



LES BIENFAITS

De nombreuses études scientifiques ont été menées sur les bienfaits que procure la cerise acidulée sur la santé humaine. Conclusion de ces recherches : La griotte est un « **Super Fruit** » puisqu'elle est plus riche en nutriments et en substances phytochimiques que la plupart des autres fruits.

Des études semblent indiquer que l'ensemble des composés de la cerise acidulée peut potentiellement réduire l'inflammation due à l'arthrite et la goutte. Ils peuvent aider à se protéger contre les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, réduire les risques de diabète et le syndrome de résistance à l'insuline et même, prévenir les pertes de mémoire.

* Pour plus d'information, consultez l'étude complète sur les bienfaits de la cerise réalisée par M. Luc Hobson, professeur à l'université McGill, pour le Temps des Cerises.

L'arthrite et la goutte

Au cours des dernières années, la griotte a connu un succès grandissant auprès des personnes souffrant de goutte ou d'arthrite. La plupart d'entre elles la consomment sous forme de jus afin de diminuer leurs symptômes. Les propriétés anti-inflammatoires de la cerise acidulée pourraient aider à réduire la douleur causée par l'inflammation. De plus, elle pourrait aider à gérer les maladies basées sur l'inflammation. La griotte contient la plus grande concentration d'anthocyanines 1 et 2. Ces deux types peuvent bloquer l'action d'un type d'enzyme appelé cyclo-oxygénase (COX). Certaines drogues analgésiques fonctionnent en inhibant l'action de la cyclo-oxygénase. Cette observation offre une explication au fait que la cerise acidulée est reconnue pour réduire la douleur due à l'arthrite et à la goutte. Leurs actions anti-inflammatoires sont comparables à ceux de l'ibuprofène, de l'aspirine et du naproxen.

Le cerveau

Les études ont démontré que les phytonutriments de la cerise acidulée aident à protéger les neurones cérébraux contre l'endommagement oxydatif, ce qui permet de réduire la perte de neurones. Un apport riche de ces phytonutriments peut permettre de renverser le cours du vieillissement neural et même améliorer la mémoire.

Le cancer

La griotte est une source importante d'un phytochimique particulier, nommé alcool périllylique (POH). Les études ont démontré que le POH aide à la prévention et à la réduction de la progression de certains cancers tels que les cancers touchant la prostate, le foie, les poumons et la peau.

Des études ont également démontré que le POH a permis d'induire une régression des petites tumeurs ainsi que certains cancers du sein plus avancés.

Les experts envisagent même d'utiliser le POH comme thérapie complémentaire pour un cancer au niveau du cerveau puisqu'il augmente la sensibilité des cellules cancéreuses à la radiothérapie et à la chimiothérapie. La régression du cancer s'en trouverait donc facilitée.

Des recherches ont démontré que les cyanidines et les anthocyanines que l'on retrouve dans la griotte peuvent également réduire les risques de cancer du côlon.

Le cœur

Les griottes, grâce à leurs polyphénols, permettent de se protéger contre les maladies cardio-vasculaires. En effet, plus la diète est riche en flavonoïdes, plus le risque de maladies artérielles et coronaires diminue. La consommation d'anthocyanines en petite quantité protège contre l'endommagement oxydatif. Pris en grande quantité, ce composé peut également améliorer la vasodilatation et la relaxation des vaisseaux sanguins. Il diminue également le taux de lipide dans le sang.

Le diabète

Il semblerait que la griotte et ses composantes puissent aider à contrôler le diabète. Des études ont démontré que les cellules du pancréas exposées aux anthocyanines produisent 50 % plus d'insuline.

Les anthocyanines permettent également de mieux contrôler le diabète, car ils permettent d'abaisser le niveau de glucose à jeun et en augmentent la tolérance.

La griotte possède un indice de glycémie faible. Même la griotte séchée possède un indice de glycémie modéré. Les diabétiques peuvent donc profiter eux aussi des bienfaits de la griotte!

Le sommeil

La griotte est une des rares sources alimentaires de mélatonine, un puissant antioxydant appelé hormone du sommeil. Cette hormone est responsable de la modulation de notre rythme circadien ainsi que de notre cycle d'éveil et de sommeil. La griotte contient une plus grande concentration de mélatonine que ce qu'on retrouve dans le sang humain. Une simple poignée de griottes augmenterait la teneur de mélatonine dans le sang et permettrait de faciliter le cycle de sommeil.

Antioxydant

Les études démontrent que de garder un taux élevé d'antioxydants dans le corps constitue une défense et permet de diminuer les risques de maladies. De plus, cela permet de stimuler le système immunitaire et protéger les neurones du cerveau. On mesure le taux d'antioxydants avec l'unité CARO. Les chercheurs estiment qu'un individu devrait consommer entre 3 000 et 5 000 unités CARO par jour afin de contrer efficacement les effets des oxydants absorbés chaque jour par les aliments, l'air et le stress. La griotte a été classée parmi les 15 aliments les plus riches en antioxydants, surpassant même le vin rouge, les prunes, le chocolat noir et le jus d'orange.

Combien de Caro contiennent les griottes ?

Pouvoir antioxydant (indice CARO par 100g)

Jus de cerise acidulée concentré : 12 800 unités CARO

Cerises acidulées séchées : 6 800 unités CARO

Cerises acidulées surgelées : 2 033 unités CARO

Cerises acidulées en conserve : 1 700 unités CARO

Donc :

Produit	Quantité	Un. CARO
Jus concentré	2 c. à table dans 1 tasse d'eau	3657
	3 c. à table dans 1½ tasse d'eau	5485
Griottes séchées	1/3 tasse	2992
	1/2 tasse	4488

* Pour plus d'information, consultez l'étude complète sur les bienfaits de la cerise réalisée par M. Luc Hobson, professeur à l'université McGill, pour le Temps des Cerises.