



LE KILO DÂ??HARICOT VERT BIO FIN

Description

Le kilo dâ??haricot vert bio fin

Des Ã©tudes ont associÃ© une consommation rÃ©guliÃ¨re de lÃ©gumineuses Ã divers bienfaits tels quâ??un meilleur contrÃ´le du diabÃ¨te¹, et une diminution du risque de maladies cardiovasculaires^{2,3} et de cancer colorectal⁴. Le *Guide alimentaire canadien* recommande dâ??ailleurs de consommer souvent des lÃ©gumineuses en remplacement de la viande. De plus, lâ??American Institute for Cancer Research, un organisme qui oeuvre Ã la prÃ©vention du cancer, recommande Ã la population de consommer en prioritÃ© des aliments dâ??origine vÃ©gÃ©tale, en y incluant une variÃ©tÃ© de lÃ©gumes et de fruits, de lÃ©gumineuses et de produits cÃ©rÃ©aliers peu transformÃ©s⁵.

La consommation de ces lÃ©gumineuses procure plusieurs bÃ©nÃ©fices pour la santÃ©. Ã titre dâ??exemple, une Ã©tude chez lâ??humain a dÃ©montrÃ© que la consommation de haricots secs amÃ©liorait certains paramÃ¨tres associÃ©s aux **maladies cardiovasculaires**⁶. Une autre Ã©tude a Ã©tÃ© menÃ©e auprÃ¨s dâ??un groupe dâ??environ 2 000 personnes ayant dÃ©jÃ souffert de tumeurs au gros intestin. Les chercheurs ont observÃ© que, parmi ces sujets, ceux qui avaient le plus augmentÃ© leur consommation de haricots secs durant lâ??Ã©tude avaient **65 % moins de rÃ©currences de tumeurs** de stade avancÃ©, comparativement Ã ceux ayant le moins augmentÃ© leur apport en ces lÃ©gumineuses⁷. Par ailleurs, plusieurs scientifiques ont analysÃ© divers composÃ©s des haricots secs, qui peuvent contribuer aux effets de ces lÃ©gumineuses sur la santÃ©.

Antioxydants. Les antioxydants sont des composÃ©s qui protÃ¨gent les cellules du corps des dommages causÃ©s par les **radicaux libres**. Ces derniers sont des molÃ©cules trÃ¨s rÃ©actives qui seraient impliquÃ©es dans le dÃ©veloppement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et dâ??autres maladies liÃ©es au vieillissement⁸. Le contenu en antioxydants des haricots secs diffÃ¨re selon la variÃ©tÃ©. Certaines se dÃ©marquent par leur contenu Ã©levÃ©, notamment le haricot rouge⁹ et le haricot noir¹⁰. Chez lâ??animal, la consommation de haricot noir, de mÃªme que ses composÃ©s antioxydants Ã©tudiÃ©s in vitro, ont dâ??ailleurs mis en Ã©vidence des effets protecteurs contre certains cancers¹¹⁻¹⁴. Ces rÃ©sultats doivent toutefois Ãªtre confirmÃ©s chez lâ??humain.

- **CatÃ©chines.** Les donnÃ©es ne sont pas disponibles pour toutes les variÃ©tÃ©s de haricots, mais chose certaine, le haricot pinto renferme une quantitÃ© non nÃ©gligeable de catÃ©chines, des composÃ©s antioxydants¹⁵. Des recherches sur d'autres aliments que les haricots indiquent qu'une consommation Ã©levÃ©e de catÃ©chines serait associÃ©e Ã des effets bÃ©nÃ©fiques chez l'humain, tels qu'une diminution de la concentration sanguine et de l'oxydation du cholestÃ©rol LDL (Ã« mauvais Ã» cholestÃ©rol)¹⁶ et un risque plus faible de dÃ©cÃ©s par maladie cardiovasculaire¹⁷. Davantage d'Ã©tudes sont toutefois nÃ©cessaires afin de vÃ©rifier l'effet spÃ©cifique des catÃ©chines issues de la consommation de haricots chez l'humain.
- **Anthocyanines.** Certains haricots de **couleur foncÃ©e** (comme les rouges et les noirs) renferment des anthocyanines^{18,19}, une autre catÃ©gorie d'antioxydants, qui pourraient contribuer aux bienfaits potentiels des haricots dans la prÃ©vention de certains cancers^{19,20}. L'effet des anthocyanines des haricots n'a toutefois pas encore Ã©tÃ© spÃ©cifiquement Ã©valuÃ© chez l'humain.
- **Saponines.** Les haricots secs renferment des saponines^{21,22}, des composÃ©s naturellement prÃ©sents dans plusieurs vÃ©gÃ©taux, qui possÃ©dent une activitÃ© antioxydante. Dans la littÃ©rature scientifique, on attribue aux saponines la capacitÃ© de diminuer le **cholestÃ©rol sanguin** chez l'humain²². Des Ã©tudes in vitro et chez l'animal laissent entendre qu'elles contribueraient aussi Ã la protection contre certains **cancers**²². Ces rÃ©sultats demeurent toutefois prÃ©liminaires et doivent Ãatre Ã©valuÃ©s chez l'humain.

