

Santé

PHOTO FOTOLIA

Les piments chiles mettent du piquant dans la prévention



Surtout reconnus pour leur saveur piquante, une étude de la prestigieuse revue *Journal of Clinical Investigation* suggère que les piments chiles pourraient aussi ralentir la progression du cancer du côlon en bloquant l'activation de certains oncogènes.

L'utilisation d'épices pour améliorer le goût de la nourriture est probablement une pratique culinaire aussi vieille que l'humanité elle-même. Par exemple, l'analyse de poteries anciennes provenant de différentes régions du monde indique que des épices comme le curcuma, la coriandre ou encore les piments chilis étaient déjà utilisés par les premiers «chefs» préhistoriques il y a plusieurs milliers d'années. Puisque ces épices n'ont que peu de valeur nutritionnelle, mais possèdent en revanche un goût prononcé, il est certain que leur présence témoigne d'un intérêt précoce de nos lointains ancêtres pour les mets relevés.

Mais au-delà de leur goût, plusieurs observations suggèrent que cette attirance envers les épices provient aussi de leurs effets positifs sur la santé. Comme tous les végétaux, les épices et aromates produisent de grandes quantités de composés bactéricides, fongicides et insecticides qui sont d'une grande utilité pour augmenter le temps de conservation des aliments, surtout dans les pays chauds. Il est probable que les per-

sonnes qui utilisaient couramment ces épices étaient en meilleure santé en raison de leur consommation d'aliments plus sains, ce qui pourrait expliquer que manger des plats très épicés soit devenu avec le temps une caractéristique commune à plusieurs régions chaudes du monde.

ÉPICES ANTICANCÉREUSES

En plus de leur activité antimicrobienne, les composés phytochimiques présents dans certaines épices sont capables d'interférer avec une foule de processus essentiels à la progression du cancer. Un bon exemple en ce sens est l'observation que la molécule active des piments chiles, la capsaïcine, pourrait prévenir le développement du cancer du côlon en bloquant la croissance incontrôlée des cellules de la muqueuse intestinale⁽¹⁾. Il s'agit d'une découverte surprenante, car la capsaïcine était surtout connue pour sa propriété de provoquer la sensation de brûlure caractéristique des piments chiles en interagissant avec les récepteurs TRPV1 présents dans la bouche.

Grâce à une série d'expériences

élégantes et complexes, cette équipe de savants est parvenue à montrer que ces récepteurs TRPV1 sont également présents dans l'intestin et que leur activation par la capsaïcine permet de neutraliser la fonction du *epidermal growth factor receptor* (EGFR), un oncogène essentiel à la progression de plusieurs formes de cancer colorectal.

Le récepteur TRPV1 possède donc une action anti-oncogénique et son activation par la capsaïcine présente dans les piments chiles pourrait représenter une façon simple et efficace de prévenir le développement de ce cancer.

EXPÉRIENCE GASTRONOMIQUE

Ces observations montrent à quel point l'ajout d'épices à nos plats quotidiens peut exercer un impact positif sur la santé. Il ne faut pas non plus négliger l'impact majeur des épices sur les propriétés organoleptiques des aliments que nous consommons, surtout à une époque où le gras, le sucre et le sel saturé nous sensent et sont devenus les principaux goûts auxquels nous sommes exposés. Des études ont montré

que la forte stimulation sensorielle associée aux saveurs prononcées d'épices comme les chiles est rapidement relayée au cerveau et active le centre de la satiété, avec comme conséquence que les personnes qui mangent des mets relevés sont rassasiées plus rapidement et évitent d'absorber un surplus de calories.

Il n'y a donc que des avantages à utiliser une abondance d'épices et aromates pour assaisonner nos plats quotidiens. Essentiellement dépourvues de sucre, de gras et donc de calories, les épices exaltent nos sens et créent une nourriture plus goûteuse, plus satisfaisante, tout en apportant à l'organisme plusieurs molécules végétales possédant des propriétés anticancéreuses. Une excellente façon de mettre un peu de piquant dans la prévention du cancer!

⁽¹⁾ de Jong PR et coll. Ion channel TRPV1-dependent activation of PTP1B suppresses EGFR-associated intestinal tumorigenesis. *J. Clin. Invest.*, publié en ligne le 1^{er} août 2014.

Richard Beliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



450-Implant
1 800 263-DENT
lucchause@me.com

DR LUC CHAUSSE
dentiste généraliste

**PERDU VOS DENTS? RETROUVEZ LE SOURIRE!
GRÂCE AUX IMPLANTS DENTAIRES!**

ALL-ON-4*
mandibulaire
40%
MOINS CHER!

Pour vos implants dentaires, fiez-vous à nos
20 années de succès clinique.
drlucchause.com

1 S'adresse aux personnes ayant perdu ou allant perdre toutes leurs dents à la mandibule inférieure. Coût régulier du concept de traitement All-on-4*: \$24 000 et +.
Coût à notre clinique: 14 400\$. Certains pré-requis cliniques s'appliquent.
Le protocole de traitement All-on-4* est une ^{MC} de Nobel Biocare Services AG.

Consultation et tomographie sans frais. Traitements déductibles d'impôt. Financement disponible.



JDM1842871

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.