

Des médicaments dans votre assiette

par Louise Huneault

Louise Huneault, B. Sc. inf., est infirmière et chef cuisinière ; elle se spécialise dans l'éducation des consommateurs et l'alimentation santé.

DE PLUS EN PLUS, on s'intéresse aux aliments non seulement pour leur valeur nutritive, mais aussi pour leurs bienfaits sur la santé, et les supermarchés garnissent désormais leurs rayons d'aliments gonflés à bloc : calcium dans le jus d'orange, échinacée dans les boissons, bactéries spéciales dans le yogourt, etc. Baptisés nutraceutiques ou aliments fonctionnels, ces produits à mi-chemin entre l'aliment et le médicament ont la cote. En 2004, les Canadiens en ont acheté pour 2,7 milliards de dollars.

Qu'est-ce qui rend un aliment fonctionnel ?

Malgré l'absence d'une définition officielle, il s'agit habituellement d'aliments et de boissons dont les bienfaits physiologiques dépassent les fonctions nutritionnelles de base. Santé Canada assure la surveillance de ce marché (Direction des aliments pour les aliments et Direction des produits de santé naturels pour les nutraceutiques) et propose les définitions suivantes.

Aliment fonctionnel : Aliment semblable à un aliment ordinaire ou pouvant en constituer un, dont on a démontré qu'il procure des bienfaits physiologiques et réduit le risque de maladies chroniques au-delà des fonctions nutritionnelles de base.

Nutraceutique : Produit isolé ou purifié, fabriqué à partir d'aliments, habituellement vendu sous formes médicinales qui ne sont pas généralement associées à des aliments, dont on a démontré qu'il procure des bienfaits physiologiques ou assure une protection contre des maladies chroniques (p. ex. isoflavones du soja ou oméga-3 des huiles de poisson).

Les catégories d'aliments

- **Aliments de base :** Aliments traditionnels contenant des composés bioactifs ; p. ex. les carottes riches en bêta-carotène, un antioxydant.
- **Aliments transformés :** Aliments contenant des ingrédients ajoutés ; p. ex. le jus d'orange enrichi de calcium.
- **Aliments améliorés :** Aliments enrichis par sélection traditionnelle, alimentation spéciale des animaux ou génie génétique, comme les tomates à teneur élevée en lycopène, un antioxydant.

Le tableau 1 montre quelques aliments de base souvent associés à des bienfaits pour la santé.

De plus en plus d'études rigoureuses font ressortir des liens entre un aliment ou composé biologique alimentaire et ses avantages pour la santé. Le fabricant qui a étudié les bienfaits de son produit peut déposer auprès de Santé Canada une demande d'allégation santé. En 2003, Santé Canada a approuvé cinq allégations :

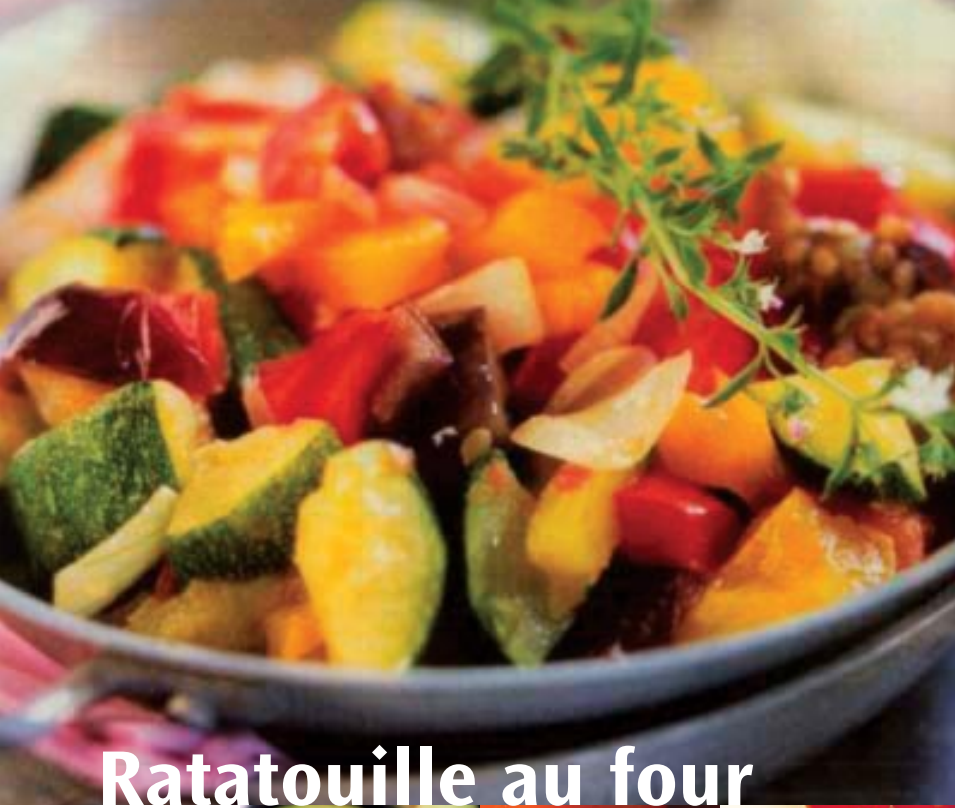
- Un régime alimentaire contenant des aliments riches en potassium et faibles en sodium peut réduire le risque d'hypertension artérielle, un facteur de risque des maladies vasculaires et cardiaques.
- Un régime sain, avec un apport adéquat de calcium et de vitamine D et un exercice physique régulier, contribue à la santé osseuse et peut réduire le risque d'ostéoporose.
- Un régime sain faible en gras saturés et en gras trans peut réduire le risque de maladies cardiaques.



