



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les légumes et les fruits font vraiment vivre plus longtemps



Une étude récente montre que les gens qui consomment au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour vivent en moyenne plus longtemps que ceux qui boudent ces végétaux.

Tous les organismes qui se consacrent à la prévention des maladies chroniques, qu'il s'agisse des maladies du cœur, du diabète ou du cancer, s'accordent pour dire que la consommation d'un minimum de cinq portions de fruits et de légumes par jour est absolument essentielle pour réduire l'incidence et la mortalité associées à ces maladies.

UNE CARENCE DANGEREUSE

Pourtant, en dépit de ce consensus, à peine le quart de la population mange quotidiennement la quantité recommandée de végétaux et il n'y a plus de doute que cette carence participe à l'incidence élevée de ces maladies dans notre société.

Nous mangeons beaucoup, mais nous mangeons mal

L'impact de cette carence en végétaux est particulièrement dévastateur lorsqu'elle est combinée à une consommation excessive de calories, comme c'est malheureusement trop souvent le cas. Cette surconsommation favorise la création de conditions pro-oxydante et pro-inflammatoire à l'intérieur du corps, un déséquilibre qui est accentué par l'absence de molécules phytoprotectrices provenant des végétaux, qui prive l'organisme d'un de ses principaux moyens de défense contre l'agression causée par cette inflammation chronique.

Autrement dit, nous mangeons beaucoup, mais nous mangeons mal: trop de

sucres, de gras, de sel et de viande d'un côté, pas suffisamment de fruits et de légumes de l'autre. Corriger ces extrêmes en remettant les produits d'origine végétale à l'avant-scène de nos habitudes alimentaires représente donc la condition préalable essentielle à toute approche préventive visant à réduire le fardeau imposé par les maladies chroniques.

HAUSSE DE L'ESPÉRANCE DE VIE

L'importance de consommer régulièrement des fruits et légumes est bien illustrée par les résultats d'une étude réalisée auprès de 71 706 Suédois âgés de 45 à 83 ans⁽¹⁾. En analysant pendant 13 ans les habitudes alimentaires de cette population, les chercheurs ont observé que les personnes qui ne consommaient jamais de fruits et de légumes avaient un risque de mortalité prématurée 53 % plus élevé et vivaient trois ans de moins que celles qui en mangeaient au moins cinq portions par jour.

Cet effet semble particulièrement prononcé pour les légumes, avec une réduction de l'espérance de vie de 32 mois chez les personnes qui n'en mangeaient jamais, tandis que celles qui s'abstenaient de consommer des fruits vivaient 19 mois de moins.

Ces résultats sont d'autant plus remarquables que l'étude considérait la consommation de végétaux dans son ensemble, sans tenir compte de l'apport de ceux qui sont reconnus pour exercer un puissant effet protecteur contre les maladies du cœur et le cancer (les crucifères, les baies, les agrumes, par exemple). L'augmentation de l'espérance de vie observée dans l'étude pourrait être encore plus importante pour les personnes qui consomment en abondance ces «super-végétaux» contenant de grandes quantités de molécules anti-inflammatoires et anticancéreuses. En ce sens, des résultats récents indiquent que

la simple consommation de trois portions de noix par semaine réduit à elle seule de 55 % le risque de mortalité associée aux maladies du cœur et de 40 % la mortalité par cancer⁽²⁾.

DES ALIMENTS EXCEPTIONNELS

Les fruits et les légumes sont vraiment des aliments exceptionnels qui méritent de figurer en tête de liste de chacun de nos repas, autant en raison de leur goût que de leur contenu élevé en molécules phytoprotectrices qui maintiennent l'équilibre intérieur du corps.

Encore aujourd'hui, les végétaux sont toujours trop souvent perçus comme des aliments qui ne servent qu'à apporter les vitamines et minéraux essentiels au fonctionnement de l'organisme. Cette vision réductionniste est non seulement dépassée, mais totalement fautive et même dangereuse, car elle implique qu'on peut remplacer les végétaux par des comprimés de multivitamines, ce qui n'est absolument pas le cas.

Contrairement à l'effet bénéfique des végétaux, qui est bien documenté, aucune étude n'est parvenue à montrer un effet protecteur des vitamines contre les maladies du cœur ou le cancer. Dans plusieurs cas, c'est même l'inverse qui a été observé, c'est-à-dire que de fortes doses de certaines vitamines (vitamine E et A, en particulier) augmentent le risque de mortalité prématurée.

Qu'on se le dise une fois pour toutes: les aliments sont toujours supérieurs aux suppléments!

⁽¹⁾ Bellavia A et coll. Fruit and vegetable consumption and all-cause mortality: a dose-response analysis. *Am J Clin Nutr*, 2013;98:454-9.

⁽²⁾ Guasch-Ferré M et coll. Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial. *BMC Medicine*, 2013; 11:164.

RECETTE ANTICANCER

SALADE DE CRESSON AUX FRAMBOISES ET AUX TOMATES

4 portions

Si vous n'avez pas de cresson, ne vous privez pas pour autant de cette salade très rafraîchissante. N'importe quel légume vert à feuilles fera l'affaire.

1	mangue
300 g	(2 tasses) de tomates mûres
150 g	(1 tasse) de framboises
	Basilic frais, haché
	Ail au goût
5 c. à s.	d'huile d'olive
4 c. à café	(4 c. à thé) de vinaigre de framboise
	Sel et poivre du moulin
400 g	(14 oz) de cresson bien frais

1. Couper la mangue et les tomates en cubes de 1 cm (1/2 po) et mettre dans un grand bol avec les framboises.
2. Mélanger le basilic, l'ail, l'huile d'olive et le vinaigre dans un petit bol. Saler et poivrer au goût. Verser sur les fruits et remuer doucement.
3. Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 h dans le réfrigérateur.
4. Servir sur un lit de cresson.

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

DIFFICULTÉ: FACILE

PHILIPPE COUDROY, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre :

