



→ pourscience.naturejobs.com

Nouveau service d'offres d'emplois scientifiques sur

POUR LA SCIENCE

en partenariat avec **naturejobs**



- Chaque semaine, plus de **8000 offres d'emploi** dans le secteur des sciences.
- En un clic la **sélection des postes à pourvoir** en France et dans les pays francophones ou voisins.
- Une équipe Naturejobs spécialisée, **au service des recruteurs francophones**.
Contact : Muriel Lestringuez
E-mail : m.lestringuez@nature.com
Tél. : +44 20 7843 4994

POUR LA SCIENCE.fr

Le site de référence de l'actualité scientifique

indigènes. La plus célèbre est le dodo, un étrange pigeon géant incapable de voler. Les forêts de l'île Maurice ont été détruites pour laisser place aux cultures de canne à sucre. Aujourd'hui, seules les montagnes abritent encore, sur trois pour cent de leur superficie, des forêts primaires.

L'île Maurice est, après Hawaï et la Nouvelle-Zélande, le troisième pays au monde comptant le plus grand nombre d'espèces disparues. Malgré ce constat alarmant, cette petite île fait partie des 34 points chauds dont la conservation est jugée prioritaire, en raison de son exceptionnelle biodiversité. Le taux d'endémisme y est ainsi parmi les plus élevés au monde (43 pour cent des plantes vasculaires !).

Le Conservatoire botanique national de Brest, premier conservatoire botanique créé au monde (en 1975) et voué à la conservation de la flore menacée, s'est dès son origine intéressé au sort de ces îles océaniques. Sa collection dynamique est aujourd'hui la plus importante au monde pour les espèces insulaires au bord de l'extinction. La mise en culture, souvent réalisée dans l'urgence, y a permis de sauvegarder de nombreuses espèces.

Cependant, cette conservation *ex situ* est un pis-aller. Elle n'a de sens que si elle laisse entrevoir les perspectives d'un retour dans un environnement originel restauré. C'est pourquoi le Conservatoire botanique a entrepris un ambitieux programme de réhabilitation d'une trentaine d'espèces mauriciennes ayant disparu ou presque de l'île, programme qui inclut rapatriements, puis retours dans les milieux naturels.

Près de 30 ans après le sauvetage *in extremis* de ces végétaux, l'opération vient de débuter et s'étalera sur plusieurs années. Elle est l'aboutissement de nombreux efforts. Car une telle entreprise est confrontée à de multiples difficultés. Le cas de l'arbre *Dombeya mauritiana* l'illustre : sa mise en culture, en 1977, s'est faite à partir du seul arbre restant à l'époque, qui était un mâle. Sa sauvegarde a nécessité un traitement hormonal pour transformer des fleurs mâles en fleurs femelles et ainsi, après fécondation, obtenir des graines et des arbres de sexes différents.

Un autre cas, celui de *Cylindrocline lorencei*, a nécessité des biotechnologies de pointe. On ne disposait plus que de graines, que personne n'était parvenu à faire germer. En isolant et en cultivant *in vitro* des groupes de cellules viables découvertes dans les embryons, les scientifiques du Conservatoire, en collaboration avec l'INRA de Ploudaniel, ont réussi dans les années 1990 à régénérer des plantes entières.

LE DÉFI CONSISTE à reconstituer les conditions environnementales favorables.

Les difficultés portent aussi sur la réintroduction elle-même. On ne réimpose pas facilement une espèce à la nature. De fait, statistiquement, seuls 50 pour cent environ des plants réintroduits survivent, et seulement 15 pour cent parviennent à produire des fruits.

Le défi consiste à reconstituer les conditions environnementales favorables. Une récente étude d'une équipe internationale réunie autour de Sandrine Godefroid, du Jardin botanique national de Belgique, liste les points cruciaux qui conditionnent la réussite. Citons la connaissance des habitats originels, la maîtrise des méthodes et techniques de génie écologique, la qualité des coopérations entre acteurs de l'environnement. Inversement, un suivi insuffisant, une mauvaise compréhension des causes de l'extinction, des critères de succès mal définis figurent parmi les facteurs conduisant à un échec.

De plus, ce type d'opérations suppose la restauration d'écosystèmes et des relations écologiques et socio-économiques vitales qui lient les hommes à la biodiversité. Le contexte sociopolitique local a son rôle. À l'île Maurice, où l'environnement et l'écotourisme font aujourd'hui partie intégrante du développement de l'île, ce contexte est favorable et inspirera sans doute de nouvelles initiatives.

*Stéphane BUORD est directeur scientifique des actions internationales au Conservatoire botanique national de Brest (www.cbnbrest.fr). S. Godefroid et al., How successful are plant species reintroductions ?, *Biological Conservation*, vol. 144(2), pp. 672-682, 2011.*

VRAI OU FAUX

Les fruits et légumes surgelés sont-ils sains ?

