

# Une cuillère de sirop d'érable par jour éloigne le médecin pour toujours?



CATHERINE T. GUY, NUTRITION  
COLLABORATRICE OFFICIELLE DE L'AGRAL

**S**i on pouvait attribuer un aliment à notre terroir, le sirop d'érable remporterait sans nul doute la palme pour sa constante popularité, sa façon de réunir les familles et son goût si particulier apprécié de tous! Alors que notre monnaie porte fièrement sa feuille comme emblème, on peut dire que l'érable coule à flot dans les veines du peuple québécois. Un produit si particulier, qui de par ses arômes, nous enchante depuis belle lurette... Alors qu'il est consommé sous différentes formes, en tire sur la neige, en sirop sur les crêpes ou en beurre sur les « toasts », le sirop et l'eau d'érable, outre leurs effets sur notre niveau de bonheur quotidien, sembleraient également avoir des effets positifs sur notre santé.

## Origine

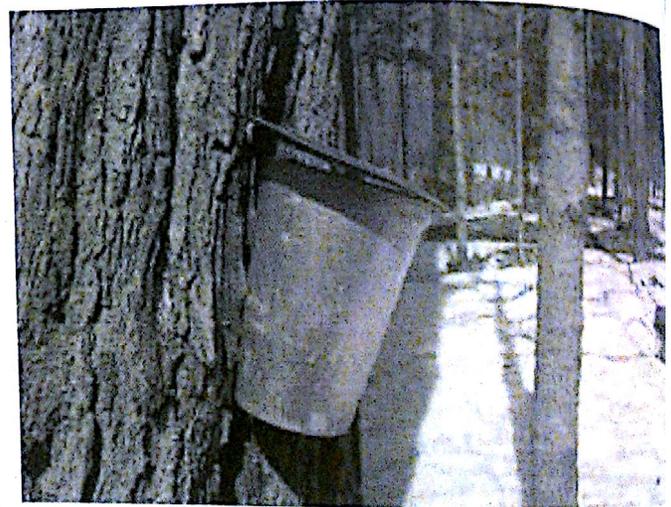
La sève d'érable nous provient principalement de trois variétés caractéristiques d'érables, soit l'érable à sucre, l'argenté et l'érable rouge. Les deux derniers sont d'ailleurs reconnus pour donner une sève d'une meilleure qualité et un rendement supérieur que l'érable à sucre. Fait intéressant : le Québec fournit à lui seul plus de 90 % de toute la production nationale de sirop! Tout simplement, un système de vaisseaux constitue l'érable, qui permet de pomper l'eau vers les feuilles à l'aide des racines et des nutriments du sol. La nuit, lorsque la température chute sous zéro, les racines absorbent l'eau du sol. Ce phénomène entraîne une succion du sucre vers le haut, alors qu'il n'y a plus de pression à l'intérieur du tronc. À l'inverse, le jour venu, comme la température augmente graduellement, le tronc sous pression entraîne alors une coulée de l'eau qui peut alors être recueillie. Au début mars, on entaille les arbres et on installe la tubulure de manière à acheminer l'eau sucrée jusqu'à la cabane, où elle sera ensuite bouillie et diluée jusqu'à obtenir un sirop lisse et savoureux.

## À votre santé!

Du sirop d'érable pour prévenir le diabète? Voilà le genre de promesses santé qu'on attribue à cet or liquide. Mais pouvons-nous réellement remplacer le sucre blanc par ce sirop, pourtant tout aussi sucré? Les chercheurs de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels de nul autre que l'Université Laval (INAF), se sont penchés sur la question et ont découvert que le sirop d'érable, en plus d'être riche en antioxydants, dus aux nombreux polyphénols qui le constituent, permettrait également une meilleure absorption du glucose par nos cellules, ce qui du même coup, réduirait l'index glycémique de ce produit. De plus, en le comparant à d'autres sortes de sucres, on remarque que l'acide abscissique et phasique qui le compose auraient la capacité de réduire ou de combattre le stress causé par notre environnement. Toujours en le comparant à d'autres agents sucrants, le sirop d'érable serait constitué majoritairement de sucrose et que peu de fructose. Ce dernier est associé à de plus hauts risques de

complications métaboliques, tels les maladies cardiovasculaires ou le diabète de type II. En effet, le fructose est absorbé très rapidement au niveau du foie et entraîne une plus grande accumulation de lipides. Le sirop d'érable renferme également une source non négligeable de vitamines et minéraux. En effet, une portion de 60 ml nous procure 100 % de nos besoins en manganèse et 37 % en riboflavine (vitamine B2). De plus, l'acide abscissique qui le compose jouerait aussi un rôle dans le contrôle du diabète. En stimulant le relâchement de l'insuline tout en augmentant la sensibilité des cellules adipeuses, elle favoriserait ainsi l'absorption des sucres par les muscles. De plus récentes études suggèrent même que l'eau d'érable à elle seule comprendrait plus de 46 molécules actives nécessaires à la vie de l'arbre. De plus, l'écorce et les feuilles de l'érable contiendraient autant de composantes, toutes bénéfiques pour la santé. Tous ces résultats scientifiques nous poussent à croire que le sirop d'érable serait peut-être un substitut à la soupe de Panoramix (le fameux druide gaulois) et c'est probablement ce qui explique l'engouement nouveau pour l'eau d'érable pure et la santé. Notons entre autres l'eau d'érable naturelle et stérilisée promise cette année par la Fédération des producteurs acéricoles du Québec ou l'eau de la compagnie Eau Matelo, dont les sucres sont séparés à 100 % par osmose inverse. Pour les budgets plus gonflés, pourquoi ne pas vous offrir la meilleure eau embouteillée au monde, d'après les Water innovation Awards, soit celle de la compagnie De l'Aubier?

Ces recherches sont encore à l'étape expérimentale, mais il semblerait qu'une consommation à long terme et comme substitut à d'autres sources de sucres pourrait être plus bénéfique sur notre santé.



(Suite page 9)