



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Repas réconfortants : pourquoi ils le sont



PHOTO GETTY IMAGES

■ Il n'est pas rare qu'on soit tenté par un aliment-réconfort en période de stress ou de tristesse : très souvent, manger ces aliments remonte le moral.

L'automne est une saison propice aux bons plats mijotés qui embaument la maison et réchauffent l'âme. Une étude récente indique que l'impact positif de ces repas réconfortants sur le moral n'est pas seulement psychologique, mais fait également intervenir une action directe de l'estomac sur certaines zones du cerveau.

Éprouver du plaisir à manger un aliment est l'aboutissement d'un processus biologique extrêmement complexe qui fait intervenir autant nos sens physiques que notre mémoire. Dans un premier temps, les stimulations provoquées par l'aspect de l'aliment, son odeur, sa saveur captée par la langue, l'arôme libéré par la mastication ainsi que les sensations tactiles produites dans la bouche créent une véritable « image »

de l'aliment. L'ensemble des constituants de cette image est par la suite acheminé vers le cerveau qui, selon la nature de ces signaux et des expériences antérieures, détermine si cet aliment est source de plaisir ou devrait au contraire être évité. En d'autres termes, si les sens de chacun

détectent à peu de chose près les mêmes saveurs, l'interprétation de ces saveurs et textures par notre cerveau peut provoquer des effets diamétralement opposés. Le goût et l'émotion suscités par un mets donné sont donc des phénomènes très relatifs, fortement influencés par la culture, l'époque et les expériences de chaque personne.

ALIMENTS-RÉCONFORTS

Un des meilleurs exemples de l'importance de ces images mentales associées à la nourriture est sans contredit le plaisir procuré par les aliments-réconforts (*comfort foods*). En effet, l'attrait qu'exercent ces aliments n'est pas seulement dû à leur goût délicieux, mais, tout aussi important, à leur capacité à extirper de notre mémoire des odeurs et des souvenirs plaisants du passé, souvent de notre enfance.

Cette image positive que nous donnons à nos aliments-réconforts préférés fait en sorte que leur consommation est associée à un plaisir et un sentiment de bien-être largement supérieur à ceux provoqués par un repas standard. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il n'est pas rare qu'on soit tenté par un aliment-réconfort en période de stress ou de tristesse : très souvent, manger ces aliments remonte le moral.

COMMUNICATION ESTOMAC-CERVEAU

Mais est-ce que ces sensations de bien-être associées aux aliments-réconforts sont exclusivement dues à la psychologie ? Pour répondre à cette question, des chercheurs⁽¹⁾ ont eu l'idée d'infuser

directement dans l'estomac de volontaires une solution contenant un type de gras souvent présent dans les aliments-réconforts (l'acide laurique, un gras saturé). Ces personnes ont été par la suite soumises à des conditions déprimantes où elles devaient regarder des images de personnes malheureuses tout en écoutant de la musique triste pendant 30 minutes. En parallèle, un groupe témoin a été infusé avec une solution contrôlée inactive, sans acide laurique et soumis aux mêmes conditions déprimantes.

Les résultats sont sans équivoque : comparativement aux personnes qui ont reçu l'infusion témoin, les volontaires nourris avec l'infusion de gras étaient beaucoup moins déprimés par la musique et les photos de personnes tristes, tel que cela a été mesuré par les chercheurs à l'aide de tests d'humeur standards. Cette différence est même visible en imagerie par résonance magnétique du cerveau, car les personnes ayant reçu l'infusion de gras avaient une activité cérébrale moindre au niveau de plusieurs régions reconnues pour participer à l'humeur maussade. Il semble donc que la stimulation de l'estomac par certaines molécules parvient à influencer la transmission de l'influx nerveux dans certaines régions cérébrales et peut améliorer par le fait même notre humeur. Les aliments-réconforts portent donc bien leur nom !

⁽¹⁾ Van Oudenhove L et coll. Fatty acid-induced gut-brain signaling attenuates neural and behavioral effects of sad emotion in humans. *J. Clin. Invest.*, 2011; 121:3094-99.

RECETTE ANTICANCER

SOUPE AU CHOU KALE

Le thym, le curcuma et le paprika donnent du goût et de la couleur à cette soupe pauvre en matière grasse. Le chou frisé est très résistant au froid et on le cultive sans difficulté dans les pays nordiques. Ses feuilles sont fibreuses et ont un goût prononcé. Si vous l'achetez à l'avance, conservez-le dans un sac de plastique perforé que vous garderez dans le réfrigérateur.

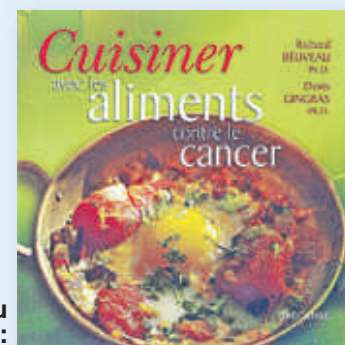
8 à 12 portions

2 c. à s.	d'huile d'olive
1	gros oignon espagnol, haché finement
4	gousses d'ail, hachées finement
1	branche de céleri, hachée finement
2	échalotes, hachées finement
1	carotte, en rondelles
2 litres	(8 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet dégraissé
1 c. à t.	de thym frais
1 c. à s.	de curcuma moulu
2 c. à s.	de paprika
2	patates douces, pelées et coupées en petits dés
1,3 kg	(8 tasses) de feuilles de chou vert frisé (kale), hachées très finement
	Sel et poivre du moulin

1. Chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout. Faire revenir les oignons, l'ail, le céleri, les échalotes et les carottes à feu moyen de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
2. Ajouter le bouillon, le thym, le curcuma et le paprika. Porter à ébullition.
3. Ajouter les patates douces et laisser mijoter de 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites.
4. Ajouter le chou et cuire quelques minutes pour l'attendrir.
5. Verser la soupe bouillante dans chaque assiette, puis saler et poivrer au goût.

TEMPS DE PRÉPARATION : 1 HEURE
DIFFICULTÉ : MOYEN

ANNE L. DESJARDINS, JOURNALISTE GASTRONOMIQUE ET AUTEURE



Tiré du livre :