PhytostÃ©rols. Plusieurs lÃ©gumineuses renferment une quantitÃ© apprÃ©ciable de phytostÃ©rols. Ces composÃ©s, qui ont une structure similaire Ã celle du cholestÃ©rol, se sont rÃ©vÃ©lÃ©s bÃ©nÃ©fiques pour la santÃ© cardiovasculaire^{23,24}. Le haricot blanc, par exemple, en contient plus de 100 mg par portion de 125 ml (1/2 tasse)²⁵. Une mÃ©ta-analyse de 41 essais cliniques a dÃ©montrÃ© que la prise de 2 g par jour de phytostÃ©rols rÃ©duisait de 10 % le taux de **cholestÃ©rol LDL** (Ã« mauvais Ã» cholestÃ©rol). Cette rÃ©duction pouvait atteindre 20 % dans le cadre d'une diÃ©tÃ© faible en gras saturÃ©s et en cholestÃ©rol²⁶. Cette quantitÃ© de 2 g par jour est pratiquement impossible Ã atteindre seulement par l'alimentation. SantÃ© Canada ne permet pas pour le moment la commercialisation d'aliments enrichis en phytostÃ©rols comme le font les autoritÃ©s aux Ãtats-Unis et en France. Toutefois, les phytostÃ©rols prÃ©sents naturellement dans les aliments, comme les haricots secs, demeurent intÃ©ressants pour la santÃ© cardiovasculaire.

Fibres alimentaires. Le haricot sec est une source trÃ©s Ã©levÃ©e de fibres : ses diverses variÃ©tÃ©s en contiennent toutes plus de 6 g par portion de 125 ml (1/2 tasse). Les fibres alimentaires, qui se trouvent seulement dans les vÃ©gÃ©taux, regroupent un ensemble de substances qui ne sont pas digÃ©rÃ©es par l'organisme. Une alimentation riche en fibres est associÃ©e Ã un plus faible risque de cancer du cÃ©lon. Elle entraÃ®ne aussi un **effet rassasiant**²⁷ plus important qu'une alimentation faible en fibres. Les haricots secs renferment les deux grands types de fibres (solubles et insolubles) qui ont des effets bÃ©nÃ©fiques diffÃ©rents dans l'organisme. On attribue aux fibres insolubles la capacitÃ© de prÃ©venir la constipation en augmentant le volume des selles²⁷. Les fibres solubles, de leur cÃ´tÃ©, peuvent contribuer Ã la prÃ©vention des **maladies cardiovasculaires** en diminuant notamment l'absorption des acides biliaires²⁷. Elles peuvent Ã©galement aider au contrÃ´le du diabÃ©te de type 2 grÃ¢ce, entre autres, Ã un ralentissement de la digestion du glucose des aliments²⁷. Il est recommandÃ© de consommer 25 g de fibres par jour pour les femmes de 19 ans Ã 50 ans, et 38 g par jour pour les hommes du mÃame groupe d'Ãge²⁸.

Flore bactérienne intestinale. Certains glucides des haricots secs, comme les **oligosaccharides** et l'**amidon résistant**, auraient des effets bénéfiques pour la santé intestinale. Les oligosaccharides sont des glucides qui provoquent les flatulences²⁹ chez les personnes peu habituées à consommer des légumineuses. L'**amidon résistant**, quant à lui, constitue une partie de l'**amidon total** des haricots secs cuits³⁰ : de la même façon que les fibres alimentaires, il peut résister à la digestion et être ainsi entièrement absorbé par le petit intestin³¹. Dans les haricots blancs, par exemple, il constituerait environ 17 % de l'**amidon total**³². Les oligosaccharides et l'**amidon résistant** sont fermentés dans le gros intestin^{29,32}. Ces composés auraient l'avantage de favoriser le développement de **bactéries** intestinales **bénéfiques** et de limiter celui des bactéries nuisibles^{29,30}.

