

Manger épicé,

C'EST BON POUR LA SANTÉ!

Selon une étude récente, la consommation quotidienne de mets épicés réduit de 15 % le risque de mort prématurée.



PHOTO FOTOLIA

L'être humain est le seul animal qui assaisonne sa nourriture avant de la manger, une pratique qui est probablement aussi vieille que l'humanité elle-même. Par exemple, des études archéologiques ont révélé la présence de graines de pavot, d'aneth et de coriandre sur des sites occupés par les hommes préhistoriques il y a plus de 20 000 ans, de même que des résidus de certaines épices sur des poteries utilisées pour la cuisson des aliments par les premières civilisations¹. Puisque ces épices présentent une valeur calorique très faible, mais possèdent en revanche une saveur prononcée, leur présence témoigne d'un intérêt précoce de ces premiers «chefs» pour les mets relevés, indépendamment de leur survie liée à l'apport calorique.

LA SANTÉ PAR LES ÉPICES

Plusieurs observations suggèrent que l'attrance envers les épices provient aussi de leurs effets importants sur la santé. Comme tous les végétaux, les épices et aromates produisent de grandes quantités de composés bactéricide, fongicide et insecticide qui sont d'une grande utilité pour l'alimentation humaine. Grâce à cette action antimicrobienne des épices et aromates, le temps de

conservation des aliments peut être considérablement augmenté, une propriété qui a été particulièrement importante pour les habitants des régions les plus chaudes du globe. On estime que les personnes qui utilisaient couramment ces épices étaient en meilleure santé en raison de leur consommation d'aliments plus salubres, ce qui a contribué à graduellement implanter cette coutume à l'ensemble de la population et à faire en sorte que manger des plats très épicés soit devenu une caractéristique culturelle commune à plusieurs régions chaudes du monde².

Mais les bienfaits des épices ne se limitent pas à ces propriétés antimicrobiennes. Plusieurs études réalisées au cours des dernières années suggèrent que les molécules bioactives des épices pourraient réduire le développement de l'obésité, des maladies cardiovasculaires et de plusieurs types de cancers. L'utilisation culinaire des épices n'est donc pas seulement essentielle pour rehausser la saveur de nos plats quotidiens; ces végétaux sont des concentrés de composés biochimiquement actifs qui exercent plusieurs effets positifs sur la santé.

CERTAINS L'AIMENT CHAUD !

Pour examiner plus en détail cet

impact positif des épices sur la santé, des scientifiques chinois ont étudié la relation existant entre la consommation de mets épicés et le risque de mort prématurée. Les habitudes alimentaires de 200 000 hommes et près de 300 000 femmes ont été consignées, avec une attention particulière sur leur consommation de mets contenant des piments chilis. Cette épice est l'une des plus fortes au monde, car la capsaïcine qu'elle contient interagit avec un récepteur de la douleur (TRPV1) présent dans la cavité buccale et active du même coup les nerfs responsables de la sensation de chaleur ou de brûlure. Et dans certains cas, l'effet est foudroyant!

En comptabilisant les décès qui sont survenus au cours des huit années suivantes, ils ont observé que les personnes qui mangeaient chaque jour des repas épicés avec ces piments chilis avaient 15 % moins de risque de mourir prématurément que celles qui en mangeaient plus rarement (une fois ou moins par semaine)³. Cette diminution du risque global de mortalité est due à une baisse du risque de décéder d'un cancer, de maladies coronariennes ainsi que de maladies respiratoires.

Ces observations sont très intéressantes, car les piments chilis

sont devenus au fil des années une des épices les plus populaires du monde. En plus de mettre littéralement la «bouche en feu», une sensation qui plaît à beaucoup de personnes, la capsaïcine de ces piments possède des propriétés anti-inflammatoires et prévient le surpoids en diminuant les taux de ghréline (l'hormone de l'appétit), deux effets qui pourraient contribuer à la baisse du risque de mortalité observée dans l'étude.

Il n'y a donc que des avantages à utiliser une abondance d'épices et aromates pour assaisonner nos plats quotidiens. Les épices exaltent nos sens et créent une nourriture plus goûteuse, tout en apportant à l'organisme plusieurs molécules végétales possédant des propriétés bénéfiques pour la santé. Une bonne façon de mettre du piquant additionnel dans nos vies!

1. Saul H et coll. «Phytoliths in pottery reveal the use of spice in European prehistoric cuisine». *PLoS One* 2013; 8: e70583.
2. Billing J et Sherman PW. «Antimicrobial functions of spices: why some like it hot.» *Q. Rev. Biol.* 1998; 73: 3-49.
3. Lv J et coll. «Consumption of spicy foods and total and cause specific mortality: population based cohort study.» *BMJ* 2015; 351: h3942.

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

