

La couleur qui diminue le risque d'AVC

précisément : quels fruits et légumes réduisent le mieux les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC).

Toutes les couleurs ne se valent pas

Les couleurs des végétaux proviennent de substances spécifiques :

Le bêta-carotène donne la couleur orange aux carottes, courges...

Les anthocyanes colorent en violet les myrtilles, prunes, aubergines...

Le lycopène donne le rouge des tomates

La chlorophylle colore les légumes verts

La lutéine pigmente en jaune le maïs

Ces pigments ont, pour la plupart, un rôle antioxydant sur notre organisme, c'est-à-dire qu'ils ralentissent l'oxydation, et donc le vieillissement de nos cellules. Ils ont donc tous des effets positifs sur notre santé.

Mais les chercheurs ont voulu savoir si certaines de ces substances avaient un impact plus important que les autres sur notre santé cardiovasculaire.

Une découverte inattendue

Pour répondre à cette question, les scientifiques ont déployé de gros moyens : 20 069 patients ont été suivis pendant plus de 10 ans !

Parmi ceux-ci, 233 ont subi un AVC (dont 19 en sont décédés).

Durant ces 10 ans, les participants ont dû remplir des questionnaires sur leurs habitudes alimentaires, mode de vie, âge...

En tenant compte de ces différents facteurs, les scientifiques sont parvenus à déterminer quelle couleur était la plus efficace à prévenir les AVC.

Et vous allez voir que cette question n'est finalement pas aussi farfelue qu'on aurait pu le croire.

Le résultat est même... plutôt déconcertant.

Et le gagnant est...

L'étude, parue dans la revue *Stroke*, a montré qu'une seule « couleur » permettait de réduire le risque d'AVC : le blanc.

Les personnes qui consommaient beaucoup de pommes, poires, chou-fleur, chicorée, ail, oignons, avaient 52 % de risques en moins de faire un AVC que celles qui en mangeaient peu.

Mieux encore : chaque portion quotidienne de 25 g de végétaux blancs abaissait le risque de 9 %.

Ce qui est étonnant, c'est que les végétaux blancs sont ceux qui contiennent le moins de pigments, et qui sont donc les plus pauvres en antioxydants.

En revanche, ils sont souvent très riches en vitamines et minéraux, ce qui peut expliquer cette différence.

Le chou-fleur par exemple, contient de grandes quantités de vitamine C, B9 et sélénium, ainsi que du manganèse, du magnésium et de la vitamine B6. La poire est riche en cuivre, vitamine C et K. L'oignon possède de bons taux de manganèse, vitamine C et B6.

Or des études ont montré que les hommes qui consomment le plus de minéraux ont un risque réduit de faire un AVC[2] par rapport aux autres. D'autres travaux ont aussi conclu qu'un faible taux de vitamine C, par exemple, était lié à un risque plus élevé d'AVC[3].

Si vous avez eu des cas d'AVC dans votre famille, ou si vous êtes prédisposé à en avoir un, vous savez donc quels végétaux vous devriez privilégier.

Dans tous les cas, peu importe qu'ils soient blancs, verts, rouges ou jaunes, les fruits et légumes devraient toujours constituer la base de vos repas. Tous ont leurs propres bienfaits, principes actifs, minéraux, vitamines...

Alors ne vous privez pas : mangez-en de toutes les couleurs !

Amicalement,

Florent Cavalier