Autres propriétés

Haricots de Lima en conserve : **un peu**, avec un indice TAC de 241 μmol par portion de 99 g.

Le haricot commun sec est-il antioxydant? Haricots blancs secs : **modérément**, avec un indice TAC de 816 μmol par portion de 33 g*.

Haricots noirs et haricots rouges secs : **très fortement**, avec un indice TAC de 2492 μmol par portion de 31 g* et de 4324 μmol par portion de 30 g*, respectivement.

Le haricot commun sec est-il acidifiant?

Donnée non disponible.

Le haricot commun sec a-t-il une charge glycemique élevée?

Un peu. La charge glycemique de 125 ml (1/2 tasse) de haricots cuits est de 3 (haricots noirs), 4 (haricots rouges), 6 (haricots Lima) et 7 (haricots blancs), respectivement.

*Quantité requise de haricots secs pour produire 125 ml (1/2 tasse) une fois cuits.

Nutriments les plus importants

Voir la signification des symboles de classification des sources des nutriments

★★★ **Fer.** Les haricots **blancs**, de **Lima** et **rouges** sont **d'excellentes sources** de fer pour l'**homme** seulement, les besoins de la femme étant supérieurs. Le haricot **blanc** et le haricot **rouge** sont cependant de **bonnes sources** de fer pour la **femme**. Le haricot **noir** en est une **bonne source** pour l'**homme**. Enfin, le haricot de Lima et le haricot noir sont une source de fer pour la femme. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'**oxygène** et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Il est à noter que le fer contenu dans les aliments d'origine végétale est moins bien absorbé par l'organisme que le fer contenu dans les aliments d'origine animale. L'absorption du fer des végétaux est toutefois favorisée lorsqu'il est consommé avec certains nutriments, telle la vitamine C.

★★★ **Manganèse.** Le haricot **blanc** est une **excellente source** de manganèse. Le haricot de **Lima** en est une **excellente source** pour la **femme** et une **bonne source** pour l'homme, les besoins de l'homme étant supérieurs. Quant au haricot **noir** et au haricot **rouge**, ils sont de **bonnes sources** de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.

★★★ **Cuivre.** Les haricots **blancs**, de **Lima** et **rouges** sont d'excellentes sources de cuivre. Pour sa part, le haricot **noir** en est une **bonne source**. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation dans l'organisme de hémoglobine et du collagène, une protéine servant à la structure et à la réparation des tissus. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.

★★★ **Folate.** Le haricot **noir** et le haricot **rouge** sont d'excellentes sources de folate. Le haricot **blanc** en est une **bonne source**, tandis que le haricot de Lima en est une source. Le folate (vitamine B9) participe à la fabrication de toutes les cellules du corps, dont les globules rouges. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production du matériel génétique (ADN, ARN), dans le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du fœtus.

Bonne source **Phosphore.** Les haricots **secs** sont de **bonnes sources** de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l'un des constituants des membranes cellulaires.

Bonne source **Magnésium.** Le haricot **noir** est une **bonne source** de magnésium. Le haricot blanc en est une bonne source pour la **femme** et une source pour l'homme, les besoins de l'homme étant supérieurs. Enfin, le haricot de Lima et le haricot rouge sont des sources de magnésium. Ce minéral participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux.

Bonne source **Zinc.** Le haricot **blanc** est une **bonne source** de zinc pour la **femme** et une source pour l'homme, les besoins de l'homme étant supérieurs. Les haricots de Lima, noirs et rouges en sont des sources. Le zinc participe notamment aux actions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la fabrication, à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

Bonne source **Vitamine B1.** Le haricot **noir** est une **bonne source** de vitamine B1, tandis que les haricots rouges, blancs et de Lima en sont des sources. Appelée aussi **thiamine**, la vitamine B1 fait

partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons. Elle participe aussi à la transmission de l'influx nerveux et favorise une croissance normale.

