

Prévention

PRÉVENTION CARDIO-VASCULAIRE ET ALIMENTATION

Nutrition : comment préserver son capital santé (1^{re} partie)

Avec le concours de Philippe Moulin, professeur des universités, praticien hospitalier à l'hôpital de l'Antiquaille à Lyon

Si le principe d'une alimentation équilibrée reste le critère essentiel d'une bonne nutrition, certaines recommandations et une solide dose de bon sens aideront à une prévention efficace des risques de santé.

Cette première partie traitera des matières grasses, qui sont bien souvent au cœur des problèmes de nutrition

Le lien entre nutrition, qualité de santé et prévention des maladies est un fait acquis. Les exemples en témoignent. Ainsi, les Japonais ou les Chinois sont parmi les populations les moins touchées par les problèmes cardio-vasculaires lorsqu'ils consomment leur alimentation traditionnelle. A l'inverse, lorsqu'ils se déplacent dans d'autres régions du monde plus influencées par l'alimentation nord-américaine, la fréquence de leurs complications cardio-vasculaires s'accroît.

La nutrition : axe majeur de la prévention cardio-vasculaire

On sait que les causes d'affections cardio-vasculaires peuvent être d'ordre divers (l'hérédité, le tabac, l'hypertension...), et nos habitudes alimentaires jouent en la matière un rôle essentiel. Une nutrition équilibrée et appropriée permet de réduire très fortement les risques cardio-vasculaires.

Bon et mauvais cholestérol

Afin de limiter les dépôts de cholestérol qui surchargent les artères, il est recommandé de réduire la quantité d'aliments trop riches en cholestérol. Alors que 300 mg/jour sont suffisants, sachez que plusieurs aliments en

contiennent des quantités parfois supérieures : les abats (de type rognon, foie, ris de veau), le jaune d'œuf, les crevettes, le beurre...

Même si la réaction au cholestérol est différente selon les individus, ce qui signifie que les régimes doivent être personnalisés, il convient de consommer sans excès ce type d'aliments.

Ce qu'il faut savoir sur les graisses

Dans l'alimentation d'un Français, la part des lipides (graisses) représente 40 à 45 % et celle des glucides (sucres) 35 à 40 %. Les graisses que nous consommons (huile, beurre, margarine...) sont de nature différente. Certaines ont un caractère indispensable, mais il convient de distinguer les bonnes des moins bonnes.

Pour mettre en pratique les informations qui suivent, regardez bien la composition de vos huiles ou margarines...

- *Les graisses saturées.* Elles sont particulièrement néfastes. Elles dérèglent la façon dont les plaquettes s'agrègent dans le sang et encouragent les risques d'obstruction des artères. Elles font monter le mauvais cholestérol. On trouve ces graisses dans le beurre, la charcuterie (graisses animales), les matières grasses pour friture solides à température ambiante. Tout cela doit donc être consommé avec modération.

- *Les graisses mono-insaturées.* Elles sont aujourd'hui les plus recommandées parce qu'elles font baisser le mauvais cholestérol et qu'elles sont utiles. On les trouve dans l'huile d'olive, l'huile de colza, de tournesol, les poissons gras. L'huile d'olive, en particulier, est réputée pour sa résistance à l'oxydation. Attention, cependant, car, comme les autres huiles, elle est hautement calorique (9 kcal/g).

- *Les graisses polyinsaturées.* Elles font certes baisser le cholestérol mais également le bon cholestérol. On conseille donc davantage aujourd'hui les graisses mono-insaturées, plus équilibrées, et l'on recommande aussi d'utiliser plusieurs huiles pour varier les apports.

A titre de contre-exemple, on peut citer ce qui n'est pas particulièrement recommandé : hot-dogs, beurre de cacahouète, crèmes glacées... Il ne s'agit pas de s'en priver, mais il est sage d'en user très modérément. Les citoyens d'Amérique du Nord présentent, pour ces raisons-là, une fréquence de complications cardio-vasculaires deux fois plus élevée que celle des Français.

Le cas des fromages

La France est bien le pays du fromage. D'innombrables variétés nous réjouissent par leur saveur et leur diversité. Il faut cependant en consommer raisonnablement. En effet, le fromage est riche en graisses saturées. 30 g de roquefort équivalent à 1 cuillère à soupe de beurre ! A l'inverse, 100 g de fromage blanc à 40 % contiennent moins de lipides que 30 g de gruyère. De la même façon, un yaourt nature ordinaire ne contient pas plus d'1 g de graisse saturée.

Les produits laitiers sont indispensables et, sous forme de yaourts, de fromage blanc et de fromage en quantité modérée, on peut concilier plaisir et qualité nutritionnelle.

Par contre, le beurre et ses 85 % de matière grasse, les fromages gras, les produits riches en lait fermenté contiennent beaucoup de graisses saturées, et leur surconsommation comporte un risque pour la santé cardio-vasculaire.

Les margarines

Aux Etats-Unis, on modifie la structure de la margarine afin de la solidifier pour pouvoir l'emballer dans du papier. En pratique, on détruit le bon cholestérol et on accroît le mauvais.

En France, la margarine est stabilisée grâce à des émulsifiants qui en préservent la qualité. Les margarines françaises sont donc meilleures, surtout présentées en barquette. Potentiellement plus sain que le beurre, ce type de produit rencontre un succès croissant, comme en témoigne la diversité des marques et des types de margarines.

Le paradoxe français

Le taux de mortalité cardio-vasculaire est grosso modo proportionnel à la consommation de graisses saturées et de cholestérol. Pourtant, d'un pays à l'autre, les écarts sont surprenants. Les mauvais élèves sont la Finlande, l'Ecosse, la Nouvelle-Zélande. Les bons élèves sont le Japon, la Crète, le Chili, la Catalogne...

Le cas de la France reste tout à fait singulier : malgré un niveau de consommation relativement élevé en matières grasses saturées (beurre, charcuterie...), le taux de mortalité reste moindre. On ne sait pas vraiment pourquoi, mais certains prétendent que le dieu Bacchus n'y serait pas étranger... Cependant, traditionnellement variée et créative, l'alimentation française reste une des plus équilibrées.

L'influence des graisses

L'influence des graisses sur la santé cardio-vasculaire reste prédominante. Une étude menée à Lyon sur deux groupes de personnes ayant souffert d'un infarctus a démontré, à l'issue d'une période de trois ans, que le risque de mortalité était bien plus faible pour le groupe ayant opté pour une alimentation riche en fruits, légumes, huiles mono- et polyinsaturées (le modèle dit « régime crétois »). Pour l'autre groupe ayant suivi les conseils traditionnels, le taux de mortalité était plus élevé.

Une autre étude a également montré que les consommateurs de bonnes graisses (forte consommation de poisson) bénéficiaient aussi d'une meilleure prévention que les autres. Ce sont là des indications significatives.

Qu'y a-t-il à l'intérieur d'une noix ?

La noix est un des aliments les plus riches en lipides et possède donc une forte valeur calorique.

Toutefois, elle contient peu de graisses saturées et, par conséquent, elle est potentiellement intéressante en termes de prévention cardio-vasculaire.

Une étude menée auprès d'infirmières américaines a montré que la consommation

La 2e partie de cet article figurera dans le prochain numéro de la revue.