

## Lectines alimentaires = antinutriments :

Les lectines sont des protéines liant les glucides, largement répandues dans la nature et présentes dans une variété d'aliments tels que les céréales, les fruits, les légumes, les produits animaux et le poisson.

La ricine est une lectine qui provient du ricin et est très毒ique.

Les lectines, telles que la phytohémagglutinine et la concanavline A, agglutinent les globules rouges et agissent comme des mitogènes lymphocytes.

De plus, contrairement aux protéines animales, les lectines sont résistantes à la chaleur et même la cuisson peut ne pas les inactiver, sauf si la température est supérieure à 100 °C pendant trente minutes ou plus.

Des études animales ont montré que les lectines, qui ont une affinité pour l'épithélium intestinal, peuvent interférer avec l'absorption des nutriments, ces effets étant parfois qualifiés d'« **antinutritionnels** »

Les effets des lectines connus sont :

1. une diminution de la sécrétion acide, une hyperplasie cryptique, des modifications du bord du broussaille
2. un effet indirect sur le pancréas
3. une atteinte du microbiote intestinal
4. une modulation de l'inflammation
5. une modulation de la fonction immunitaire

### Liste des aliments riches en lectines

Les lectines sont principalement présentes dans les aliments suivants :

- **Légumineuses** : soja, haricots rouges, haricots blancs, haricots noirs, haricots mungo, lentilles, pois, pois chiche, cacahuètes.
- **Céréales complètes** : quinoa, riz, blé, seigle, sarrasin, maïs, épeautre.
- **Oléagineux et graines** : amande, tournesol, courge, chia.
- **Légumes solanacées (nightshade)** : tomates, aubergines, courgettes, haricots verts, concombres, courges, poivrons, pommes de terre.
- **Certaines herbes et épices** : ail, persil, origan, piment.

Elles se retrouvent aussi dans les autres légumes, les fruits, les oléagineux, et les produits animaux, mais en quantité moindre.

Bien que les lectines soient assez résistantes à la digestion, elles peuvent être éliminées des aliments par diverses méthodes

- Le trempage (12 à 24 heures).
- La cuisson longue à ébullition (environ 100 °C), ou la cuisson sous pression.
- La germination.
- La fermentation.

Le trempage de vos légumineuses, vos graines, et vos céréales peut réduire la quantité de lectines. Toutefois, la réduction est faible, et ne dépasse pas les 5% pour les légumineuses, par exemple.

La cuisson à ébullition, suffisamment longue, permet de réduire significativement les lectines. Il est donc utile d'associer au minimum le trempage et la cuisson dans de l'eau bouillante (100 degrés), pour préparer vos légumineuses et vos céréales.

La cuisson sous pression semble être particulièrement efficace pour inactiver la quasi-totalité des lectines.

Ajouté à cela, faire germer vos légumineuses et vos céréales peut aussi diminuer la teneur en lectines. Par exemple, après 7 jours de germination, leur quantité a été réduite de 85% dans les haricots blancs. Toutefois, dans une étude sur les lentilles, 6 jours de germination n'a pas permis de les réduire...

Enfin, la fermentation sur 72 heures détruit la quasi-totalité des lectines présentes dans les aliments, notamment les lentilles.

Il faut préciser que faire griller, ou cuire au four, vos légumineuses et vos céréales, semble augmenter la quantité de lectines.

#### **Liste des aliments contenant le moins de lectines :**

- Fruits : avocat, fruits rouges de saison (myrtilles, framboises, groseilles, mûres).
- Légumes : brocoli, artichaut, choux, roquette, céleri, poireau, oignon, radis, asperge, betterave, carotte, fenouil, épinard, laitue, endive, patates douces, toutes les salades sauf mache, tous les champignons, fenouil, céleri rave
- Viandes, poissons et œufs.
- Lait, yaourt, fromage de chèvre, ou de brebis.
- Huile d'olive, de coco, d'avocat, de noix.
- Oléagineux : noix de Macadamia, noix du Brésil, noix de Pécan, noisettes, pistaches, graines de sésame, graines de lin.
- Miso blanc non pasteurisé