★ **Calcium.** Le haricot **blanc** est une **source** de calcium. Le calcium est de loin le minéral le plus abondant dans le corps. Il est majoritairement entreposé dans les os, dont il fait partie intégrante. Il contribue à la formation des os et des dents, ainsi qu'au maintien de leur santé. Le calcium joue aussi un rôle essentiel dans la coagulation du sang, le maintien de la pression sanguine et la contraction des muscles, dont le cœur.

★ **Potassium.** Les haricots **secs** sont des **sources** de potassium. Dans l'organisme, celui-ci sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le cœur, et participe à la transmission de l'influx nerveux.

★ **Sélénium.** Le haricot de **Lima** est une **source** de sélénium. Ce minéral travaille avec l'un des principaux enzymes antioxydants, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active.

★ **Vitamine B2.** Le haricot de **Lima** est une **source** de vitamine B2 pour la femme seulement, les besoins de l'homme étant supérieurs. La vitamine B2 est aussi connue sous le nom de **riboflavine**. Tout comme la vitamine B1, elle joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie de toutes les cellules. De plus, elle contribue à la croissance et à la réparation des tissus, à la production d'hormones et à la formation des globules rouges.

★ **Acide pantothénique.** Le haricot de **Lima** est une **source** d'acide pantothénique. Aussi appelé vitamine B5, l'acide pantothénique fait partie d'un coenzyme clé nous permettant d'utiliser de façon adéquate l'énergie tirée des aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la fabrication des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) et de l'hémoglobine.

★ **Vitamine B6.** Les haricots **blancs**, de **Lima** et **rouges** sont des **sources** de vitamine B6. Aussi appelée **pyridoxine**, la vitamine B6 fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu'à la fabrication des neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux). Elle contribue également à la production des globules rouges et leur permet de transporter davantage d'oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du glycogène en glucose et elle contribue au bon fonctionnement du système immunitaire. Enfin, cette vitamine joue un rôle dans la formation de certaines composantes des cellules nerveuses.

★ **Vitamine E.** Le haricot **blanc** et le haricot **rouge** sont des **sources** de vitamine E. Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

Que vaut une « portion » de haricot commun?

Poids/volume	Haricots rouge, bouillis, 125 ml (94 g)	Haricots blancs, bouillis, 125 ml (95 g)	Haricots noirs, bouillis, 125 ml (91 g)	Haricots de Lima, secs, gros, bouillis, 125 ml (99 g)
Calories	119	131	120	114
Protéines	8,1 g	9,2 g	8,1 g	7,8 g
Glucides	21,3 g	23,7 g	21,6 g	20,7 g
Lipides	0,5 g	0,3 g	0,5 g	0,4 g
Fibres alimentaires	6,2 g	6,5 g	6,3 g	7,0 g

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2005.

La complémentarité des protéines : pas si compliqué!

Les légumineuses font partie des aliments de source végétale qui contiennent le plus de protéines. Contrairement aux protéines animales, les légumineuses ont généralement une faible teneur en méthionine (un acide aminé essentiel à l'organisme), ce qui rend leurs protéines incomplètes. Toutefois, il est possible pour les personnes qui mangent peu ou pas de protéines animales de combiner les légumineuses avec des produits céréaliers ou des noix. On obtient alors des protéines complètes (qui contiennent tous les acides aminés essentiels). Chez les adultes, il n'est pas nécessaire de rechercher cette complémentarité au sein d'un même repas, car le fait de l'obtenir dans la même journée est habituellement suffisant³³. Par contre, chez les enfants, les adolescents et les femmes enceintes, il est préférable d'atteindre la complémentarité des protéines au même repas³³.

Des composés à la fois nuisibles et bénéfiques dans les légumineuses!

Les légumineuses contiennent des composés phytochimiques tels que des saponines^{21,22} et certains flavonoïdes³⁴. Ces composés peuvent diminuer la biodisponibilité de certains nutriments. Toutefois, les chercheurs s'entendent pour dire que dans un contexte nord-américain, où il y a une abondance et diversité alimentaire et où la déficience nutritionnelle est plutôt rare, cet effet a peu d'impact sur la santé. Depuis quelques années, des recherches associent même la consommation de ces composés à certains bienfaits : les flavonoïdes et les saponines possèdent une activité antioxydante, et les saponines contribueraient à diminuer le cholestérol sanguin²².

date créée

7 mars 2019

Auteur

ikasougou