

# Les anthocyanines du bleuet et la santé humaine

De plus en plus d'études montrent qu'un régime alimentaire riche en petits fruits est bon pour la santé humaine. Les données indiquent particulièrement que les pigments rouges, violets et bleus, soit les anthocyanines, contribuent beaucoup aux bienfaits des petits fruits pour la santé, et ce malgré le fait que les anthocyanines ne sont pas facilement absorbées par l'humain. Des chercheurs du Centre de recherche et de développement de Kentville d'Agriculture et Agroalimentaire Canada (AAC) étudiant cette énigme ont récemment découvert ce qui pourrait être le « chaînon manquant » qui expliquerait les bienfaits des anthocyanines en dépit de leur absorption apparemment faible par l'organisme.

On croit actuellement que les bactéries intestinales dégradent rapidement les anthocyanines et que ce sont les produits de cette dégradation qui seraient largement responsables des bienfaits pour la santé. L'équipe de Kentville a étudié le bleuet sauvage, un aliment canadien de grande valeur et riche en anthocyanines. En étudiant l'excrétion urinaire des anthocyanines du bleuet sauvage chez l'humain, l'équipe a découvert que l'organisme humain métabolise considérablement les anthocyanines.

Les chercheurs ont découvert que, si la majeure partie des anthocyanines ingérées est rapidement perdue, elles sont également traitées par le système de détoxification de l'organisme humain et circulent largement dans le corps. Les résultats de l'étude augmentent les estimations de l'absorption nette des anthocyanines par un facteur de 20 et aident à expliquer les effets bénéfiques des anthocyanines dans l'organisme humain. Constatation importante, l'étude montre que les anthocyanines sont extrêmement bien retenues chez les personnes qui mangent régulièrement des bleuets.

L'étude constitue un excellent exemple de la façon dont la recherche menée par AAC peut grandement influencer sur la conception de recherches cliniques sur les anthocyanines et la biomédecine qui pourraient aider à étayer les allégations santé concernant les bleuets.