

La vitamine P vous protège

Cette substance colorée protège vos cellules contre les radicaux libres
Chère lectrice, cher lecteur,

Le scientifique hongrois Albert Szent-Gyorgyi a reçu le prix Nobel en 1937 pour avoir découvert la vitamine C et la vitamine P.

La vitamine C, tout le monde la connaît.

Très bref rappel sur la vitamine C

C'est cette vitamine qu'on trouve dans les légumes et les fruits, principalement le kiwi, l'avocat, les agrumes, les baies. Elle nous donne un coup de fouet en hiver pour lutter contre le rhume, les infections.

Elle sert aussi à fabriquer du collagène. Le collagène est une protéine élastique qui sert de trame à notre peau, à nos os et à nos vaisseaux sanguins. Moins vous avez de collagène, plus votre peau se ride, vos os deviennent rigides et cassants comme du verre, vos artères se sclérosent. C'est la raison pour laquelle il est bon de prendre de la vitamine C, au moins 500 mg par jour.

Tout le monde sait ça...

Mais la vitamine P ???

La vitamine P vous protège

Eh bien, la vitamine P, plus personne ne la connaît, parce qu'elle a changé de nom.

On l'appelle désormais « flavonoïdes ».

Mais elle est toujours aussi importante qu'en 1937, voire même plus !!

En effet, les flavonoïdes sont tous les pigments (substances de couleur) qui colorent nos fleurs, fruits et légumes. Il en existe plus de 6 000.

Chez les plantes, ces composés servent de protection contre les ultraviolets, les maladies, les prédateurs (insectes et herbivores).

Mais tous les flavonoïdes sont aussi actifs sur l'être humain. Ils nous servent d'antioxydants, c'est-à-dire qu'ils nous protègent contre les molécules agressives, « carnivores », qui attaquent nos cellules.

Ces molécules agressives sont appelées « radicaux libres ». Elles font vieillir nos cellules et les rendent parfois cancéreuses.

Les radicaux libres se trouvent par milliards dans la fumée de cigarette, la pollution, ainsi que dans les aliments grillés, carbonisés, les pires étant ceux qui sont passés au barbecue.

N'ayant jamais été autant exposé aux radicaux libres qu'aujourd'hui, l'homme moderne a besoin plus que jamais de manger beaucoup de flavonoïdes, donc beaucoup de légumes et de fruits colorés.

Malheureusement, c'est l'inverse qui se produit.

Effet ciseaux

Le mode de vie moderne nous inflige un redoutable effet de ciseaux.

D'une part, nous mangeons de moins en moins de légumes et de fruits frais, qui sont remplacés dans nos assiettes par de la malbouffe industrielle.

D'autre part, même quand nous mangeons sain, nous mangeons beaucoup moins en quantité, donc nous absorbons au total beaucoup moins de nutriments.

Un employé de bureau, vivant avec le chauffage central, mange beaucoup moins qu'un travailleur manuel vivant à l'extérieur. Et les travailleurs manuels d'aujourd'hui utilisent des machines. Ils se dépensent beaucoup moins que les travailleurs manuels d'autrefois, qui maniaient le marteau, la hache, la bêche ou la faux.

Cela signifie que, en quantité, nos aïeux absorbaient beaucoup plus de flavonoïdes que nous.

Nous partons avec un immense désavantage face au cancer. Il n'est pas étonnant que le cancer touche actuellement une personne sur trois, contre une personne sur vingt au début du 20e siècle, et encore une personne sur 10 seulement dans les années 1970.

La solution pour vous

Notre seul avantage par rapport à nos grands-parents est que l'on connaît mieux aujourd'hui la micronutrition.

Vous et moi pouvons nous appuyer sur les progrès de la connaissance en chimie moléculaire.

Parmi les 6 000 flavonoïdes qui existent dans la nature, les savants en ont identifié certains qui sont beaucoup plus actifs que les autres.

Au sommet du classement se situe la quercétine. On la trouve en grande quantité dans les câpres, la livèche (une plante qui ressemble à du céleri géant) et la pelure d'oignon rouge.

