

Baies colorées aux propriétés exceptionnelles

Exquises, hautement prisées, aux qualités nutritionnelles exceptionnelles et biologiques de surcroît, les baies sauvages abondent et leur cueillette se poursuit à Terre-Neuve-et-Labrador.

**Karine Bernard,
Saint-Jean**

Jusqu'en novembre, régalez-vous et surtout, faites vos provisions d'antioxydants pour l'hiver. Fruits d'exception, les baies sauvages regorgent d'une variété impressionnante d'antioxydants et de composés phénoliques dotés de propriétés extraordinaires. Plus encore, en

manger régulièrement réduirait significativement le risque de mort prématurée.

Plaquebière en juillet

Vous n'avez pas déniché de talles? Personne ne vous a révélé son secret? Qu'à cela ne tienne. L'an prochain, en juillet, enfiler vos bottes de caoutchouc, munissez-vous d'un

sceau et repérez les tourbières. Vous risquez fort d'y trouver des plaquebières.

Délice des régions nordiques, ce petit fruit orangé est la plus chère des baies sauvages si on l'achète au bord des routes ou aux étals des marchés fermiers. L'achat en vaut sans doute la peine parce que la plaquebière est savoureuse, riche en

vitamine C et en flavonoïdes, et qu'elle aurait, en plus de ses capacités anticancéreuses, une forte activité antibactérienne.

Quatre-temps en août

D'un rouge éclatant, le Quatre-temps est très facile à repérer là où il y a un couvert forestier. Bien que peu nombreuses, les études démontrent que ces minuscules petits fruits rouges contiennent eux aussi des molécules antioxydantes, anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Framboise et mûre en septembre

La framboise et la mûre seraient des spécialistes pour lutter contre la croissance des cellules cancéreuses de la bouche, du col de l'utérus, du côlon, du foie, du sein, du poumon, de la prostate et de l'œsophage.

Elles se classeraient également grandes gagnantes pour prévenir le dépôt de plaques graisseuses au niveau du cœur.

Cerise et petite poire sauvage en septembre

Riches en anthocyanines, la cerise et la petite poire sauvage poussent près des lacs et des rivières et tout comme les petits fruits, elles démontrent d'importantes capacités antioxydantes, anti-inflammatoires et empêcheraient la prolifération des cellules cancéreuses du foie et du sein.

Une étude récente a même démontré que la cerise accélérerait la récupération musculaire et apaiserait les douleurs chez les marathoniens.

Plus surprenant encore, certaines espèces de cerises seraient très concentrées en mélatonine et sérotonine, deux molécules importantes au cycle du sommeil. Des études préliminaires suggèrent d'ailleurs qu'elles amélioreraient la qualité sommeil.

Canneberge en octobre

Depuis quelques années, la production de la canneberge a plus que quintuplé à Terre-Neuve-et-Labrador et les connaissances sur ses vertus s'accumulent.

Empêchant les bactéries d'adhérer aux parois du tube urinaire, la canneberge est bien connue pour sa capacité à prévenir les infections

urinaires, bien qu'il ne soit pas certain qu'elle puisse les guérir, une fois l'infection installée.

D'autres études suggèrent que ses pouvoirs antibactériens s'étendraient à l'estomac. La consommation quotidienne d'une à deux tasses de jus de canneberges pourrait possiblement prévenir et traiter les infections à *Helicobacter pylori*, une bactérie responsable des ulcères gastriques.

La canneberge pourrait également, tout comme la framboise, la mûre, le bleuets et la lingonne, prévenir des maladies cardiovasculaires et elle empêcherait la croissance des cellules cancéreuses du côlon, des ovaires et de la prostate.

Bleuet en août et lingonne en novembre

Lors du congrès annuel de la Société canadienne de nutrition tenu à Saint-Jean en juin dernier, le Dr John Weber, professeur associé au Département de pharmacie de l'Université Memorial, révélait qu'il fut agréablement surpris lorsqu'il a découvert, avec son équipe, certaines vertus du bleuets jusqu'alors inconnues. Les résultats de recherche laissent entrevoir que des dommages aux cellules nerveuses pouvaient être drastiquement réduits par des extraits de bleuets. Le Dr Weber compte bien poursuivre ces travaux et il se penche actuellement sur les capacités protectrices des bleuets et des lingonnes envers les cellules du cerveau qui ont subi des lésions causées par un traumatisme crânien ou lors d'un accident vasculaire cérébrale, tous deux favorisant l'apparition des maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Lexique

- Bleuets (blueberry)
- Canneberge (cranberry)
- Cerise (cherry)
- Framboise (raspberry)
- Lingonne (partridgeberry)
- Mûre (blackberry)
- Petite poire sauvage (chuckley pear, Saskatoon)
- Plaquebière (chicoutai, bakeapple, cloudberry)
- Quatre-temps (crackerberry)



Photo: Karine Bernard

Quatre-temps à Norris Point dans le Parc national du Gros-Morne.



Photo: Karine Bernard

Framboisier à Green Point dans le parc national du Gros-Morne.

 **Réseau santé en français
Terre-Neuve-et-Labrador**
Pour une communauté en santé

*Fédération des francophones
de Terre-Neuve et du Labrador* 

Cette page est commanditée par le Réseau santé en français Terre-Neuve-et-Labrador, une initiative de la Fédération des francophones de Terre-Neuve et du Labrador.

Parce que la SANTÉ, c'est aussi une question de langue... le Réseau santé en français de Terre-Neuve-et-Labrador rassemble les principaux acteurs du système de santé autour d'un objectif global : favoriser l'obtention des services de soins de santé en français pour la communauté francophone et acadienne de Terre-Neuve-et-Labrador.