

Pour vivre longtemps, mangez des végétaux

Une étude récente confirme de façon remarquable que la consommation régulière de certains fruits et légumes spécifiques diminue le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer, et améliore l'espérance de vie.

Tous les organismes consacrés à la prévention des maladies chroniques recommandent de consommer un minimum de cinq portions (400 g) de fruits et de légumes par jour pour réduire l'incidence et la mortalité associées à ces maladies, qu'il s'agisse des maladies cardiovasculaires, du diabète ou du cancer. Malheureusement, la grande majorité des habitants des pays industrialisés ont un apport bien en deçà de ces recommandations, sans compter que le type de végétaux consommés est très peu diversifié et ne permet pas de profiter pleinement des bienfaits associés à ces aliments.

PAS TOUS ÉGAUX

Pour la prévention des maladies chroniques, il ne s'agit pas seulement d'augmenter la quantité de végétaux dans l'alimentation, mais aussi de privilégier certains d'entre eux qui possèdent une plus forte action préventive.

Ce dernier point est très important, car on fait souvent l'erreur de considérer les fruits et légumes comme une classe d'aliments homogène, dont l'action positive sur le corps humain se limite à leur contenu en vitamines, minéraux et fibres.

Cette vision réductionniste est complètement dépassée, car la recherche scientifique des dernières années a révélé que les végétaux sont des organismes vivants d'une

grande complexité qui produisent une batterie de molécules phytochimiques très réactives qui influencent plusieurs processus impliqués dans le développement des maladies.

Ces molécules sont essentiellement produites par les plantes, en réponse à des attaques bactériennes ou d'insectes, ou comme essentielles à l'adaptation aux variations de leur environnement: sécheresse, inondation, froid et chaleur.

Par les purs hasards de l'évolution, sur les dizaines de milliers de molécules produites par ces plantes, quelques-unes touchent des enzymes impliquées dans le développement de maladies humaines comme le cancer ou les maladies cardiovasculaires.

Ces molécules ne se retrouvent que dans quelques plantes et c'est la raison pour laquelle nous avons une spécificité de certains végétaux en prévention.

PRÉVENIR LES DÉCÈS

Ce concept est très bien illustré par les résultats d'une méta-analyse des résultats obtenus par 95 études prospectives réalisées au cours des dernières années sur l'association entre la consommation de fruits et de légumes et le risque de maladies chroniques et de mort prématurée¹.

Les scientifiques ont tout d'abord confirmé que les personnes qui mangent régulièrement des

végétaux sont moins à risque d'être touchées par les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Cette protection dépend directement de la quantité consommée, avec un effet préventif maximal observé pour 10 portions (800 g) de fruits et légumes. Autrement dit, 5 portions c'est bien, mais 10, c'est encore mieux!

Cinq portions de fruits et légumes, c'est bien, mais 10, c'est mieux!

Ainsi, les personnes qui consomment 10 portions quotidiennes ont 24 % moins de risque de développer une maladie coronarienne (comme l'infarctus du myocarde), 33 % moins de risque d'AVC et 13 % moins de risque d'être touché par un cancer.

L'impact de ces effets protecteurs est majeur, car il se traduit par une réduction de 31 % du risque de mort prématurée.

Globalement, les auteurs estiment que près de huit millions de décès prématurés pourraient être évités à l'échelle mondiale si l'ensemble de la population consommait 10 portions quotidiennes de fruits et de légumes.

Ce ne sont pas tous les végétaux

qui sont associés à une réduction du risque. En analysant séparément l'effet des différentes classes de fruits et de légumes, les auteurs ont observé que le risque de maladies cardiovasculaires était particulièrement diminué par certains fruits (pommes, poires, agrumes) et légumes (légumes verts à feuilles, crucifères), tandis que la réduction du risque de cancer est surtout observée chez les personnes qui consomment le plus de crucifères et de légumes jaune-vert (carottes, céleris, haricots, épinards).

Autrement dit, c'est surtout la consommation des végétaux qui contiennent

les plus grandes quantités de molécules phytochimiques qui peut réellement influencer sur le risque d'être touché par ces maladies.

Ces résultats illustrent encore une fois à quel point il est important de consommer régulièrement des fruits et légumes pour réduire le risque de maladies chroniques et améliorer l'espérance de vie en bonne santé.

1. Aune D et coll. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality - a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol*, publié en ligne le 23 février 2017.

Richard Beliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