Oui. Ils contiennent autant de vitamines et de nutriments que les produits frais et se conservent plus longtemps.

Nathalie FRISICALE et Jean-Michel LECERF

S'il est conseillé de varier son alimentation et d'y inclure suffisamment de fruits et légumes, il n'est pas toujours évident de concilier cette recommandation avec son travail, les activités extrascolaires des enfants, les tâches ménagères et quelques loisirs... Alors de nombreuses personnes se tournent vers les fruits et légumes congelés et surgelés (nous verrons la différence), car ils sont très vite prêts et semblent bons. Mais sont-ils de bonne qualité nutritionnelle comparés aux produits frais ? Ont-ils du goût ?

La surgélation est un procédé industriel qui consiste à refroidir brutalement un aliment à des températures très basses (jusqu'à -40°C). L'aliment est « figé » et les microbes ou les bactéries sont tués. En revanche, la congélation est une méthode domestique qui permet de conserver des aliments à des températures moins extrêmes (-20°C). Elle ne détruit pas les bactéries, elle ne fait qu'en arrêter la prolifération. C'est pourquoi il ne faut jamais recongeler chez soi un produit décongelé (car on n'élimine pas les bactéries qui ont pu y proliférer à température ambiante).

La surgélation permet de conditionner les fruits et légumes quelques heures après la cueillette, ce qui limite la perte en nutriments, minéraux et vitamines. À l'inverse, à moins de passer directement du potager à la préparation culinaire, les fruits et légumes frais sont fragiles. Ils se détériorent rapidement – les vitamines, dont 25 pour cent se trouvent en surface, sont détruites par le rayonnement ultraviolet et l'oxygène de l'air –, et le temps qui s'écoule entre la récolte et l'assiette peut être long, de la cueillette

au bac du réfrigérateur, en passant par l'emballage, l'entreposage, le transport, l'étal du magasin ou du marché... La surgélation présente toutefois un inconvénient ; avant d'être refroidis, les fruits ou légumes doivent être cueillis, lavés, épluchés et blanchis quelques secondes, une technique qui détruit les micro-organismes et stoppe l'action des enzymes responsables de la décomposition des végétaux. On ne parle pas ici de cuisson, mais d'un petit choc thermique qui n'altère que légèrement l'aliment.

Le plein de vitamines

Des études scientifiques ont comparé la teneur en vitamine C de différents légumes, achetés soit surgelés, soit frais en supermarché ou au marché ; bien souvent, la quantité de vitamine C est aussi élevée dans les deux cas. Elle est même parfois plus importante dans les surgelés.

Les fruits et légumes frais se conservent de quelques jours à quelques semaines, bien moins longtemps que les fruits et légumes surgelés ou congelés. La surgélation offre une cristallisation rapide de l'eau contenue dans l'aliment avec la formation de très petits cristaux de glace, ce qui préserve davantage les cellules végétales et limite les pertes en éléments nutritifs. Cette technique permet une longue conservation des aliments (de 8 à 12 mois). Les aliments congelés se conservent moins longtemps (six mois) ; en effet, le refroidissement plus lent provoque la formation de cristaux plus gros, qui occasionnent des ruptures des membranes cellulaires des fruits et légumes, d'où une perte en liquide et en nutriments lors de la décongélation.



© Shutterstock/Kirch Baier

Et le goût ? L'apparition de cristaux de glace, puis leur fonte, peut abîmer les cellules des fruits et légumes, et entraîner la « fuite » de composés gustatifs (avec l'eau liquide). En outre, la surgélation modifie la structure moléculaire de ces composés ; les saveurs s'en trouvent donc atténuées. C'est d'autant plus vrai pour le procédé de congélation, car la perte nutritive et gustative est plus importante, en raison de la taille supérieure des cristaux. Il faut donc préférer des fruits et légumes surgelés aux produits congelés et utiliser des préparations qui contiennent les fruits et légumes avec leur liquide de décongélation (coulis de framboise, soupes...).

Bien qu'ils ne remplacent pas les fruits et légumes crus indispensables à l'équilibre alimentaire, les fruits et légumes surgelés ou congelés constituent un allié de choix pour atteindre les cinq portions de fruits et légumes recommandées par jour. Prêts à l'emploi, ils ont un prix intéressant : les surgelés sont lavés, épluchés et ne contiennent pas de déchets. Ils sont souvent découpés, ce qui permet de n'utiliser que les quantités nécessaires, sans gaspillage.

Pratiques, disponibles à tout moment, les produits surgelés ou congelés facilitent une alimentation variée tout au long de l'année, quelle que soit la saison, et n'ont rien à envier aux produits frais. ■

Nathalie FRISICALE est diététicienne et Jean-Michel LECERF est médecin nutritionniste, à l'Institut Pasteur de Lille.