

Jetez-vous sur les asperges !

L'asperge a la forme d'un javelot, une arme redoutable, et cette forme pourrait bien symboliser ses vertus pour combattre le vieillissement et la maladie.

L'asperge est bourrée de nutriments essentiels : c'est une source de vitamines A, C, E et K et de chrome, un minéral trace qui augmente la capacité de l'insuline d'apporter le glucose à vos cellules, leur carburant.

Elle décuple vos capacités antioxydantes naturelles : en apportant des dérivés de la cystéine, elle augmente votre production naturelle de glutathion, un puissant composé détoxifiant et antioxydant qui aide à détruire les molécules cancérigènes comme les radicaux libres ou les médicaments toxiques comme le paracétamol (1). C'est pourquoi les asperges pourraient diminuer le risque de certains cancers comme le cancer des os, du sein, du colon, du larynx et des poumons. C'est aussi un aliment à consommer en accompagnement du traitement du cancer, en particulier pour protéger votre foie.

L'asperge est ainsi le légume ayant la plus grande activité antioxydante parmi 43 légumes, d'où ses exceptionnelles vertus anti-vieillessement.

L'asperge est bonne pour tout

L'asperge est riche en potassium, ce qui est bon pour les personnes souffrant d'hypertension, en fer et en rutine (450 mg·kg⁻¹ du poids frais des asperges blanches), un flavonoïde ayant des propriétés anti-inflammatoires (2) et anti-cancéreuses. (3) (4)

La moitié de ses calories sont des protéines, ce qui contribue à calmer l'appétit et à augmenter votre masse musculaire maigre si vous êtes sportif.

L'asperge pourrait aussi aider votre cerveau à combattre les baisses des facultés mentales liées à l'âge. Comme les légumes à feuilles vertes, elle contient beaucoup de folates, qui agissent avec la vitamine B12 (que l'on trouve dans le poisson, la volaille, la viande rouge et les produits laitiers) pour prévenir la baisse de la mémoire et de la concentration. Dans une étude réalisée par l'Université de Tufts aux Etats-Unis, les personnes âgées ayant un taux élevé de folates et de vitamine B12 ont mieux réussi des tests de rapidité et de flexibilité mentale.

Enfin, l'asperge contient des taux importants d'asparagine, un acide aminé à l'effet diurétique, c'est-à-dire qui donne envie d'uriner. Elle aide le corps à se débarrasser de ses excès de sel, ce qui est très bénéfique aux personnes souffrant d'œdème (accumulation de liquides dans les tissus, jambes et pieds gonflés par exemple) et aux personnes souffrant d'hypertension.

Bio ou pas bio ?

A noter que les asperges font partie de ces légumes peu contaminés par les pesticides, y compris cultivées en agriculture conventionnelle. (5) Mieux vaut toujours les acheter bio, bien sûr, parce que l'agriculture biologique respecte mieux l'environnement. Mais du point de vue de votre consommation immédiate, la différence n'est pas notable et votre porte-monnaie appréciera.

Cuisson vapeur

Evidemment, ces puissants nutriments seront détruits pour la plupart si vous bouillez vos asperges pendant 20 minutes, ce qui est le mode de cuisson souvent recommandé dans les livres de cuisine.

Cuire vos asperges à la vapeur à température douce, les poêler avec un peu de graisse de noix de coco, ou les passer au grill (pas trop longtemps) préservera leurs vertus.

Vous pouvez les manger ensuite avec une bonne sauce hollandaise : jaune d'œuf bio, beurre bio, jus de citron, sel et poivre, que des bonnes choses !

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Sources :

- (1) Hewawasam RP, Jayatilaka KA, Pathirana C. Effect of *Asparagus falcatus* on acetaminophen toxicity in mice: a comparison of antioxidative effect with N-acetyl cysteine. *J Diet Suppl.* 2008;5(1):1-19.
- (2) Guardia T, Rotelli AE, Juarez AO, Pelzer LE, « Anti-inflammatory properties of plant flavonoids. Effects of rutin, quercetin and hesperidin on adjuvant arthritis in rat. », *Farmacol*, vol. 56, 2001, p. 683-7
- (3) Deschner EE, Ruperto JF, WongGY, et al, « The effect of dietary quercetin and rutin on AOM-induced acute colonic epithelial abnormalities in mice fed a high-fat diet », *Nutr Cancer*, vol. 20, 1993, p. 199-204
- (4) Jing-Pin Lina, Jai-Sing Yangb, Chi-Cheng Luc, Jo-Hua Chiangc, Chang-LinWud, Jen-Jyh Line, Hui-Lu Linf, Mei-Due Yangg, Kuo-Ching Liuh, Tsan-Hung Chiui, Jing-Gung Chungd, « Rutin inhibits the proliferation of murine leukemia WEHI-3 cells in vivo and promotes immune response in vivo », *Leukemia Research*, 2008 [[doi:10.1016/j.leukres.2008.09.032 texte intégral]]
- (5) Environmental Working Group's Shopper's Guide, 2013.