

Santé



Un demi-million de décès pourraient être évités chaque année simplement en haussant cet apport en fruits

FOUS des fruits

L'attrance innée des humains envers les fruits serait due à notre capacité d'identifier certaines odeurs que produisent les fruits mûrs pour nous amener à les manger. Une adaptation d'une grande importance pour la santé, car de nouvelles études récentes montrent que la consommation régulière de fruits exerce de nouveaux effets bénéfiques sur la santé.

nourriture, ne changeaient pas d'odeur et utilisaient plutôt des variations de couleurs pour signaler leur présence à ces animaux¹.

Il semble donc que notre attirance envers les fruits remonte au tout début de l'évolution de l'espèce humaine, grâce à la capacité de nos lointains ancêtres primates de détecter des odeurs signalant la présence de fruits mûrs, sources par excellence de nutriments essentiels à la survie.

PROTECTION CARDIAQUE

Cette importance des fruits pour la santé est bien illustrée par les résultats d'une étude réalisée en Chine auprès de 512 891 adultes âgés de 30 à 79 ans et publiée dans le prestigieux *New England Journal of Medicine*².

Traditionnellement, les Chinois ont toujours été de grands consommateurs de légumes (plus de 90 % de la population en mangent chaque jour), mais à peine 20 % d'entre eux consomment quotidiennement des fruits frais. En analysant plusieurs paramètres associés à la santé cardiovasculaire, les scientifiques ont observé que ces consommateurs de fruits avaient une tension artérielle plus basse (4 mm Hg) et une réduction spectaculaire du risque de décéder prématurément d'un problème cardiaque, 40 % plus faible chez ceux qui mangeaient des fruits chaque jour.

Globalement, les chercheurs estiment que la carence en fruits est responsable à elle seule de 16 % de tous les décès causés par les mala-

dies du cœur en Chine et que plus d'un demi-million de décès pourraient être évités chaque année simplement en haussant cet apport en fruits.

PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN

En plus de son effet cardioprotecteur, il faut rappeler l'impact très positif de la consommation régulière de fruits sur la réduction du risque du cancer. Par exemple, il a été récemment montré que les femmes qui consomment régulièrement des fruits (3 portions par jour) durant l'adolescence ont environ 25 % moins de risque d'être touchées par un cancer du sein plus tard dans leur vie, un effet qui semble particulièrement prononcé pour la consommation de pommes, de bananes et de raisins³.

En somme, que ce soit en termes de prévention des maladies du cœur ou du cancer, les fruits sont vraiment des aliments dans une classe à part et qui méritent d'occuper une place de premier plan dans nos habitudes alimentaires.

1. Nevo O et coll. Chemical recognition of fruit ripeness in spider monkeys (*Ateles geoffroyi*). *Scientific Reports* 2015; 5: 14895.
2. Du H et coll. Fresh fruit consumption and major cardiovascular disease in China. *N Engl J Med* 2016; 374: 1332-43.
3. Farvid MS et coll. Fruit and vegetable consumption in adolescence and early adulthood and risk of breast cancer: population based cohort study. *BMJ* 2016; i2343.

Plusieurs types de plantes emmagasinent leur matériel génétique sous la forme de fruits qui, s'ils ont été fécondés, permettront aux végétaux de se reproduire. Cette stratégie est basée sur un principe fondamental de la reproduction des espèces, liée à l'évolution.

Du côté animal, ces fruits contiennent plusieurs nutriments (sucre, vitamines, minéraux, composés phytochimiques) et leur consommation par les animaux est bénéfique pour leur santé. Du côté végétal, les graines demeurant intactes à la suite de leur passage dans le tube digestif de l'animal, la consommation du fruit permet à la plante de se disperser sur de grandes distances et d'occuper de nouvelles niches écologiques, lui permettant une meilleure survie évolutive. Un échange ga-

gnant-gagnant qui bénéficie aux deux espèces impliquées!

Ces bénéfices réciproques nécessitent bien sûr que les fruits soient bien détectés par les animaux et c'est pour cette raison qu'ils sont souvent très colorés ou qu'ils dégagent une odeur agréable. Des observations récentes montrent que l'utilisation de ces signaux de couleur ou d'odeur dépend du partenaire animal qui consomme le fruit.

L'ODEUR DES FRUITS MÛRS

Par exemple, une étude réalisée dans la forêt amazonienne vient de montrer que les fruits appréciés par les primates développaient en mûrissant des arômes caractéristiques reconnus par ces singes, tandis que les fruits consommés par les oiseaux, qui utilisent surtout leur vision pour détecter la

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



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.