LES BIENFAITS DE L’ASPERGE

Qu’elle soit blanche, verte ou violette, l’asperge ne manque pas de nombreux bienfaits pour l’organisme:

- **Vitamine B9 (folate)** : l’asperge est une excellente source de vitamine B9 ;
- **Vitamine K** : l’asperge est une excellente source de vitamine K ;
- **Cuivre** : l’asperge bouillie est une bonne source de cuivre tandis que l’asperge en conserve en est une source ;
- **Fer** : l’asperge en conserve est une bonne source de fer pour l’homme et une source pour la femme. L’asperge bouillie est une source de fer pour l’homme ;
- **Vitamine A** : l’asperge bouillie est une source de vitamine A (sous forme de bêta-carotène) tandis que l’asperge en conserve en est une source pour la femme ;
- **Vitamine B1 (thiamine)** : l’asperge est une source de vitamine B1
- **Vitamine B2 (riboflavine)** : l’asperge est une source de vitamine B2 ;
- **Vitamine B3 (niacine)** : l’asperge est une source de vitamine B3 ;
- **Vitamine B6 (pyridoxine)** : l’asperge est une source de vitamine B6
- **Vitamine C** : l’asperge est une source de vitamine C ;
- **Vitamine E** : l’asperge bouillie est une source de vitamine E ;
- **Manganèse** : l’asperge est une source de manganèse ;
- **Phosphore** : l’asperge est une source de phosphore ;
- **Sélénium** : l’asperge bouillie est une source de sélénium ;
- **Zinc** : l’asperge en conserve est une source de zinc pour la femme.

Richesse en composés phénoliques

L’asperge contient plusieurs composés phénoliques, dont les principaux sont des flavonoïdes (principalement la rutine) et des acides phénoliques (dont l’acide hydroxy cinnamique). Ces composés auraient des propriétés antioxydantes, c’est-à-dire qu’elles réduiraient les dommages causés par les radicaux libres dans le corps. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans l’apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d’autres maladies liées au vieillissement.

Les asperges vertes et violettes contiendraient plus de composés phénoliques que les asperges blanches. Le fait de peler l’asperge ne semblerait pas influencer sa teneur en composés phénoliques lorsqu’elle est fraîche, mais réduirait par contre son contenu en composés phénoliques lorsqu’elle est pelée avant d’être entreposée.

L’asperge posséderait des antioxydants de meilleure qualité et en plus grande quantité que plusieurs légumes couramment consommés en Europe et aux États-Unis, comme l’oignon jaune, l’oignon rouge, l’ail, le brocoli et le poivron. Mais sa consommation est relativement réduite. Du point de vue de la santé, une augmentation de la consommation d’asperges serait donc bienvenue.

Caroténoïdes antioxydants

L’asperge contient des pigments caroténoïdes, principalement le bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine et la capsanthine. Durant le mûrissement de l’asperge, les concentrations de lutéine et de bêta-carotène ont tendance à diminuer, tandis que les quantités de zéaxanthine et de capsanthine augmentent. Les caroténoïdes sont des composés possédant des propriétés antioxydantes et la consommation d’aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un moindre risque de souffrir de certains cancers et de maladies cardiovasculaires.

Une excellente source de folate (vitamine B9)

Les asperges possèdent une teneur élevée en folate, ce qui les situe au 5e rang des aliments les plus riches en folate, après le foie de boeuf et certains types de légumineuses. Cinq asperges cuites fournissent environ 25 % des besoins quotidiens en folate pour la population en général, et de 15% à 20% pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Les asperges en conserve contiennent pratiquement autant de folate que les asperges fraîches.

Contre-indications : dans quels cas ne pas consommer des asperges ?

L'une des principales contre-indications concerne la prise d'un traitement anticoagulant destiné à éviter la formation d'un caillot sanguin, suite à une phlébite, un AVC… En raison de la forte teneur en vitamine K des asperges qui pourrait interagir avec le traitement, il est fortement recommandé de limiter sa consommation d'asperges à 250 g par jour.

La présence de troubles rénaux constitue une autre contre-indication. Les personnes souffrant d'**insuffisance rénale** éliminent plus difficilement le **potassium**. Elle doivent donc surveiller leurs apports en potassium et limiter la consommation d'aliments qui en sont riche.