



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Manger épicé, c'est bon pour la santé

Les excès de table typiques du temps des fêtes sont bien connus pour augmenter drastiquement les niveaux de lipides dans le sang. Une étude récente montre que cette hausse de lipides pourrait cependant être contrebalancée simplement en ajoutant certaines épices aux plats consommés. Une bonne nouvelle à l'approche de Noël!

TRIGLYCÉRIDES ÉLEVÉS

La diversité et l'abondance de plats qui composent les repas du temps des fêtes nous incitent souvent à manger plus que de coutume. Après tout, ce n'est pas Noël chaque jour!

Ces excès de table représentent cependant tout un défi pour notre métabolisme, normalement programmé pour fonctionner de façon optimale lorsque l'apport calorique est tout juste suffisant pour couvrir nos besoins énergétiques. Un repas riche en graisses et en glucides, comme c'est souvent le cas durant la période des fêtes, provoque donc évidemment une surcharge de ce métabolisme. D'une part, les gras sont assimilés au

niveau de l'intestin et acheminés dans le sang sous forme de triglycérides qui seront éventuellement stockés au niveau du foie et du tissu adipeux. D'autre part, les glucides présents dans plusieurs aliments couramment consommés, notamment les produits à base de fa-

rines raffinées, provoquent une hausse rapide de la glycémie et une augmentation de la fabrication de triglycérides au niveau du foie.

Collectivement, ces mécanismes font donc en sorte qu'un repas copieux fait augmenter considérablement la quantité de lipides sanguins présents sous forme de triglycérides, une hausse qui est encore plus élevée lorsque le repas est accompagné d'alcool. Lorsque de tels excès sont commis à répétition, ces niveaux élevés de triglycérides endommagent la paroi des vaisseaux sanguins et augmentent considérablement le risque d'événements cardiovasculaires.

ÉPICES PROTECTRICES

Certaines études indiquent cependant que la hausse de lipides sanguins associée à une surcharge calorique peut être atténuée par la présence de composés phytochimiques antioxydants, par exemple ceux présents dans le thé vert⁽¹⁾.

Des chercheurs américains ont voulu déterminer si un effet similaire pouvait être observé lors de l'ingestion simultanée d'épices possédant également une activité antioxydante⁽²⁾. Pendant deux jours, 6 hommes âgés de 30 à 65 ans ont été nourris avec un repas « antioxydant » composé de plusieurs épices : poulet au curry (curcuma, poivre noir, clou de girofle, gingembre, paprika, origan), de pain aux herbes



PHOTO GETTY IMAGES

■ Les épices ne sont pas seulement des ingrédients indispensables pour rehausser le goût de nos plats, mais peuvent également grandement contribuer au bon fonctionnement de notre métabolisme et au maintien d'une bonne santé.

italiennes (romarin, origan) et d'un biscuit à la cannelle et au gingembre. Le repas contrôlé était identique, sauf qu'il ne contenait pas d'épices. Des prélèvements de sang des participants ont été effectués toutes les 30 minutes pendant trois heures après l'ingestion des repas et la quantité de triglycérides, d'insuline ainsi que l'activité antioxydante du sang ont été mesurées par des essais standards.

Les chercheurs ont observé que l'ajout d'épices au repas provoquait plusieurs effets intéressants :

- une réduction marquée (30 %) du taux de triglycérides sanguins ;
- une réduction de la sécrétion d'insuline (20 %) ;
- une hausse significative (13 %) de l'activité antioxydante du sang.

Ces observations sont intéressantes, car ces trois paramètres (baisse des triglycérides et de l'insuline et hausse de l'activité

antioxydante) ont été à maintes reprises associés à une réduction du risque de certaines maladies chroniques, notamment les maladies du cœur et le diabète de type 2.

Les épices ne sont donc pas seulement des ingrédients indispensables pour rehausser le goût de nos plats, mais peuvent également grandement contribuer au bon fonctionnement de notre métabolisme et au maintien d'une bonne santé. En plus de ces effets métaboliques mesurables, les épices augmentent la densité de saveurs des aliments et entraînent une satiété plus rapidement, réduisant ainsi l'apport calorique. Vive les épices...

⁽¹⁾ Wang S et al... Green tea catechins inhibit pancreatic phospholipase A (2) and intestinal absorption of lipids in ovariectomized rats. *J. Nutr. Biochem.* 2006; 17: 492 - 498.

⁽²⁾ Skulas-Ray AC et al. A high antioxidant spice blend attenuates postprandial insulin and triglyceride responses and increases some plasma measures of antioxidant activity in healthy, overweight men. *J. Nutr.* 2011; 141: 1451-1457.

RECETTE ANTICANCER

SOUPE AUX CREVETTES ÉPICÉES À LA CITRONNELLE

Le kafir, aussi appelé combava, est un petit citron de l'Inde. En cuisine, on utilise le fruit, mais aussi les feuilles qui servent à parfumer de nombreux mets. Très prisé dans la cuisine de l'île de la Réunion, il est de plus en plus populaire en Occident. Le galanga ressemble au gingembre. Son rhizome est un peu plus gros et sa couleur est plus claire. On l'utilise abondamment dans la cuisine du Sud-Est asiatique.

1	tige de citronnelle
1 c. à s.	d'huile d'olive
80 g	(2 3/4 oz) de champignons shiitake frais, émincés
750 ml	(3 tasses) de bouillon de poulet, chaud
2 c. à t.	(2 c. à café) de gingembre ou de galanga frais, haché finement
3	feuilles de limier (kafir ou combava) (facultatif)
	Sauce de poisson (nuoc-mâm ou nam pla)
8	grosses crevettes
1 ou 2	piments forts, en fines rondelles
3 c. à t.	(3 c. à café) de jus de citron vert, fraîchement pressé
	Feuilles de coriandre fraîche

1. Couper la tige de citronnelle en 3 morceaux de 5 cm (2 po) avec le plat d'un gros couteau.
2. Faire revenir les champignons dans un peu d'huile d'olive.
3. Mélanger le bouillon, la citronnelle, le gingembre, les feuilles de limier et les champignons. Verser la sauce de poisson et cuire 10 min.
4. Ajouter les crevettes et cuire de 3 à 4 min de plus.
5. Mettre les rondelles de piment et le jus de citron vert dans un bol de service. Verser la soupe dans le bol, garnir de coriandre et servir.

PRÉPARATION: 30 MIN

DIFFICULTÉ: FACILE
DONNE 4 PORTIONS

JEAN VACHON, CHEF ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre :

