

## Maman avait raison! La soupe au poulet est un puissant remède

Votre mère en a fait et votre grand-mère aussi, votre arrière grandmère et de nombreuses générations de femmes avant elles. Depuis des siècles, les mères se sont tournées vers la soupe au poulet comme premier moyen de défense contre les rhumes saisonniers. À titre de spécialiste en soins de santé préventifs, Dr. Lajoie perpétue cette tradition en encourageant les patients à se tourner vers les « aliments réconfortants » tels que la soupe au poulet – comme un moyen de prévenir les rhumes et les gripes. Toutefois, être à jour avec les plus récentes recherches en nutrition n'est pas chose facile. Bien que la télévision, les journaux et les magazines inondent le public avec des renseignements nutritionnels, il est souvent difficile de trouver la signification de toutes ces « petites phrases » particulièrement lorsque les messages sont contradictoires ou changent avec le temps. Aller à la source – les publications médicales – peut être tout aussi déroutant.

C'est pourquoi Dr. Lajoie fournit aux patients des renseignements sur la nutrition basés sur la recherche et faciles à digérer (sans jeu de mots)! En traitant un sujet à la fois, avec des explications claires et concises dans un langage « simple », Dr. Lajoie aide les patients à comprendre aisément les concepts complexes de la nutrition – et leur apprendre à apporter des modifications à leur régime alimentaire. Le sujet cette semaine : les propriétés médicinales de la soupe au poulet.

### L'histoire de la soupe comme remède

La soupe au poulet est peut-être le remède folklorique le plus louangé. Les historiens croient que les Grecs anciens prescrivaient la soupe au poulet pour éloigner la maladie. Au 12e siècle, les écrits du physicien et philosophe de la cour égyptienne,

Moshe ben Maimonides, recommandait aussi la soupe au poulet pour les symptômes des voies respiratoires.

### Une nouvelle recherche prouve cette ancienne vérité

Une étude qui vient tout juste d'être publiée prouve que les siècles de folklore ont visé juste : la soupe au poulet est un puissant remède (Chest 2000 Oct; 118:1150-7).

Les scientifiques de Pulmonary and Critical Care Medicine Section du Centre médical de l'Université du Nebraska à Omaha, Nebraska, ont étudié l'effet de la soupe au poulet sur les neutrophiles – les globules blancs responsables de stimuler l'inflammation et de libérer le mucus lors d'une infection, ce qui provoque la toux et la congestion.

Les chercheurs ont exposé des neutrophiles à des stimuli infectieux dans des récipients de laboratoire. À ce mélange, on a par la suite ajouté diverses quantités de soupe au poulet maison ou de commerce. Les résultats ont démontré que la soupe au poulet – fraîche ou en boîte – a inhibé la migration des neutrophiles à l'égard de la cause de l'infection

Selon les chercheurs, cette inhibition – chez l'humain – bloquerait le processus d'inflammation associé aux symptômes du rhume. « La présente étude, par conséquent, présente la preuve que la soupe au poulet pourrait avoir une action anti-inflammatoire, c'est-à-dire l'inhibition de la migration des neutrophiles » a fait remarquer l'auteur de l'étude, Stephen Rennard, MD, FCCP.

La soupe maison était plus efficace que les soupes achetées au supermarché pour prévenir la migration des neutrophiles dont l'action anti-inflammatoire variait beaucoup. Un lien d'effet proportionnel à la dose a aussi été observé : plus les cellules étaient exposées à la soupe au poulet, plus le remède était efficace. Lorsque les scientifiques ont isolé les composantes de la soupe maison (poulet, oignons, patates douces, panais, navets, carottes, céleri et persil), ils ont trouvé que chaque ingrédient possède déjà ses propriétés anti-inflammatoires.

## Soupes à satiété

### Soupe au poulet de grand-maman

Remplir d'eau une casserole de grandeur moyenne, ajouter deux poitrines de poulet désossées et laisser bouillir dix minutes. Retirer le poulet et le couper en cubes. Réfrigérer le poulet dans un contenant hermétique pendant que vous préparez la soupe.

Dans une grande casserole, mélanger les légumes suivants et la base de soupe :

- 8 tasses de bouillon de poulet maison ou en conserve, biologique, faible en sodium
- 1 navet coupé en dés
- ½ patate douce coupée en dés
- 1 panais coupé en dés
- 2 échalotes hachées
- 2 carottes coupées en dés
- 2 côtes de céleri coupées en dés
- 1 bulbe de fenouil (finement haché)
- ½ paquet de persil italien haché
- 2 gousses d'ail hachées ou pressées
- 2 à 4 pincées de poivre de cayenne

Amener tous les ingrédients au point d'ébullition et laisser mijoter durant 20 minutes.

