

## LES OLIGO-PROANTHOCYANIDINES (OPC)

**Au secours, me direz-vous en lisant ce titre! Appelées aussi procyanidines, les oligo-proanthocyanidines constituent en fait une famille de composés flavonoïdes présents dans plusieurs végétaux et ceux-ci ont une activité antioxydante de 20 à 50 fois plus grande que les vitamines C ou E.**

Pour ceux qui ne le savent pas, les antioxydants neutralisent les radicaux libres qui endommagent notre organisme. La vitamine C travaille dans un milieu aqueux (eau), alors que la vitamine E le fait dans un milieu lipidique (gras). Les OPC sont actives dans les deux milieux.

**Cartier, Cartier oh...**

Saviez-vous que l'équipage du navire de Jacques Cartier avait souffert du scorbut, mais s'en était sorti grâce aux infusions d'aiguilles et d'écorces de pin que



les Amérindiens leur avaient préparées? 400 ans plus tard, Jacques Masquelier, de l'Université de Bordeaux, est venu au Québec pour découvrir ce qui avait sauvé les marins. Il identifia cette fameuse classe de composés flavonoïdes qu'il nomma à l'époque *pycnogénols*. Il breveta une méthode d'extraction de ceux-ci en 1951, puis il s'intéressa aux pépins de raisin qui contenaient des composés de même nature. Comme la région de Bordeaux était pleine de vignes, les recherches sur les OPC ont eu lieu surtout avec les pépins de raisin.

*« La vitamine C travaille dans un milieu aqueux (eau), alors que la vitamine E le fait dans un milieu lipidique (gras). Les OPC sont actives dans les deux milieux. »*

Les produits actuellement offerts sur le marché sont généralement des extraits d'écorce de pin ou de pépins de raisin. Mais on commence à s'intéresser à d'autres plantes qui en renferment beaucoup comme le cacao, le thé, l'aubépine, le riz rouge, le bleuet, la canneberge et la framboise.

### Les extraits de pépins de raisin

Les OPC se retrouvent surtout dans l'écorce des pépins. Les extraits peuvent soulager les symptômes de l'insuffisance veineuse et des varices selon des recherches faites en France en



1980. Ils semblent aussi qu'ils protègent contre l'œdème et les cataractes. Le Dr Strand, dont la fille et l'épouse ont la FM, les a traitées avec des vitamines, des minéraux et des extraits de

pépins de raisin avec de bons résultats (voir article p. 4).

### Le pin

Ce sont les pins blanc et sylvestre qui sont utilisés de manière thérapeutique. Les jeunes pousses de pin blanc peuvent être mangées et les pousses plus vieilles peuvent servir à aromatiser un bain.

Attention : avant de prendre tout produit, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

*Diane Leroux*