



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Des petits fruits contre le déclin cognitif

Une étude récente indique que la consommation régulière de petits fruits comme les fraises et les bleuets pourrait retarder significativement l'apparition des signes d'un déclin cognitif.

La mémoire, le langage, la pensée ou encore le raisonnement sont des fonctions cognitives exclusivement humaines, rendues possibles par le développement extraordinaire de notre cerveau au cours de l'évolution. Ces fonctions cognitives peuvent néanmoins se détériorer avec le temps : le cerveau consomme à lui seul près de 20 % de tout l'oxygène utilisé par le corps humain et ce métabolisme génère de grandes quantités de radicaux libres qui sont nocifs pour les cellules. Or le cerveau est très mal protégé de ces attaques, par l'absence d'enzymes de protection, abondantes dans les autres tissus. La seule défense possible provient donc des molécules antioxydantes issues de l'alimentation.

L'USURE DU CERVEAU

Les études montrent que ce « stress oxydatif » peut diminuer le bon fonctionnement des neurones et causer assez rapidement une perte de « flexibilité » du

Le déclin cognitif peut entraîner d'importantes répercussions sur la qualité de vie des personnes atteintes

cerveau. Par exemple, il a été récemment démontré que la capacité de raisonnement déclinait d'environ 4 % par décennie, dès l'âge de 45-50 ans et de 10 % à partir de 65-70 ans⁽¹⁾. À court

terme, ces légères diminutions des capacités ne posent que peu de problèmes ; cependant, à des âges plus avancés, le déclin cognitif peut considérablement s'aggraver et entraîner d'importantes répercussions sur la qualité de vie des personnes atteintes. Avec le vieillissement accéléré de la population actuelle, l'identification de moyens de contrecarrer ce déclin cognitif revêt donc une grande importance.

UN FREIN AU DÉCLIN COGNITIF

Certains facteurs du mode de vie sont reconnus pour freiner la détérioration des fonctions cognitives. Par exemple, pratiquer une activité physique régulière, faire « travailler ses neurones » en résolvant des problèmes complexes (mots croisés, sudoku, puzzles) et maintenir un poids santé sont tous associés à un risque réduit de déclin cognitif lié à l'âge.

La nature de l'alimentation semble également jouer un rôle important. Plusieurs études suggèrent que la consommation régulière d'aliments riches en polyphénols comme le thé vert, le vin rouge ou encore certains végétaux est associée à une réduction significative des pertes de fonctions cognitives et même de démences comme la maladie d'Alzheimer. Parmi ces aliments, des travaux récents indiquent que les petits fruits comme les fraises et les bleuets semblent particulièrement protecteurs ; par exemple, des essais réalisés



PHOTO FOTOLIA

■ Profitez au maximum de la saison des petits fruits qui bat présentement son plein : la consommation de fraises et de bleuets améliore la performance cognitive à court terme.

auprès de petits groupes de personnes âgées indiquent que la consommation de jus contenant ces fruits améliore la performance cognitive à court terme⁽²⁾.

Ces résultats encourageants viennent d'être confirmés par la plus grande étude jamais réalisée sur l'impact des petits fruits sur les fonctions cérébrales⁽³⁾. En mesurant les habitudes alimentaires de plus de 16 000 infirmières, les chercheurs ont observé que celles qui consommaient deux portions ou plus de fraises ou de bleuets par semaine étaient moins touchées par un déclin de leurs fonctions cognitives. En pratique, ils ont observé que les femmes ayant le plus important apport en petits fruits retardaient l'arrivée de ce

déclin d'environ deux années et demie !

Il faut donc absolument profiter au maximum de la saison des petits fruits qui bat présentement son plein pour profiter non seulement du goût exceptionnel de ces aliments, mais aussi des multiples bénéfices qu'ils exercent sur notre santé.

⁽¹⁾ Singh-Manoux A et al. *Timing of onset of cognitive decline : results from Whitehall II prospective cohort study*. *BMJ* 2011 ; 344: d7622.

⁽²⁾ Krikorian R et al. *Blueberry supplementation improves memory in older adults*. *J. Agric. Food Chem.* 2010 ; 58:3996-4000.

⁽³⁾ Devore EE et al. *Dietary intakes of berries and flavonoids in relation to cognitive decline*. *Ann Neurol.* publié en ligne le 26 avril 2012.

RECETTE ANTICANCER

SOUPE AUX PETITS FRUITS À LA BOURGUIGNONNE

4 portions

180 g	(3/4 tasse) de miel
175 ml	(3/4 tasse) de vin rouge de Bourgogne
1	bâton de cannelle
	Poivre du moulin
100 g	(2/3 tasse) de bleuets
100 g	(2/3 tasse) de framboises
100 g	(2/3 tasse) de fraises
100 g	(2/3 tasse) de mûres ou de canneberges

1. Faire bouillir le miel pendant 8 min.
2. Ajouter le vin et le bâton de cannelle. Poivrer au goût et laisser bouillir 5 min.
3. Verser sur les fruits et laisser refroidir dans le réfrigérateur.
4. Servir dans des bols à dessert.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE

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



Tiré du livre :