### Bouillon de poulet rapide et facile

Lorsque vous avez plus de bonnes intentions que de temps, essayez cette recette de bouillon de poulet rapide et facile. Bien qu'on n'y retrouve pas tous les ingrédients qui combattent la grippe que l'on retrouve dans la soupe au poulet, il est rempli d'ingrédients qui combattent les virus. Cette version ne contient pas d'aliments solides, donc les patients qui ont des problèmes d'estomac la trouveront plus facile à digérer. Vous pouvez aussi boire à petites gorgées ce bouillon qui combat la grippe tout en continuant à vaquer à vos occupations. Le résultat : un remède très efficace prêt en un tour de main.

Dans une casserole de grandeur moyenne, mélanger les ingrédients suivants :

- 1 tasse de bouillon de poulet en conserve
- 1 gousse d'ail (pressée ou hachée)
- 1 à 2 pincées de poivre de cayenne concassé
- 1 échalote hachée

Amener tous les ingrédients à ébullition, réduire la chaleur et laisser mijoter trois minutes. Refroidir à température désirée et servir.

## Tout est dans la chaleur

La température de la soupe au poulet est, en partie, responsable de ses propriétés médicinales. On a démontré que la chaleur détruit les virus et les bactéries dans la bouche et la gorge, apaise l'inflammation et dissout le mucus qui cause la congestion. Toutefois, la température n'est pas le seul facteur des effets de cet ancien remède qui combat la maladie; la plupart des scientifiques sont d'accord pour dire que la soupe au poulet est plus efficace que l'eau chaude pour refréner le rhume ou la grippe (Chest 1978 Oct; 74:408-10).

## Une odeur forte !

Lorsque vous faites mijoter une soupe qui combat la maladie, n'avez crainte de l'odeur forte ! Les ingrédients qui dégagent une forte odeur tels que le poivre de cayenne, les oignons, les poireaux et l'ail sont les arômes secrets les plus puissants de la soupe. La recherche scientifique a identifié ces herbes et ces légumes au goût très prononcé comme de puissants agents antibactériens et antiviraux capables de débloquer les voies respiratoires. De plus, ces ingrédients sains contiennent des antioxydants puissants qui aident à prévenir les maladies futures.

## Solutions de rechange sans viande

Est-ce que les végétariens récoltent les récompenses santé de la soupe au poulet – sans le poulet? « Oui, » disent les experts. Bien que peu de recherches existent sur les propriétés médicinales de la soupe au « poulet » sans poulet, les nutritionnistes disent que les ingrédients végétariens dans la soupe sans viande contiennent beaucoup d'éléments santé faisant de la soupe au poulet « sans poulet » un combattant égal dans la guerre aux symptômes de la grippe.

Pour faire de la soupe au poulet « sans poulet », substituez le bouillon de poulet pour un bouillon de légumes biologiques ou un bouillon de

champignons. Au lieu des morceaux de poulet, ajoutez des morceaux de tofu ferme.

## Une tasse d'amour

Bien que la soupe au poulet ait été démontrée scientifiquement pour inhiber les réactions chimiques qui incitent les symptômes du rhume, l'attitude d'un patient à l'égard de ce remède peut aussi jouer un rôle – un phénomène connu sous le nom d'effet placebo. C'est pourquoi les personnes qui croient que la soupe au poulet peut guérir les rhumes sont plus susceptibles de bénéficier de ce remède que les sceptiques.

De plus, sachant qu'un être cher a pris le temps de préparer une soupe maison génère un fort sens de bien-être qui améliore le processus de guérison. Les études supportent la théorie que le sentiment de savoir que quelqu'un s'occupe de nous éloigne la maladie. S'occuper de quelqu'un est non seulement bon pour le patient; il apporte aussi des bienfaits à la personne qui prend soin de l'autre. La recherche en cours suggère que les personnes qui prennent le temps de s'occuper de tout être vivant (personnes, animaux de compagnie ou plantes) bénéficient de moins de maladies et d'une vie plus longue que les personnes qui ne s'occupent pas des autres. Alors, la prochaine fois que votre ami ou amie ou une personne que vous aimez "ne sera pas dans son assiette", faites-lui – ainsi qu'à vous-même – une faveur en mijotant une bonne chaudronnée de soupe au poulet!

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,  
#250 Sainte-Foy  
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030  
télé. : (418) 650-1545