

[Accueil](#) » [Actuel](#) » [Santé](#) » Texte complet


Le mardi 27 juin 2006


[Agrandir](#)

Des études ont montré qu'il suffit de consommer huit fraises de taille moyenne pour voir sa pression sanguine systolique diminuer quasi instantanément.
Photothèque Le Soleil

Rien de meilleur pour la santé que les fraises

Anne Desjardins

 Le Soleil
 Collaboration spéciale

On ne mangera jamais assez de fraises, tellement ce fruit au goût fabuleux, qui semble emprisonner le soleil dans ses pores, apporte de bienfaits sur le plan de la santé. À condition d'apprendre à les apprécier nature ou, du moins, à limiter l'ajout de sucre, de crème ou de crème glacée...

De récentes études américaines menées notamment par le Dr Gene Spiller, du Centre de recherche sur la nutrition et la santé des États-Unis, ont permis de constater qu'il suffisait de consommer huit fraises de taille moyenne (45 calories) pour voir sa pression sanguine systolique diminuer quasi instantanément et son taux de folate augmenter de manière significative. Le folate (ou acide folique dans sa forme synthétique) est un minéral essentiel qui aide à la formation de globules rouges par la moelle osseuse, protège le tube neuronal du fœtus pour prévenir les malformations cérébrales et le spina-bifida et permet de réduire le taux d'homocystéine dans le sang, un acide aminé partiellement responsable des crises cardiaques. Une portion d'une tasse de fraises ne contient que 80 calories et comble 30 % des besoins en folate.

D'autres recherches menées par le gouvernement américain et par différentes universités ont démontré que les fraises contiennent aussi un taux exceptionnellement élevé d'acide ellagique, un

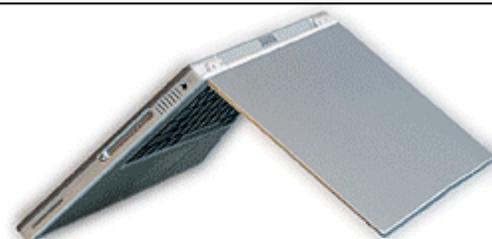
NOUVELLES LES PLUS LUES

Dernier jour

Dernière semaine

[Foin et mauvaises herbes au cimetière Notre-Dame-des-Neiges](#)
[Le faux pas de Michelin en 2005 accouchait d'une farce](#)
[Élections provinciales : la lutte s'annonce serrée](#)
[Les anciens combattants broient du noir](#)
[Postes Canada n'est pas bilingue](#)

LIRE AUSSI

[Le mystère entoure la tentative de retrait d'un rapport scientifique](#)
[Canada et États-Unis se préparent pour la saison du virus du Nil occidental](#)
[Le mystère entoure la tentative de retrait d'un rapport scientifique](#)
[Un staphylocoque résistant aux antibiotiques pullule au Canada](#)
[Les sections non-fumeurs ne protègent pas du tabac, selon un responsable US](#)

MONTOIT.ca
 LE CYBERMAGAZINE DE L'HABITATION


RECHERCHE

[Archives payantes](#) - [Recherche par date](#)


polyphénol qui leur donne cette appétissante couleur rouge et dont on sait maintenant qu'il protège le cœur contre les maladies dégénératives et l'accumulation de gras dans les artères. Des tests de laboratoire ont permis d'associer l'acide ellagique à la réduction de tumeurs cancéreuses (œsophage et côlon) chez les animaux de laboratoire en augmentant la capacité des cellules de se défendre contre les envahisseurs.

Arsenal anticancer

Enfin, des antioxydants appelés anthocyanidines et proanthocyanidines disponibles en abondance dans les fraises et autres baies (bleuets, framboises, canneberges) sont aussi fortement soupçonnés d'agir efficacement contre certains cancers. D'ailleurs, un partenariat établi depuis 1996 entre l'agronome Louis Gauthier, des Fraises de l'île d'Orléans, avec des chercheurs de McGill, de Laval et d'Agriculture et Agroalimentaire Canada, a conduit à la naissance d'une super-fraise, l'Authentique d'Orléans, qui contient un taux très élevé de ces substances protectrices, ce qui en fait la première fraise homologuée aliment nutraceutique.

