



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le temps des tomates

Comme à chaque mois d'août, les étalages de nos marchés d'alimentation regorgent des nombreuses variétés locales de tomates. Il faut profiter au maximum de ce moment car ces légumes délicieux recèlent plusieurs molécules aux propriétés bénéfiques pour la santé.

D'un point de vue botanique, la tomate est un fruit (une baie en fait) puisqu'elle provient de la fécondation d'une fleur. Mais du point de vue de l'horticulture, elle est plutôt considérée comme un légume, tant par sa culture que par son utilisation.

Originaire du Pérou, ce sont néanmoins les Aztèques d'Amérique centrale qui ont commencé la culture de ce qu'ils appelaient *tomatl*, le «fruit dodu» qu'ils utilisaient déjà avec les piments pour préparer ce qui est sans doute l'ancêtre de la salsa actuelle.

En deux siècles, la tomate est devenue une de nos principales sources de vitamines et minéraux

Découverte par les Espagnols lors de la conquête du Mexique au début du XVI^e siècle, la tomate a fait son apparition en Espagne et en Italie à cette époque mais, curieusement, les habitants de ces pays

ont longtemps hésité à l'inclure dans leur alimentation.

Cette méfiance était due à la grande ressemblance des plants de tomate avec la belladone et la mandragore, deux plantes aux effets psychotropes très puissants et qui peuvent causer la mort.

Fort heureusement, la curiosité des humains l'a emporté sur ces croyances et la tomate s'est progressivement imposée comme un aliment de base dans plusieurs traditions culinaires. Une ascension fulgurante car en deux siècles à peine, la tomate est devenue une des principales sources de vitamines et minéraux de notre alimentation.

LE LYCOPÈNE, CET ANTI-CANCER

La couleur rouge si caractéristique de la tomate est due au lycopène, un pigment de la grande famille des caroténoïdes. Cette famille de molécules joue plusieurs rôles importants pour le maintien d'une bonne santé.

Par exemple, certains caroténoïdes comme la bêta-carotène et la bêta-cryptoxanthine, sont des précurseurs de la vitamine A, une vitamine essentielle à la croissance.

D'autres membres de cette famille, comme la lutéine et la zéaxanthine, absorbent de façon très efficace la composante bleue de la lumière et pourraient donc protéger l'œil; d'ailleurs, de nombreuses études suggèrent que la consommation abondante d'aliments riches en lutéine et zéaxanthine (légumes verts, en particulier) était associée à une baisse marquée du risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge ainsi que de la formation de cataractes.



PHOTO D'ARCHIVES - MARTIN BOUFFARD

■ Les vertus de la tomate sont nombreuses et c'est en plein le temps d'en profiter.

Puisque le corps humain est incapable de fabriquer les caroténoïdes, ces molécules doivent être absolument obtenues par les végétaux de l'alimentation: une autre excellente raison de consommer nos 5-10 portions quotidiennes de fruits et de légumes.

Le lycopène, quant à lui, est sans contredit celui qui a le plus d'impact sur la prévention du cancer, en particulier celui de la prostate. En effet, plusieurs études suggèrent que les individus qui consomment de grandes quantités de lycopène à partir de produits à base de tomates ont un risque réduit (environ 30%) de développer ce cancer, particulièrement les formes les plus agressives de cette maladie.

Les mécanismes par lesquels le lycopène parvient à réduire le développement du cancer de la prostate restent encore inconnus. Le lycopène possède une activité antioxydante exceptionnelle et il est très probable que ces propriétés contribuent à son effet anticancéreux en réduisant l'apparition de mutations génétiques qui peuvent dégénérer en cancer.

Puisque le lycopène absorbé s'accumule préférentiellement au niveau de la prostate, la molécule serait donc idéale-

ment située pour empêcher un éventuel excès de croissance des cellules cancéreuses.

QUELQUES TRUCS

Pour pouvoir profiter des impacts positifs du lycopène, il est important de choisir des produits fabriqués à partir de tomates cuites, car le bris des cellules du légume par la chaleur permet une meilleure extraction de la molécule et la rend plus assimilable par l'organisme. Il est aussi important de savoir que les graisses augmentent la disponibilité du lycopène et la cuisson de tomates dans de l'huile d'olive permet donc de maximiser la quantité de lycopène qui peut être absorbé par notre organisme.

Les tomates ne doivent pas seulement être considérées comme une source de lycopène mais bien comme un légume savoureux, idéal pour se rafraîchir durant la saison estivale.

Une façon très agréable de profiter des belles tomates de saison est de verser un filet d'huile d'olive sur des tomates tranchées, agrémenté de quelques gouttes de vinaigre balsamique, d'origan, de poivre, de sel et de fromage feta émietté. Vive l'été!

RECETTE ANTICANCER

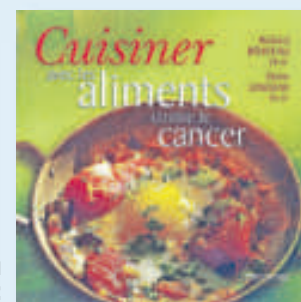
TIAN AUX LÉGUMES À LA MÉDITERRANÉENNE

Le tian est un plat en terre cuite d'origine provençale. Ce mot a donné son nom à ce mets savoureux qui peut être cuit indifféremment dans n'importe quel moule assez profond pouvant aller au four. Ce tian aux légumes est particulièrement recommandé avec les poissons et les viandes.

- 1 oignon moyen, en rondelles
- 1 courgette moyenne, en tranches
- 1 bouquet de basilic frais, haché
- 1 petite aubergine, en tranches
- 2 tomates italiennes, coupées en deux
- 150 ml (2/3 tasse) d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Badigeonner un plat à gratin d'huile d'olive. Mettre les oignons dans le plat. Saler et poivrer au goût.
2. Couvrir avec les courgettes et arroser avec 38 ml (2 1/2 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
3. Couvrir avec le basilic et arroser avec 38 ml (2 1/2 c. à soupe) d'huile d'olive.
4. Couvrir avec les aubergines et arroser avec 38 ml (2 1/2 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
5. Couvrir avec les tomates et arroser avec 38 ml (2 1/2 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.
6. Cuire au four à 135 °C (275 °F) pendant 2 heures.

Philippe Castel, élu Chef santé de l'année 2004 par ses pairs



Tiré du livre: