



SANTÉ Dossier



Les acides gras insaturés contenus dans certains aliments (saumon, œufs, noix de cajou...) sont bénéfiques dans la prévention des accidents cardiovasculaires.

LA BONNE ALIMENTATION ANTICHOLESTÉROL

L'alimentation peut diminuer le risque d'accident cardiovasculaire global, que l'on en ait déjà fait un ou non. Mais, entre les messages approximatifs et les informations contradictoires, difficile de faire les bons choix. Petite remise au clair.

LES ACIDES GRAS SATURÉS SONT-ILS AUSSI MAUVAIS QU'ON LE DIT ?

Tout dépend desquels car des études récentes ont montré que seulement certains d'entre eux pouvaient, en excès, être délétères sur le plan cardiovasculaire, en particulier l'acide palmitique. Pas question donc d'exclure de son alimentation les acides gras saturés, du moment qu'ils ne représentent pas, au total, plus de 8 à 12 % de la ration calorique quotidienne (soit environ 20 g d'acides gras saturés pour 2 000 kcalories), avec peu d'acide palmitique.

En pratique

► Limiter à deux fois par semaine sa consommation de produits industriels, où sont souvent incorporées de l'huile de palme ou palmiste, riche en acide palmitique (plats préparés, pâtisseries, biscuits apéritif, chips, quiches, charcuteries, confiseries, glaces...).

► On peut s'autoriser 10 g de beurre et 40 g de fromage, « à condition de ne pas manger le même jour d'autres aliments très riches en acides gras saturés, quels qu'ils soient : viandes grasses, crèmes dessert, viennoiseries, charcuteries... », indique Claire Champmartin, diététicienne.

DES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

- **L'avoine** (son, flocons, farine), contient du bêta-Glucane, fibre soluble très visqueuse qui, à raison de 3 g par jour (soit l'équivalent de 30 à 40 g d'avoine ou d'orge), abaisse le cholestérol total et les LDL. À introduire néanmoins progressivement, car fortement laxative.
- **Les graines de lin** sont très riches en oméga-3. « On peut les trouver dans certains pains, ou les acheter tel quel en boutique diététique et en incorporer 2 c. à c. dans une salade, une soupe, un yaourt... », propose Claire Champmartin.
- **Le tofu** contient des protéines spéciales dont plusieurs études ont montré qu'un apport de 25 g par jour diminue les LDL de 4 à 6 %. En consommer régulièrement (par exemple 2 fois par semaine, à raison de 100 g de tofu) permet en plus de manger moins de viande, plus grasse.



► La quantité journalière de viande ne devrait pas dépasser 150 à 200 g par personne. Le bœuf est riche en fer, mais il faut éviter les morceaux gras (côtes, plat de côte) et privilégier les morceaux les plus maigres (filet, macreuse, paleron, gîte, joue...). « Pareil pour la viande de porc maigre : filet, filet mignon, côtes premières, dit la diététicienne. Gibiers, volailles, poissons sont à privilégier, car pauvres en matières grasses. »

► L'huile de coco vierge est plutôt considérée comme intéressante, car elle contient surtout des acides gras saturés dits à "chaîne moyenne", mieux assimilés par l'organisme, et dont les études ont montré qu'ils n'augmentent pas le risque de maladie cardiovasculaire.

ON DIT QUE LES ACIDES GRAS INSATURÉS SONT BÉNÉFIQUES. QU'EN EST-IL ?

Ils ont prouvé leur bénéfice en termes de prévention des accidents cardiovasculaires. Dans le détail : **Les mono-insaturés** : à privilégier. Autrement appelés oméga-9, ils diminuent en effet le LDL-c. On les trouve en grandes quantités dans certaines huiles : « Celles de colza ou d'olive, qui s'utilisent crues ou peu chauffées, et qu'il est