Ce taux élevé en antioxydants permet aussi d'augmenter la durée d'entreposage des fraises sur les tablettes des épiceries. Les capacités antioxydantes élevées des fraises en font aussi un végétal de choix pour protéger le cerveau contre les effets du vieillissement. Elles sont un des fruits les plus riches en vitamine C, en potassium, en magnésium et en calcium ; une portion comble 17 % de nos besoins quotidiens en fibres.

Moins de pesticides au Québec

Les fraises du Québec sont la troisième plus importante production fruitière de la province, après la pomme et le bleuets, avec 700 producteurs qui cultivent 2300 hectares. C'est un marché de 16 millions \$ dont on peut être particulièrement fier parce qu'il n'a cessé d'augmenter ses rendements depuis 10 ans tout en diminuant son contenu en pesticides. Mûries sur le plant, les fraises du Québec sont évidemment beaucoup plus savoureuses et riches en vitamines et oligo-éléments bénéfiques que les fraises de Californie ou du Mexique qu'on retrouve dans les épiceries de novembre à juin. Mais elles sont aussi bien meilleures pour notre santé pour une autre raison, qui vaut son pesant d'or : un taux nettement moins élevé en résidus de pesticides que ses cousines du sud.

Leur proportion de résidus de pesticides a baissé des deux tiers depuis 11 ans, passant de 12 % en 1995 à seulement 4 % en 2003. Ces chiffres de Santé Canada sont beaucoup plus encourageants que ceux de la Food and Drug Administration américaine, qui révèlent un troublant taux de 20 % à 30 % de résidus de pesticides dans les fraises de Californie, du Mexique et de Floride. Et la situation est aussi préoccupante en France, le deuxième plus important utilisateur de pesticides au monde, dont 6,1 % de toutes les fraises produites dépassent les normes admissibles ; un chiffre qui monte à 15 % pour la Suisse.

La bonne performance des fraises du Québec au plan environnemental s'explique par d'importants changements apportés aux méthodes de culture et de régulation des plantations grâce à un travail de concertation entre les chercheurs en agronomie et les producteurs. Les pesticides sont fortement suspectés de contribuer



Imprimez



Envoyer à un ami

Développez
TOUTES
vos photos
numériques,

15¢

la photo

Cliquez
pour visiter
uniprix.com

Format 4x6, 51 fichiers et +

au développement de certains cancers et de perturber le système endocrinien.

« [Retour](#) » [Haut](#)

[Accueil](#) | [Actualités](#) | [Monde](#) | [Arts & Spectacles](#) | [Sports](#) | [Lapresseaffaires.com](#) | [Technaute.com](#)

[Montoit.ca](#) | [Monvolant.ca](#) | [Actuel](#) | [Santé](#) | [Cinéma](#) | [Voyages](#) | [Sciences](#) | [Opinions](#) | [Blogues](#) | [Rencontres](#) | [Plan du site](#)

Chalets à louer en Estrie

ou maisons de campagne. Tarifs week end ou a la semaine dès 300\$!
www.selustra.com/relais

Leica SSP Systems

Sectioning and Specimen Preparation
Sectioning, Staining, Processing
www.leica-microsystems.com

Montreal Canadiens

News, Stats, Schedule, Rumors. Canadien De Montréal
www.eWoss.com

Annonces Google

Votre publicité ici

[Abonnez-vous à l'Info Courriel Cyberpresse](#) | [Modifiez votre profil](#) | [Foire aux questions](#)

[Cyberpresse en page d'accueil](#) | [Politique de confidentialité](#) | [Annoncez sur Cyberpresse](#) | [Contactez-nous](#)



Copyright © 2000-2006 Cyberpresse Inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.

Ce site a été optimisé pour les fureteurs Microsoft Internet Explorer, version 5.0 et ultérieures, Netscape, version 7.0 et ultérieures, Mozilla, version 1.3 et ultérieures et Firefox, version 1.0 et ultérieures.