

L'avocat, un fruit magique contre le vieillissement cellulaire

Vous entendez beaucoup parler des « radicaux libres », ces molécules agressives qui attaquent vos cellules, et même votre ADN. Ils accélèrent le vieillissement et contribuent à déclencher de nombreuses maladies liées à l'âge, comme l'athérosclérose, les problèmes de vue, les démences, et le cancer.

D'où viennent les radicaux libres ? De la pollution, des produits chimiques, de la cigarette, mais également du fonctionnement normal de vos cellules.

Pour fonctionner, vos cellules ont besoin de brûler un combustible (le glucose), dans de petites usines électriques appelées mitochondries. C'est cela qui leur fournit de l'énergie pour, par exemple, se contracter dans le cas des cellules musculaires, ou émettre des signaux électriques pour communiquer, dans le cas des cellules nerveuses.

Vos cellules fument

Tout comme un moteur émet toujours un peu de fumée, même s'il est bien réglé, vos cellules « fument » et émettent des radicaux libres lorsqu'elles travaillent, même si vous vivez sainement. Plus vous faites de sport, plus vous utilisez votre cerveau, plus vous éprouvez d'émotions, bref, plus vous vivez intensément, plus vous fabriquez de radicaux libres.

Et il n'existe qu'un seul moyen, dans l'état actuel des connaissances, d'éliminer les radicaux libres : les antioxydants, des substances qui sont naturellement présentes dans votre corps et dans les fruits et légumes frais, surtout colorés.

Le problème est que vos cellules n'absorbent pas facilement les antioxydants que vous mangez. La plupart restent à l'extérieur de vos cellules et sont éliminés de votre organisme sans avoir détruit le moindre radical libre.

Comment faire pour aider les antioxydants que vous manger à pénétrer dans vos cellules ?

Les prodigieux effets des graisses

Il existe un moyen simple d'augmenter considérablement votre taux d'absorption des antioxydants : manger vos fruits et légumes avec un corps gras. Pas nécessairement du beurre ou de la charcuterie : de nombreux aliments contiennent de bonnes graisses et vous pouvez facilement les manger avec vos fruits ou ajouter à vos plats de légumes : il s'agit des fruits à coque (noix, amandes, noisettes...), de l'avocat (ou l'huile d'avocat), des olives, ainsi que toutes les graines (courge, graines de lin broyées, graines de tournesol).

Dans une étude réalisée avec de l'avocat, les chercheurs ont constaté qu'en consommer en même temps que des crudités dans une salade multiplie : (1)

* le taux d'absorption du lycopène (antioxydant que l'on trouve dans les tomates) par 4 ;

* le taux de bêta-carotène par 2,6 (le bêta-carotène est un précurseur de la vitamine A que l'on trouve en abondance dans les carottes et dans une moindre mesure dans les légumes verts à feuille).

L'avocat est très riche en acides gras, mais ce sont de bons acides gras, nécessaires à votre santé. Lorsque c'est de l'huile d'avocat qui a été ajoutée aux crudités, ils ont constaté une multiplication :

- * du taux d'alpha-carotène par 7,2 ;

- * du taux de bêta-carotène par 15,3 ;

- * du taux de lutéine par 5,1 (la lutéine est un antioxydant rouge-orangé que l'on trouve dans le jaune d'œuf, le maïs, les carottes, les épinards et l'oseille, et qui protège en particulier la rétine).

Un avocat au petit-déjeuner

Les avocats sont aussi une puissante source d'acides gras mono-insaturés qui contribuent à :

- * contrôler la glycémie (sucre sanguin) ; (2)

- * entretenir la paroi des artères ; (3)

- * réduire l'hypertension artérielle. (4)

J'aime manger un bon avocat au petit-déjeuner. Assaisonné d'un jus de citron et d'un filet d'huile d'olive, avec un œuf à la coque cuit à basse température (eau à 80 °C, pour qu'ils deviennent crémeux et non caoutchouteux), une tranche de jambon de pays ou un filet de maquereau, une tasse de thé (sans sucre et sans lait), quelques amandes, noix de Grenoble et une salade de fruits rouges et noirs, cela fait un petit-déjeuner consistant qui me permet de me sentir bien et plein d'énergie toute la journée, en faisant des repas modérés le midi et le soir.

Si vous n'avez pas gros appétit ou si vous faites peu d'activité physique, vous pouvez bien sûr vous contenter d'un demi-avocat le matin, c'est déjà très nourrissant.

Truc pour que vos avocats soient toujours bons

Lorsque vous achetez des avocats dans le commerce, ils sont en général durs comme du bois. Bien sûr, vous parvenez à les faire ramollir en les laissant trainer dans votre corbeille à légumes. Mais la cruelle réalité est qu'alors, bien souvent, d'affreuses tâches noires auront colonisé la tendre chair de l'avocat le jour où vous l'ouvrez. Des fils noirs et filandreux se seront formés à l'intérieur, et ce qui reste de chair sera aqueux et insipide. Rien à voir, donc, avec la texture d'un beau vert amande, onctueuse et fondante, de l'avocat mûr à point qui en fait une des plus grandes merveilles de la Création.

Pour éviter cette déception, il existe un truc simple : emballez vos avocats dans du papier journal dès votre retour du supermarché, et mettez-les dans un tiroir ou une armoire bien obscure. Attendez deux ou trois jours et vous aurez le plaisir de manger des avocats comme si vous les aviez cueillis sur l'arbre au bon moment.

Cela paraît tout simple mais il y a une difficulté majeure : ne pas oublier vos avocats. Une fois qu'ils sont bien cachés au fond d'un placard, le risque est de ne remettre la main dessus que... 6 mois plus tard, et croyez-moi, ils ne seront plus bons à manger.

Autres avantages des avocats

A noter que les avocats sont pleins de vitamines très importantes :

la vitamine K est importante pour la coagulation du sang. Elle contribue aussi à la solidité de vos os ;

- * Les folates, ou vitamine B9, sont importantes pour une bonne reproduction cellulaire et le développement de vos tissus ;

- * La vitamine E protège les tissus contre les radicaux libres et peut protéger le cœur ;

- * La lutéine est nécessaire pour protéger les yeux et la peau ;

- * La vitamine C renforce le système immunitaire et neutralise les radicaux libres ;
- * La vitamine B6 renforce elle aussi le système immunitaire, aide aux fonctions nerveuses et à la synthèse des globules rouges. (5)

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Sources :

- (1) <http://jn.nutrition.org/content/135/3/431.full>
- (2) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8026287>
- (3) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15661480>
- (4) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15814269>
- (5) <http://www.avocado.org/avocado-nutrients>