

Lycopène : le pigment anti- oxydant

Claude Gagnon



**Deuxième année
janvier 2006**

Lycopène: le pigment antioxydant

L'histoire du lycopène est toute récente et trouve sa source dans l'art culinaire, ainsi qu'il en va souvent dans le domaine de la nutrition. Pigment donnant sa couleur à la tomate rouge, au melon d'eau et au pamplemousse rose, le lycopène attira l'attention à la fin du siècle dernier, quand on remarqua que les problèmes de prostate rencontrés chez les hommes étaient significativement moins présents en Italie et en Grèce. Ces contrées avaient pour commune caractéristique d'offrir une palette alimentaire incluant beaucoup de tomates et plus particulièrement des tomates cuites en sauces diverses.

De 1986 à 1992, le docteur Edward Giovannuci, de Harvard, analysa la diète de près de cinquante mille patients souffrant du cancer de la prostate¹. Après avoir comparé avec d'autres groupes, le docteur Giovannuci en arriva à la conclusion que les hommes qui mangeaient dix plats ou plus par semaine incorporant la tomate avaient 45% moins de chances de développer un cancer de la glande prostatique. Le lycopène, pigment présent dans la tomate, devint dès lors un objet d'études multiples et aussi une denrée alimentaire de plus en plus consommée par les naturistes.

Paradoxalement, le consensus sur l'effet bénéfique du lycopène pour combattre la dégénérescence cellulaire s'élargit mais l'explication de ce bénéfice demeure encore mal expliquée. Nous sommes à un moment scientifique précis: son effet antioxydant est observable et confirmé par de multiples instances scientifiques mais la cause exacte de cet effet est encore à trouver malgré un foisonnement de recherches et de sites consacrés au lycopène ou aux caroténoïdes auxquels il appartient².

L'effet bénéfique du lycopène ne se limite pas à la prostate des mâles. Le lycopène se dépose certes dans la prostate mais aussi dans les poumons, le foie, le colon et la peau. De plus, sa concentration dans ces différents organes du corps dépasse tous les autres caroténoïdes, y compris la bêta-carotène.³ Les propriétés actives du petit pigment rouge semblent aussi jouer un rôle dans plusieurs pathologies: «Les études ont démontré que ce

¹ Le nutritionniste Jack Challem raconte sommairement l'expérience de Harvard qui rendit le lycopène si populaire. Voir son site <http://www.thenutritionreporter.com/Prostate.html>

² Site consacré exclusivement aux multiples aspects du lycopène: <http://www.lycopene.org/>
Site consacré exclusivement aux caroténoïdes: <http://www.carotenoidsociety.org/carotenoids/fcarotenoids.html>

³ Site consacré au lycopène; voir note 2.

composé réduisait les risques de maladies cardiaques, de cancer de la prostate, de cancer du sein et du poumon et de cécité»⁴.

Aujourd'hui, nous connaissons les meilleures façons de consommer le lycopène. Ainsi, «Chose surprenante, le corps absorbe mieux le lycopène provenant de tomates transformées plutôt que fraîches. Ainsi, le ketchup, le jus, la soupe, la sauce et la pâte de tomates en sont des sources très intéressantes. Par ailleurs, il semble que deux tasses de jus de tomates ou une demi tasse de sauce tomate pour spaghetti contiendrait une quantité suffisante de lycopène pour produire un effet bénéfique sur l'organisme»⁵.

Le lycopène est donc devenu populaire au point que plusieurs fabricants de produits dérivés de la tomate indiquent maintenant sur l'étiquette que ceux-ci en contiennent. La compagnie Heinz elle-même subventionne des recherches de pointe pour étudier le rôle de la petite molécule rouge dans la prévention des cancers d'estomac et du sein⁶.

Qui aurait pu se douter qu'un simple pigment alimentaire puisse avoir des propriétés thérapeutiques à la fois aussi précises et vastes? Qui aurait pu penser, il y a quelques décennies seulement, qu'un simple pigment pouvait receler une vertu proprement antioxydante et, par là, contribuer à lutter contre la dégénérescence caractéristique du vieillissement! Les tomates furent importées du Nouveau Monde il y a quelques siècles seulement. Et l'émerveillement que les premiers européens manifestaient en mangeant leur première tomate n'est rien à comparer au nôtre devant la vertu médicinale de son colorant naturel qui lui donne sa belle rougeur.

Claude Gagnon

⁴ Site

http://www.servicevie.com/01Alimentation/Manger_sante/Mange25032002/mange25032002.html

⁵ Idem.

⁶ Site déjà cité du lycopène: «Studies are underway to investigate other potential benefits of lycopene - including the H.J. Heinz Company sponsored research at the University of Toronto and at the American Health Foundation. These studies will focus on lycopene's possible role in the fight against cancers of the digestive tract, breast and prostate cancer.»