



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Des bleuets aux propriétés amaigrissantes

**L**es bleuets sont vraiment des fruits exceptionnels, tant du point de vue de leur goût que de leurs effets positifs sur la santé. En plus de leurs actions bénéfiques sur la santé du cœur, des résultats récents publiés dans une revue scientifique de prestige suggèrent que ces petits fruits pourraient également contribuer au maintien d'un poids santé.

### STOCKAGE D'ÉNERGIE

D'un point de vue physiologique, l'accumulation de graisse dans le tissu adipeux sert à mettre en réserve une grande quantité d'énergie qui peut être ultérieurement utilisée pour le soutien des fonctions vitales lors des périodes de carence alimentaire. Ce mécanisme ingénieux est basé sur la présence des adipocytes, un type de cellules qui possèdent la propriété de pouvoir accumuler de grandes quantités de lipides : un adipocyte peut grossir jusqu'à multiplier sa taille par 50 ! Le nombre de ces adipocytes augmente graduellement pendant l'enfance et l'adolescence pour ensuite se stabiliser et demeurer constant le reste de notre vie, aux environs de 30 milliards d'adipocytes par personne. Par contre, même si le nombre d'adipocytes ne varie habituellement plus à l'âge adulte, des études récentes indiquent qu'environ 10 % de ces cellules sont remplacées chaque année (1).

**Un adipocyte peut grossir jusqu'à multiplier sa taille par cinquante**

ment plus à l'âge adulte, des études récentes indiquent qu'environ 10 % de ces cellules sont remplacées chaque année (1).

### SURPLUS DE GRAS

La fonction de stockage des adipocytes est adaptée à un environnement où la nourriture est rare et difficile d'accès. Dans nos sociétés modernes, c'est plutôt la situation inverse qui prédomine : nous avons un accès facile et quasi illimité à une grande abondance de nourriture, et ce, sans avoir à déployer de véritables efforts pour pouvoir en profiter. Ces conditions d'abondance favorisent donc la surconsommation de nourriture et l'accumulation excessive de gras.

Lorsque l'excès de gras excède la capacité de stockage des adipocytes, le tissu adipeux forme de nouvelles cellules à partir d'adipocytes immatures, appelés préadipocytes. Cette hyperplasie adipeuse, typiquement observée chez les personnes obèses, peut multiplier par 10 le nombre d'adipocytes et avoir de graves conséquences sur la santé. En effet, les adipocytes ne sont pas que des entrepôts de gras : ces cellules sécrètent également une multitude de facteurs inflammatoires néfastes pour le fonctionnement du corps, menant au développement de diverses pathologies graves comme les maladies du cœur, le diabète de type 2 ainsi que certains types de cancers. Maintenir un poids santé ne consiste donc pas seulement à ne pas surcharger les adipocytes déjà



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les bleuets n'ont vraiment pas fini de nous surprendre : ils pourraient également contribuer au maintien d'un poids santé.

présents dans notre corps, mais, tout aussi important, à éviter de produire de nouvelles cellules adipeuses qui aggraveront ces risques posés par le surpoids sur la santé.

### BLOQUER LA FORMATION DE CELLULES ADIPEUSES

Il va de soi qu'une réduction de l'apport calorifique, combinée à une activité physique régulière, demeure la meilleure façon de maintenir un poids santé. Il est cependant intéressant de noter que certains aliments pourraient participer à restreindre l'accumulation de graisse en bloquant spécifiquement la transformation des préadipocytes en adipocytes matures. Par exemple, une étude récente montre que l'addition de polyphénols de bleuets à des

préadipocytes bloque leur maturation en adipocytes et l'accumulation de graisse qui accompagne cette transformation (1). Ces résultats sont en accord avec des observations antérieures montrant que des animaux dont l'alimentation contenait des polyphénols de bleuets avaient une plus faible proportion de graisse au niveau abdominal (2).

Les bleuets n'ont vraiment pas fini de nous surprendre !

(1) Moghe S et al. Effect of blueberry polyphenols on 3T3-F442A preadipocyte differentiation. *FASEB J.* 2011 ; 25 : 583.7

(2) Prior RL et al. Purified blueberry anthocyanins and blueberry juice alter development of obesity in mice fed an obesogenic high-fat diet. *J Agric Food Chem.* 2010 ; 58 : 3970-3976.

## RECETTE ANTICANCER

### TRUFFES AU THÉ VERT ET AU LAIT DE SOJA

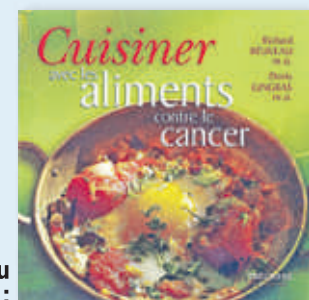
La façon la plus simple de consommer du soja. L'edamame est une variété de soja originaire de l'est de l'Asie. Le mot edamame signifie « haricot sur branche ». On consomme ces haricots verts avant maturité en pressant la cosse non comestible entre les dents. L'edamame est une des meilleures sources d'isoflavones disponibles. Faites comme les Japonais et consommez-les aussi comme amuse-gueule !

30	truffes
250 ml	(1 tasse) de lait de soja à la vanille
2	sachets de thé vert
250 g	(1/2 lb) de chocolat noir 70 %
100 g	(3/4 tasse) de pistaches non salées, écalées

1. Laisser bouillir doucement le lait de soja avec les sachets de thé.
2. Retirer les sachets et verser le lait bouillant sur le chocolat. Remuer 2 min, puis laisser refroidir 2 h à température ambiante.
3. Pendant ce temps, mouline les pistaches à l'aide du robot culinaire.
4. Façonner 30 truffes avec le chocolat refroidi et les rouler au fur et à mesure dans les pistaches.

TEMPS DE PRÉPARATION :  
2 HEURES  
DIFFICULTÉ : FACILE

ÉRIC HARVEY, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC



Tiré du livre :