

L'« or blond », anticancérigène et antidiabétique

Ce n'est pas un laboratoire pharmaceutique qui l'a inventé ; il n'est ni coûteux ni difficile de s'en procurer ; enfin, il n'oblige pas à respecter une posologie particulière. Mais gare toutefois à ceux qui seraient tentés d'en abuser : le sirop d'érable est le dernier produit naturel à avoir été promu superaliment en raison de ses propriétés anticancérigènes, antibactériennes et antidiabétiques. Des qualités révélées par une récente étude américaine réalisée à l'université de Rhode Island. Produit vedette du Québec, il contient ainsi une vingtaine d'éléments nutritifs bénéfiques pour la santé, dont treize récemment identifiés.

Selon le docteur et chercheur Navindra Seeram, lors de la conférence annuelle de l'American Che-

mical Society, en Californie, le 21 mars dernier, « le soleil aurait la propriété de rendre la sève de l'érable riche en antioxydants ». La recherche se poursuit afin de déterminer en quelles quantités ses composants sont bénéfiques. La sève de l'*Acer saccharum* contient des composés phénoliques que l'on retrouve dans les baies, le vin et les graines de lin. Outre leur pouvoir antioxydant, ils contribuent à prévenir les mutations du code génétique. Le produit inhiberait aussi la production d'enzymes liés au diabète de type 2.

Déjà connue de la Fédération des producteurs acéricoles du Québec, la présence de zinc, de thiamine et de calcium contribue, depuis un moment déjà, à sa réputation d'« aliment-santé ».

Même si la science a trouvé des fonctions salutaires au liquide doré, il n'est pas dit que les crêpes et le carré de beurre sous un flot de sirop d'érable détiennent les mêmes propriétés.

Avec ses 13,7 grammes de glucides pour 15 millilitres, le sirop n'est pas, loin s'en faut, la solution miracle pour les problèmes d'obésité : selon l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee), 10,2% des Français âgés entre 20 ans et 64 ans souffrent d'obésité.

Sans colorant ni additif

Si les Etats-Unis sont les plus grands importateurs de sirop d'érable canadien (71,2% de la production annuelle), la France ne s'en procure qu'un faible pourcentage (2,7%). Naturel, sans colorant

ni additif, il a pourtant toutes les qualités pour charmer les consommateurs français.

Selon le dernier rapport sur le sirop d'érable établi par le service commercial de l'ambassade du Canada en France, son utilisation n'est toujours pas inscrite dans les habitudes alimentaires françaises. Dans les crêperies, par exemple, il est loin de dominer les menus, et les petits déjeuners légers n'intègrent quasiment pas la moindre portion d'« or blond ».

L'éducation à sa consommation en France reste encore à faire. Une réserve toutefois : préférer l'agrémenter avec du fromage blanc ou dans des plats cuisinés, manière d'en limiter l'excès, irrépressible et coupable, dès qu'on le marie avec des crêpes. ■

Catherine Dulude

« le monde » 11 Dimanche 17 / Lundi 18 A 11
2011