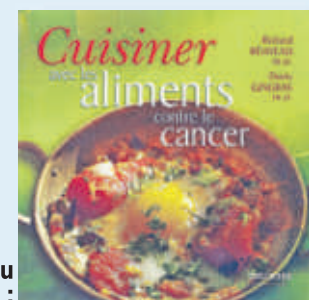
Ce velouté sera encore meilleur si vous le laissez reposer pendant quelques heures au réfrigérateur avant de le servir dans des bols bien froids.

	Un filet d'huile de canola
3 c. à s.	de beurre
80 g	(1/2 tasse) chacun d'oignons rouges et de blanc de poireau, hachés finement
90 g	(3/4 tasse) de poivrons rouges, en cubes
80 ml	(1/3 tasse) de vin rouge de Bordeaux
1 litre	(4 tasses) de bouillon de poulet
650 g	(3 tasses) de betteraves rouges, en petits cubes
1 c. à s.	de gingembre frais, haché finement
2 c. à s.	de pâte de tomates
	Le jus d'un citron, fraîchement pressé
500 ml	(2 tasses) de lait
	Une pincée d'anis moulu
40 g	(1 1/3 oz) de copeaux de chocolat amer 100 % pur
	Brins d'aneth frais

1. Chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, puis faire fondre le beurre. Faire revenir doucement les oignons, les poivrons et les poireaux.
2. Déglacer avec le vin et laisser réduire jusqu'à évaporation presque complète du liquide.
3. Verser le bouillon, ajouter les betteraves, le gingembre, la pâte de tomates et le jus de citron. Laisser mijoter de 40 à 45 min jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.
4. Broyer le tout à l'aide du mélangeur à main ou du mélangeur jusqu'à obtention d'une consistance lisse.
5. Remettre sur le feu, puis incorporer le lait et l'anis. Laisser reprendre une légère ébullition en fouettant constamment. Saler et poivrer au goût.
6. Servir dans des bols bien froids avec des copeaux de chocolat et des brins d'aneth.

JEAN-PIERRE CLOUTIER, CHEF PROPRIÉTAIRE DU CAFÉ-RESTAURANT DU MUSÉE À QUÉBEC

8 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 45
DIFFICULTÉ : DIFFICILE



Tiré du livre :