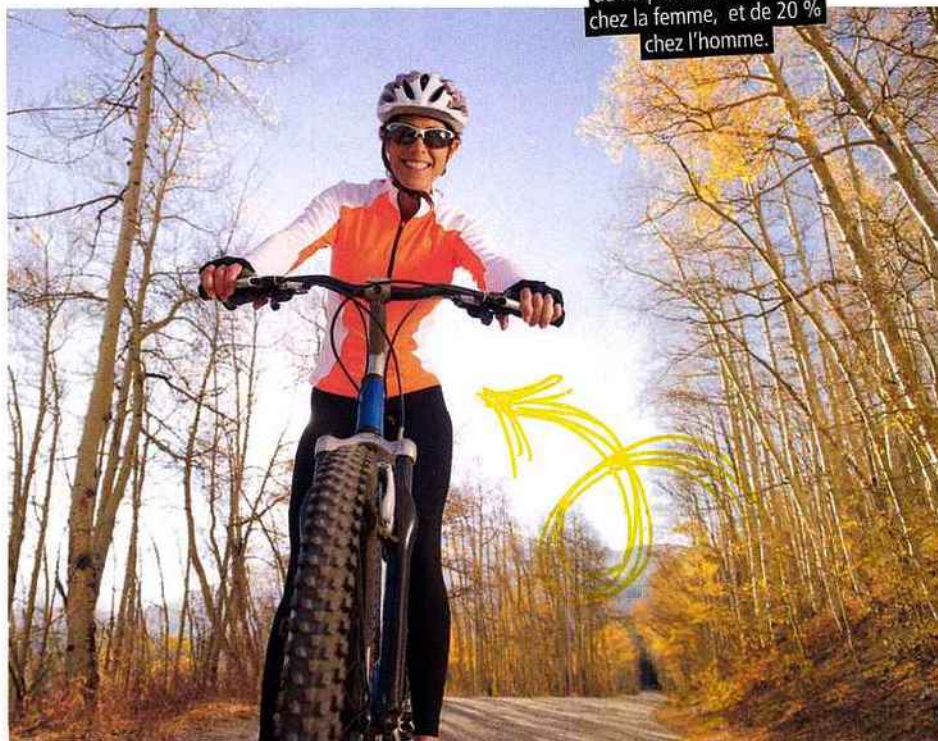


important de consommer au quotidien, et celle d'arachide, la seule recommandée pour les cuissons au four supérieures à 180 °C que l'on peut s'autoriser une à deux fois par semaine », détaille Claire Champmartin. Les fruits oléagineux (amandes, noisettes...) en contiennent aussi, à consommer 5 à 10 par jour.

Les polyinsaturés : à bien équilibrer. Si les oméga-3 sont très protecteurs, les oméga-6 ont, en excès, une action plutôt pro-inflammatoire. « Le rapport entre les deux devrait être de 1 pour 5, c'est-à-dire 5 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3. Or, nous sommes plus près aujourd'hui d'un rapport de 1 pour 25. » Pour rétablir l'équilibre, il s'agit donc de diminuer la consommation des matières grasses très riches en oméga-6 (huiles de tournesol, de pépin de raisin, de soja et de maïs) et d'augmenter parallèlement les apports en oméga-3 : poissons gras (2 fois par semaine), huile de colza ou de lin (2 c. à s. par jour sur les 3 quotidiennes), éventuellement margarines fabriquées à partir de ces huiles. Quant aux margarines aux phytostérols, elles font effectivement baisser le LDL-c, mais n'ont pas démontré leur efficacité sur la réduction du risque d'accidents cardiovasculaires.

FAUT-IL ARRÊTER LES ŒUFS ?

Pas du tout ! Une personne qui n'a aucun facteur de risque peut s'en autoriser jusqu'à 7 par semaine ou jusqu'à 4 en cas d'hypercholestérolémie, mais pas plus de 2 si elle est diabétique, deux études ayant montré que les œufs, dans ce cas, pouvaient augmenter le risque d'accident cardiovasculaire. Le mécanisme n'a pas été clairement identifié, mais selon des chercheurs, les diabétiques, surtout de type 1, absorberaient plus le cholestérol des œufs que les autres. Dans tous les cas, on peut privilégier ceux issus de poules nourries aux graines de lin (filiale **Bleu-Blanc-Cœur**), car plus riches en oméga-3 (au moins



Un niveau d'activité physique modéré est associé à une diminution de 18 % du risque cardiovasculaire chez la femme, et de 20 % chez l'homme.

0,4 g/100 g) que les autres œufs (environ 0,05 g/100 g).

POURQUOI MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES ?

« Les fibres et antioxydants qu'ils contiennent neutralisent en partie les effets défavorables des acides gras saturés délétères, dont l'acide palmitique, et des oméga-6 pro-inflammatoires », signale le Pr Vergès. De plus, les fibres solubles (présentes dans les pommes, poires, baies, bananes, raisin, oranges, pêches, chicorée, oignon, ail, poireau, ail, asperge, artichaut, topinambour, salsifis, endives...) ont la capacité, en se liant au cholestérol dans l'intestin, de faciliter son élimination par les selles. Il est donc important de consommer 2 à 3 fruits par jour et 2 portions de légumes, dont une crudité (100 à 150 g) et une portion de légumes cuits (200 à 250 g). « Céréales complètes et légumes secs constituent aussi des apports intéressants en fibres », conclut Claire Champmartin. ■

L'EXERCICE PHYSIQUE UN EFFET CARDIOPROTECTEUR DÉMONTRÉ

Par rapport aux personnes sédentaires, les personnes plus actives ont en effet un taux plus faible de mortalité toutes causes confondues dont celle liée aux accidents cardiovasculaires. Ce message, porté par l'OMS, est assorti de plusieurs recommandations :

Privilégier les activités d'endurance : marche, course, natation, vélo, aquabiking, danse, step, marche nordique...

Être régulier dans sa pratique : soit minimum 150 minutes par semaine à intensité modérée (on est légèrement essoufflé) ou au moins 75 minutes à intensité soutenue (on est franchement essoufflé), sachant que les deux peuvent être combinées.

Fractionner les séances : du moment que chaque période dure au moins 10 minutes. On peut par exemple faire 10 minutes de marche rapide le matin, et 10 minutes à l'heure du déjeuner (ou le soir) pendant les 5 jours de la semaine (soit 100 minutes), et compléter par 50 minutes d'une autre activité le week-end.