

Arachide







# Origines de l'arachide

- On a longtemps pensé, et certains l'affirment encore, que l'arachide venait à la fois de l'Amérique du Sud et de l'Asie, mais l'hypothèse d'une origine strictement sud-américaine semble faire aujourd'hui l'unanimité chez les chercheurs. Elle aurait été domestiquée 2 000 ans ou 3 000 ans avant notre ère par les prédécesseurs des Indiens Arawaks vivant dans les vallées fertiles du Paraguay, avant de se répandre vers le Sud-Ouest et le Nord-Est du Brésil ainsi que vers la Bolivie, où de nombreuses espèces, dont son ancêtre présumé *A. monticola*, poussent encore à l'état sauvage. Par contre, *A. hypogaeae* ne se rencontre qu'à l'état cultivé, indice du grand avancement des sociétés précolombiennes, qui maîtrisaient la sélection et l'amélioration des plantes destinées à leur alimentation.
- Depuis l'Amérique du Sud, elle est remontée vers le Mexique et les Caraïbes. Après la conquête de l'Amérique, les Espagnols l'introduiront en Europe, de même que dans les Philippines, en Chine, dans le sud-est de l'Asie et à Madagascar, tandis que les Portugais l'établiront en Afrique.
- Comme bien d'autres plantes d'origine sud-américaine, elle ne parviendra en Amérique du Nord qu'après avoir fait un long détour par l'Europe et l'Afrique, voyageant avec les esclaves qu'on amenait par bateau depuis le continent noir. Encore aujourd'hui, aux États-Unis, on cultive des variétés qui ont été sélectionnées par les Africains.
- Les Américains se contenteront d'abord de donner l'arachide en nourriture à leurs cochons, leurs poules et leurs dindes. Les choses changeront durant la guerre civile où la nécessité de fournir aux troupes un aliment nutritif et peu coûteux poussera à la cultiver pour leur usage, puis pour celui de la population en général.
- Aujourd'hui, l'arachide est produite dans toutes les régions tropicales et sud-tropicales du monde. Du fait de la lenteur de sa croissance sous les climats frais, elle est peu propice à la culture dans le Nord, quoiqu'on en produise de petites quantités dans le sud de l'Ontario.
- On tire également de l'arachide une huile largement utilisée en cuisine, ainsi que des protéines et des isolats de protéines, de la farine et une semoule qui servent à enrichir une multitude de préparations industrielles. Enfin, on en fait du beurre d'arachide





# Origine du nom

- Le terme « arachide », qui est apparu dans la langue française à la fin du XVIIIe siècle, vient du latin arachidna, emprunté au grec arakidna ou arakos, qui désignait originellement la « gesse », une autre légumineuse (parente des pois de senteur) qui ressemble à l'arachide.
- Le terme « cacahuète » est apparu au début du XIXe siècle. Il vient de l'espagnol cacahuate, emprunté au nahuatl, tlacucahuatl, qui signifie littéralement « cacao de terre », le cacao étant également une plante d'origine sud-américaine.
- En Europe, « cacahuète », que l'on trouve également sous les graphies « cacahouète » et « cacahouette », prévaut, tandis qu'au Québec, on préfère « arachide ». On écrit aussi parfois « pinotte », francisation de l'anglais peanut.



# Utilisation

- L'arachide est très populaire en Amérique du Nord, qu'elle soit nature, rôtie ou en tartinade. On croit souvent que l'arachide est une noix, mais en réalité il s'agit d'une légumineuse au même titre que les haricots. L'arachide est d'ailleurs une excellente source de protéines, bien que ces dernières soient moins complètes que les protéines animales.



# Vertus de l'arachide: Maladie cardiovasculaire.

Des études épidémiologiques associent une consommation régulière d'arachides à une diminution du cholestérol sanguin<sup>1</sup> et du risque de maladie cardiovasculaire<sup>2</sup>. Une étude clinique de 30 semaines sur l'effet d'une consommation régulière d'arachides a démontré une amélioration de plusieurs paramètres sanguins favorables à la santé cardiovasculaire, tels que les concentrations sanguines de magnésium, de folate, de vitamine E, de cuivre et d'arginine (un acide aminé)<sup>3</sup>. Par ailleurs, les matières grasses de l'arachide sont principalement de « bons gras » pour la santé cardiovasculaire (monoinsaturés et polyinsaturés). De plus, l'arachide contient des phytostérols, des composés ayant une structure similaire à celle du cholestérol des produits d'origine animale, mais qui se sont révélés bénéfiques sur le plan de la santé cardiovasculaire<sup>4,5</sup>. Le beurre d'arachide contient environ 50 mg de phytostérols par portion de 32 g (2 c. à table), et l'arachide rôtie à sec peut en contenir environ 42 mg par portion de 37 g (60 ml)<sup>6</sup>. Une méta-analyse de 41 essais cliniques a révélé que la prise de 2 g par jour de phytostérols réduisait de 10 % le taux de cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) : cette réduction pouvait atteindre 20 % dans le cadre d'une diète faible en gras saturés et en cholestérol<sup>7</sup>. Cette quantité de 2 g par jour est pratiquement impossible à atteindre seulement par l'alimentation, et Santé Canada ne permet pas pour le moment la commercialisation d'aliments enrichis en phytostérols. Toutefois, les phytostérols présents naturellement dans les aliments demeurent intéressants pour la santé cardiovasculaire. Enfin, le resvératrol<sup>8</sup> est un autre composé de l'arachide qui s'est révélé bénéfique dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Lorsque l'arachide entre en contact avec certains micro-organismes, la production de resvératrol devient très élevée, mais une étude en a néanmoins détecté jusqu'à 1,79 µg / g dans diverses arachides américaines n'ayant eu aucun contact avec des micro-organismes<sup>9</sup>. Cette quantité se compare à celle de certains raisins, mais demeure plus faible que celle du vin, une source très élevée de resvératrol. Le resvératrol de l'arachide n'a toutefois pas encore été très étudié chez l'humain.



