

CANNEBERGES ET CHOLESTÉROL

PAR GUY SABOURIN

L'extrait de canneberges fait-il baisser le mauvais cholestérol en prévention primaire ?



© Molka/Dreamstime.com

La prévention des maladies cardiovasculaires au moyen de nutriments a suscité beaucoup d'intérêt ces dernières années. En faisant un lien entre nutrition et santé, certains aliments deviennent potentiellement thérapeutiques, d'où leur attrait. Le taux de cholestérol LDL (C-LDL), désigné aussi comme le *mauvais* cholestérol, entraîne la formation de plaques sur les parois artérielles et représente un facteur de risque de maladies coronariennes. Les substances capables de le faire baisser sont donc particulièrement populaires.

Voici un nouveau venu dans cette catégorie : l'extrait de canneberges. Dans une petite étude randomisée à double insu, une équipe de chercheurs vient de découvrir qu'un traitement de douze semaines à l'extrait de canneberges a fait chuter le C-LDL de 12,1 % chez 30 sujets atteints de diabète de type 2. Le mécanisme n'est cependant pas clair. La canneberge n'a toutefois aucune incidence sur les autres facteurs de risque.

De nombreuses études montrent que de 66 à 80 % des maladies cardiovasculaires graves sont attribuables à trois facteurs de risque modifiables : le tabac, un rapport du cholestérol total plus grand que 5,0 mmol/l, une pression artérielle diastolique supérieure à 85 mmHg.

La canneberge contient une teneur élevée de flavonoïdes aux propriétés antioxydantes. Son jus peut aussi inhiber l'oxydation du LDL, probablement une étape fondamentale dans la genèse de l'athérosclérose.

Reste à voir comment maximiser cette découverte : quand en prendre et à quelle dose ? Il faut aussi comprendre l'interaction entre cet *aliment fonctionnel* et la santé et s'assurer de son efficacité sur différentes populations. De la recherche au menu... ■

C-LDL : cholestérol des lipoprotéines de faible densité.

Aliment fonctionnel : aliment ou boisson ayant des bénéfices sur la santé démontrés par des recherches scientifiques (*functional foods*).

Son jus peut aussi inhiber l'oxydation du LDL.

Sources :

Hamer M, Mishra GD, *Role of Functional Foods in Primary Prevention: Cranberry Extracts and Cholesterol Lowering*, dans *Medscape*, mai 2009. [En ligne : <http://www.medscape.com/viewarticle/590138>] (Page consultée le 26 octobre 2009).

Lee IT, Chan YC, Lin CW, Lee WJ, Sheu WH, *Effect of Cranberry Extracts on Lipid Profiles in Subjects with Type 2 Diabetes*, dans *Diabetic Medicine*, septembre 2008. [En ligne : <http://www.futuremedicine.com/doi/pdf/10.2217/clp.09.5?cookieSet=1>] et [<http://www3.interscience.wiley.com/journal/121392537/abstract?CRETRY=1&SRETRY=0>] (Pages consultées le 26 octobre 2009).

Diplock A, Aggett P, Ashwell M, Borner F, Fern E, Robertfroid M : *Scientific concepts of functional foods in Europe: consensus document*. *Br. J. Nutr.* 81, S1-S27 (1999).