Tableau 1 : Aliments fonctionnels

| Aliments | Composé bioactif | Avantages potentiels |
|--|---|---|
| Carottes, fruits et légumes | Alpha-carotène, bêta-carotène | Neutralisent les radicaux libres pouvant endommager les cellules. |
| Son de blé | Fibre insoluble | Réduit le risque de cancer du sein et du côlon. |
| Huiles de saumon et d'autres poissons | Oméga-3 à longue chaîne d'acides gras — DHA/EPA | Réduisent les risques de maladie cardiovasculaire. Améliorent les fonctions mentales et visuelles. |
| Canneberges, produits à base de canneberges, cacao, chocolat | Tanins (proanthocyanidines) | Améliorent la santé de l'appareil urinaire. Réduisent les risques de maladie cardiovasculaire. |
| Yogourt, autres produits laitiers | Lactobacillus | Améliorent la qualité de la flore microbienne intestinale, santé gastro-intestinale. |
| Soja et aliments à base de soja | Isoflavones | Diminuent les symptômes de la ménopause; préviennent les cardiopathies et certains cancers; abaissent le taux de LDL et le cholestérol total. |

Adapté de : Agriculture et Agroalimentaire Canada, Aliments fonctionnels et nutraceutiques



Ratatouille au four



DONNE 4 PORTIONS

1 de chaque : courgette (260 g),
aubergine (340 g),
poivron rouge (120 g),
poivron orange (120 g),
coupés en morceaux
8 gousses d'ail, pelées
¼ de tasse (60 mL) huile d'olive
¼ cuil. à thé (1,25 mL) sel
16 (150 g) tomates cerises
16 brins de thym frais
6 grandes feuilles de
basilic frais,
grossièrement hachées
1 cuil. à café (5 mL) vinaigre balsamique
poivre du moulin

Par portion (valeur approximative) :

| | |
|----------------|--------------|
| Calories | 189 |
| Protéines | 2,4 g |
| Gras (saturés) | 14 g (1,8 g) |
| Glucides | 16,8 g |
| Fibres | 4,1 g |
| Sodium | 105 mg |
| Cholestérol | 0 mg |

Chauffer le four à 450 °F (230 °C). Couvrir une plaque de cuisson de papier parchemin.

Dans un grand bol, mêler les morceaux de courgette, d'aubergine, de poivrons et l'ail. Verser l'huile d'olive, bien enrober et saler. Disposer les légumes sur la plaque, couvrir des brins de thym et faire griller

jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, environ 30 ou 40 minutes. Cinq minutes avant la fin, ajouter les tomates. Une fois la cuisson terminée, retirer le thym et verser les légumes dans un plat de service. Ajouter le basilic, le vinaigre et le poivre, remuer pour enrober. Servir tiède ou à la température ambiante.

- Un régime sain riche en fruits et légumes variés peut contribuer à réduire le risque de certains cancers.
 - On voit aussi des allégations relatives aux caries sur les emballages de gomme et de bonbons sans sucre.
- Le Canada tarde à adopter un processus d'approbation des aliments fonctionnels. C'est au fabricant de déterminer la catégorie à laquelle son produit appartient et l'organisme réglementaire pouvant approuver une allégation santé. En 2007, Santé Canada prévoit corriger cette lacune.

Place aux aliments fonctionnels — Les aliments fonctionnels ne sont pas des *projectiles magiques*. Leurs avantages sont encore mal connus et ils ne remplacent pas un régime équilibré dans un mode de vie sain.

Voici quelques trucs pour les incorporer dans votre régime :

- Mangez une variété d'aliments ayant des bienfaits potentiels.
- Choisissez des aliments de tous les groupes du Guide alimentaire canadien.
- Faites des choix éclairés : les aliments qui ont été transformés ou améliorés pour être « plus fonctionnels » ne sont peut-être pas idéals, surtout s'ils n'avaient rien de sain au départ.
- Lisez les étiquettes et les allégations santé pour sélectionner les aliments qui répondent à vos besoins.

Pour vous mettre sur la bonne voie, essayez ce plat méditerranéen frais, goûteux et rapide à préparer!