



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les canneberges, beaucoup plus qu'un accompagnement à la dinde...

L'utilisation des canneberges comme accompagnement à la dinde des Fêtes est une tradition probablement inaugurée vers 1621 au Massachusetts. Les Amérindiens, par contre, consommaient ce fruit depuis beaucoup plus longtemps, autant pour ses multiples valeurs nutritives que comme traitement des désordres urinaires. La science vient d'expliquer pourquoi. Il est bon de se rappeler, par cet exemple, que le savoir ancestral précède souvent la connaissance scientifique. L'ethnopharmacologie est la science qui travaille à identifier les principes pharmacologiques actifs dans les traitements issus des médecines traditionnelles autochtones.

Les infections urinaires sont causées par la présence de bactéries, en particulier E. coli, au niveau des organes impliqués dans l'élimination de l'urine (vessie, urètre, reins). Il s'agit d'un type d'infection très fréquent, qui est responsable à lui seul d'environ 7 millions de consultations médicales chaque année en Amérique du Nord.

Les femmes sont particulièrement susceptibles aux infections urinaires en raison de leur urètre plus court qui facilite l'accès des bactéries à la vessie; d'ailleurs, près de la moitié d'entre elles sont touchées par ce problème au moins une fois dans leur vie et jusqu'à 30 % de ces personnes développeront ces

La médecine s'est grandement intéressée à déterminer les bases scientifiques qui pourraient expliquer cette action antibactérienne de la canneberge

infections à de multiples reprises, quelquefois même plusieurs fois par année.

Même si elles ne mettent généralement pas la vie de la personne en danger, les infections urinaires demeurent un problème de santé sérieux, qui peut entraîner des douleurs importantes et diminuer significativement la qualité de vie.

PRÉVENTION PAR LES CANNEBERGES

Après avoir remarqué que les Amérindiens utilisaient les canneberges pour traiter les infections urinaires, les premiers colons nord-américains ont rapidement adopté cette pratique et fait du jus de canneberge le premier véritable remède contre ces infections.

Cette utilisation de la canneberge a d'ailleurs traversé les siècles et est encore aujourd'hui considérée comme une approche valable à la prévention de ces infections. Au fil des années, la médecine s'est grandement intéressée à déterminer les bases scientifiques qui pourraient expliquer cette action antibactérienne de la



PHOTO D'ARCHIVES

■ L'utilisation de la canneberge est considérée comme une approche valable à la prévention des infections urinaires.

canneberge. On a d'abord pensé que l'effet préventif des canneberges était dû à une acidification de l'urine, mais cette hypothèse fut réfutée. Ce n'est que durant les années 1980 que les chercheurs parvinrent à démontrer que les principaux composés phytochimiques de la canneberge (les proanthocyanidines) bloquaient l'adhérence des bactéries aux cellules du canal urinaire, réduisant par conséquent les risques de développer une infection du tissu.

Cet effet protecteur de la canneberge vient d'être confirmé par une équipe de chercheurs taiwanais⁽¹⁾. En combinant les résultats de 13 études réalisées auprès de 1616 sujets, ils ont observé que les personnes qui consommaient des produits à base de canneberges avaient un risque environ 40 % plus faible d'être affectées par une infection urinaire. Cet impact positif est particulièrement prononcé pour les femmes touchées par des infections récurrentes et qui boivent du jus de canneberge (50 % de réduction). L'analyse indique également que la consommation fréquente de jus (2 fois par jour) exerce un effet positif, possiblement parce que l'effet antiadhésif

des proanthocyanidines commence à décliner 8 heures après l'ingestion de canneberges. Dans l'ensemble, ces résultats sont donc fort encourageants, particulièrement pour les femmes aux prises avec des infections urinaires récurrentes.

UN FRUIT MÉCONNU

Le temps des Fêtes est très souvent le seul moment de l'année où la plupart d'entre nous mangeront des canneberges. Il s'agit d'une situation déplorable, car ce fruit est l'un des aliments les plus antioxydants de notre alimentation et peut induire de multiples effets bénéfiques sur la santé, notamment pour la prévention des maladies du cœur et de certains cancers. En plus du jus, l'ajout de canneberges séchées aux collations, aux céréales du matin ou à des yogourts nature représente une façon simple, économique et délicieuse de profiter des propriétés exceptionnelles de ces fruits tout au long de l'année.

⁽¹⁾ Wang CH et coll. Cranberry-containing products for prevention of urinary tract infections in susceptible populations: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Arch. Intern. Med. 2012; 172: 988-996

RECETTE ANTICANCER

NECTAR VELOUTÉ AUX FRUITS DES CHAMPS

Cette boisson rafraîchissante et nourrissante permet de profiter des propriétés anticancéreuses de tous les petits fruits.

6 portions

110 g	(2/3 tasse)	de fraises
100 g	(2/3 tasse)	de framboises
75 g	(1/2 tasse)	de canneberges
75 g	(1/2 tasse)	de bleuets
1		banane
70 g	(1/3 tasse)	de miel
300 g	(1 1/4 tasse)	de yaourt nature

Garniture

6	cerises de terre
6	feuilles de menthe fraîche

- Mélanger tous les ingrédients à l'aide du robot culinaire ou du mélangeur.
- Verser dans des coupes à vin et garnir chaque portion avec une cerise de terre et une feuille de menthe.

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES;
DIFFICULTÉ : FACILE

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

Tiré du livre :