Elle est aussi, en moindre quantité, dans le raisin, le vin rouge, les myrtilles, la groseille, les cerises, le brocoli, les agrumes et le thé.

Si vous ne veillez pas spécialement à privilégier ces aliments, vos apports quotidiens de quercétine sont probablement faibles, de l'ordre de 25 à 50 mg par jour.

Or, pour profiter de ses bienfaits, il faut en prendre 500 à 1 000 mg par jour.

Il est donc fréquent de trouver la quercétine en complément alimentaire, souvent associée à la vitamine C, dont elle augmente l'absorption.

Bienfaits de la quercétine contre le cancer du pancréas, les maladies cardiaques et les allergies

Une étude de 2007 avait noté une très forte réduction du risque de cancer du pancréas (le pire des cancers) grâce à la quercétine. Cette réduction concernait toutefois uniquement les fumeurs qui avaient le plus de quercétine dans leur alimentation [1]. Chez les autres personnes (non-fumeurs, anciens fumeurs), la quercétine ne semblait pas faire d'effet.

Il semblerait donc qu'elle agisse contre les sources immédiates de radicaux libres.

Mais la quercétine a d'autres bienfaits pour la santé.

Elle aide à combattre les allergies, car elle réduit la production d'histamines et de cytokines inflammatoires [2].

Elle réduit le risque d'AVC et de maladies coronariennes (artères du cœur), faisant diminuer la pression artérielle chez les personnes hypertendues, et réduisant le risque de caillot et d'athérosclérose [3].

Mangez des câpres, faites pousser de la livèche

Si vous ne prenez pas de complément alimentaire de quercétine, je ne peux que vous encourager à manger plus souvent des câpres.

Elles sont délicieuses dans la sauce tartare, avec le poisson, le carpaccio, dans les salades composées, par exemple celle de céleri-rave aux anchois, câpres, roquette et parmesan, avec de l'huile d'olive.

Quant à la livèche, j'en ai un pied dans mon jardin qui repousse chaque année, miraculeusement.

Je ne me souviens pas de l'avoir planté. Il est donc ancien. Mais je me rappelle mon émerveillement la première fois que j'en ai arraché une feuille. L'atmosphère autour de moi fut embaumée. Ma main fut parfumée de cette odeur puissante, fraîche et verte de persil.

Au printemps, la livèche sort de terre un peu comme une pivoine. Ensuite, elle pousse jusqu'à un mètre de haut et donne de bonnes feuilles parfumées jusqu'en octobre.

C'était merveilleux.

Depuis, j'en mets toujours une petite branche dans mes soupes, purées, ratas. L'arôme est délicieux, j'en salive rien que d'y penser.

Si vous avez un petit coin de jardinet, adoptez une livèche !

C'est le moment de la planter, d'ailleurs. Vous achetez une racine que vous mettez en terre, comme des glaïeuls, ou vous en semez des graines. Actuellement, elle commence à sortir de terre, un peu comme une pivoine. Ensuite, elle se développera jusqu'à un mètre de haut et donnera de la bonne verdure parfumée jusqu'en octobre.

Si vous ouvrez un manuel de phytothérapie (médecine par les plantes), vous y découvrirez que la livèche est une remarquable plante médicinale, aux innombrables vertus.

Elle est expectorante (libère les bronches), diurétique (évacue l'excès de liquide dans le corps), emménagogue (apaise les hémorragies, crampes et douleurs menstruelles), stomachique (augmente l'appétit), carminative (anti-flatulences et ballonnements) et même diaphorétique, c'est-à-dire qu'elle aide à transpirer, rafraîchir le corps, évacuer les toxines à travers la peau.

Elle est enfin antibactérienne (spécialement contre la salmonelle et l'E. coli), anti-inflammatoire (contre l'arthrite, la goutte et les hémorroïdes) et donne une belle peau en améliorant l'irrigation sanguine à la surface de la peau, ce qui agit contre la formation des rides et limite les symptômes de psoriasis et d'acné.

La livèche fait donc partie des indispensables des jardins de plantes médicinales.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis