



# Les fraises, C'EST BON POUR LE CŒUR

La saison des fraises qui est à nos portes est une bonne occasion de rappeler à quel point ces fruits délicieux exercent des effets importants sur la santé. Selon deux études récentes, un de ces bénéfices serait d'améliorer la santé cardiovasculaire en abaissant le taux de cholestérol et en améliorant les défenses antioxydantes.

En plus de leur goût extraordinaire, les fraises sont des fruits très intéressants pour la santé en raison de leur contenu élevé en polyphénols comme l'acide ellagique et les anthocyanines. Ces molécules exercent plusieurs effets positifs sur l'organisme, notamment grâce à leur puissante action antioxydante qui réduit les dommages causés par le stress oxydatif, ainsi que leurs propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Les petits fruits comme les fraises sont possiblement la meilleure illustration que ce qui est bon au goût peut également l'être pour la santé, et que ces aliments méritent une place de choix dans nos habitudes alimentaires.

## EFFET CARDIOVASCULAIRE

Plusieurs études réalisées à l'aide de modèles animaux suggèrent que la forte activité antioxydante des fraises pourrait améliorer la santé du système cardiovasculaire. Pour déterminer si cet effet peut également être observé chez les humains, une équipe de recherche italo-espagnole a recruté 23 volontaires et leur a demandé de manger 500 g de fraises chaque jour pendant un mois<sup>1</sup>. Une analyse

du profil sanguin des participants à l'étude a été ensuite réalisée et comparée avec celle obtenue avant le début de l'étude.

Les résultats sont spectaculaires et montrent que le simple fait d'ajouter les fraises au menu est capable de modifier drastiquement plusieurs paramètres reconnus pour influencer le risque de maladie cardiovasculaire. D'une part, le stress oxydatif est fortement diminué à la suite de la consommation de fraises, tel que visualisé par une hausse marquée (40 %) de l'activité antioxydante du sang et une réduction parallèle de métabolites oxydés et de l'hémolyse (destruction des globules rouges). Le profil de lipides est lui aussi considérablement modifié après l'ingestion régulière de fraises, avec une diminution de 14 % du taux de cholestérol LDL (le mauvais) et une baisse de 21 % des triglycérides circulants. Ces réductions sont directement liées à la consommation abondante de fraises par les volontaires, car les taux de ces deux lipides sanguins sont rapidement revenus à leurs valeurs initiales à peine 15 jours après la fin de l'étude.

Ces résultats suggèrent donc que les fraises peuvent diminuer le

risque de maladie cardiovasculaire, en accord avec une étude montrant que la consommation de trois portions ou plus par semaine de fraises et de bleuets était asso-

sés phytochimiques. Les confitures représentent également une approche valable, car une analyse des polyphénols associés aux fraises conservées de cette façon ne mon-

**Le simple fait d'ajouter les fraises au menu est capable de modifier drastiquement plusieurs paramètres reconnus pour influencer le risque de maladie cardiovasculaire**

ciée à une diminution de 33 % du risque d'infarctus du myocarde<sup>2</sup>.

## CONSEILS PRATIQUES

Même si les fraises sont maintenant disponibles presque toute l'année, les fraises locales d'été sont sans contredit les meilleures et il faut absolument profiter des prochaines récoltes pour faire le plein de ces fruits extraordinaires. Pour usage futur, la congélation des fruits entiers est considérée comme la méthode de choix pour préserver autant l'intégrité des fruits que leur contenu en compo-

tre aucune perte significative après cinq mois d'entreposage à 25 °C.

<sup>(1)</sup> Alvarez-Suarez JM et coll. One-month strawberry-rich anthocyanin supplementation ameliorates cardiovascular risk, oxidative stress markers and platelet activation in humans. *J Nutr Biochem*. 2014; 25: 289-94.

<sup>(2)</sup> Cassidy A et coll. High anthocyanin intake is associated with a reduced risk of myocardial infarction in young and middle-aged women. *Circulation* 2013; 127: 188-196.

**Richard  
Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