# Vertus de l'arachide: cancer.

- Une étude prospective, bien que comportant quelques limites, a associé la consommation de deux portions ou plus d'arachides par semaine à un risque moins élevé de cancer colorectal chez la femme. L'arachide contient par ailleurs certains composés qui seraient potentiellement bénéfiques dans la prévention du cancer. On compte notamment les phytostérols : des études in vitro et chez l'animal leur ont attribué la capacité de diminuer la croissance de cellules cancéreuses du sein, du côlon et de la prostate. Chez l'humain, les phytostérols sont associés à une diminution du risque de cancer du poumon. Tel que mentionné précédemment, l'arachide contient aussi du resvératrol, un antioxydant qui aurait la capacité de se transformer en un composé anticancer appelé piceatannol. Cette transformation se ferait par un enzyme contenu justement dans les tumeurs cancéreuses.



# Vertus de l'arachide: Diabète de type 2 et Calculs biliaires.

- Diabète de type 2. Une vaste étude épidémiologique a démontré que la consommation fréquente de beurre d'arachide (au moins 5 c. à table par semaine) était associée à un risque plus faible de développer un diabète de type 2 chez la femme. Plusieurs raisons sont avancées pour expliquer ces bienfaits, tels que le contenu en fibres et en magnésium, deux éléments considérés bénéfiques dans la prévention du diabète.
- Calculs biliaires. Des études épidémiologiques ont associé la consommation régulière d'arachides à une diminution du risque de calculs biliaires chez l'homme et du risque d'ablation de la vésicule biliaire chez la femme. Ces effets pourraient être attribuable aux divers composés bénéfiques des lipides sanguins, tels que les « bons gras » (mono et polyinsaturés), les fibres alimentaires, les phytostérols ou encore le magnésium.



# Vertus de l'arachide: Arachides et prise de poids

- Arachides et prise de poids : un mythe démenti  
Plusieurs personnes ont tendance à limiter leur consommation d'arachides par crainte que leur teneur calorique élevée n'engendre une prise de poids. Or, des études ont démontré que le fait d'incorporer à l'alimentation habituelle une consommation régulière d'arachides entraînait relativement peu de risques de prise de poids. Cela pourrait notamment s'expliquer par un sentiment de satiété et une augmentation du métabolisme suivant la consommation d'arachides.



# Vertus de l'arachide:

- **Zinc.** L'arachide rôtie à l'huile est une excellente source de zinc pour la femme et une bonne source pour l'homme, leurs besoins étant différents. L'arachide rôtie à sec en est une bonne source. Le zinc participe notamment aux réactions 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 synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.
- **Manganèse.** L'arachide est une excellente source 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.** L'arachide est une excellente source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l'organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres.



# Vertus de l'arachide: Vitamines

- Vitamine B3. L'arachide est une excellente source de vitamine B3. Appelée aussi niacine, cette vitamine participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'ADN, permettant une croissance et un développement normaux.
- Vitamine B3. L'arachide est une excellente source de vitamine B3. Appelée aussi niacine, cette vitamine participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d'énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l'alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l'ADN, permettant une croissance et un développement normaux.
- Magnésium. L'arachide rôtie à sec est une bonne source de magnésium. L'arachide rôtie à l'huile en est une bonne source pour la femme et une source pour l'homme, leurs besoins étant différents. Le magnésium 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.



# Le beurre d'arachide

- Beurre d'arachide. Les produits industriels contiennent habituellement du sel, des conservateurs chimiques, des arômes et des sucres ajoutés. De plus, pour en préserver la stabilité, on leur ajoute des huiles hydrogénées (source de gras trans). On trouve dans le commerce des beurres naturels simplement composés d'arachides broyées. De nombreuses épiceries disposent également de moulins électriques permettant de fabriquer son beurre avec des arachides vendues en vrac. Soulignons que, dans le beurre d'arachide naturel, il n'est pas rare que l'huile remonte à la surface, phénomène normal que l'on peut corriger en remuant le tout avec un couteau. Une fois entamé, le beurre d'arachide naturel ne se conserve qu'une semaine ou deux à température ambiante, mais deux mois au réfrigérateur.



# POURQUOI METTRE L'ARACHIDE AU MENU?

Parce que:

- Elle confère une saveur unique à une foule de plats.
- Elle peut remplacer, en tout ou en partie, les viandes et les poissons.

Et surtout:

- C'est une source de protéines et de « bons gras ».
- Elle fournit amplement de vitamines et de minéraux précieux pour notre santé.



# Recette avec l'arachide au menu?

