

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE GLOBAL

NE PRENEZ PLUS DE RISQUES

>>>

Certains aliments dits « fonctionnels », sont enrichis en stérols végétaux dans le but de réduire le taux de cholestérol. Deux à trois grammes de stérols végétaux par jour permettent d'obtenir une réduction du taux de cholestérol LDL de 10 à 15 %, sans modification du cholestérol HDL. Ces aliments fonctionnels doivent être consommés dans le cadre d'une alimentation équilibrée, de préférence riche en fruits et en légumes, afin de pallier une légère diminution de l'assimilation de certains composés intéressants, comme les caroténoïdes.

7. L'huile d'olive est riche en oméga-3

– **FAUX.** L'huile d'olive se caractérise par une teneur élevée en acides gras mono-insaturés, des acides gras qui occupent une place importante dans une alimentation équilibrée. Toutefois, elle ne contient pratiquement pas d'acide alpha-linolénique (ALA), un acide gras essentiel oméga-3.

La plupart des huiles végétales (tournesol, maïs, soja...) contiennent beaucoup d'acide linoléique (LA), un autre acide gras essentiel, mais de la famille oméga-6. Il est important de respecter un certain équilibre entre les oméga-6 et les oméga-3, car notre organisme ne peut pas passer de l'un à l'autre. Or, cet équilibre n'est actuellement pas atteint, par manque d'oméga-3.

Les huiles qui en sont riches sont celles de lin, de colza, de chanvre et de noix, ainsi que certains mélanges d'huile ou des matières grasses à base de ces huiles.

8. Les aliments « light » ne sont pas toujours pauvres en graisse

– **VRAI.** Les aliments « light » sont des aliments allégés (en matière grasse, en sucre...). Ils se caractérisent souvent par une réduction de l'ordre de 30 % de matières grasses, de sucre et/ou de calories, par rapport au même aliment en version habituelle. Dans certains cas, par exemple les boissons, cela désigne même des produits dans lesquels tout le sucre est remplacé par un édulcorant intense. Mais « allégé » ne signifie pas toujours « léger » ! Il existe certains « pièges ». C'est le cas des chips « light », qui sont effectivement moins gras que des chips classiques, mais dont le contenu en graisse (et en acides gras saturés et en sel) reste très élevé, et sont donc peu recommandables dans une alimentation équilibrée.

9. Le pain multicéréales contient autant de fibres alimentaires que le pain complet

– **FAUX.** Le pain complet ou « intégral » est préparé avec une farine comprenant l'ensemble du son du grain de blé (ou froment). Les pains « multicéréales » sont des pains confectionnés au départ de plusieurs céréales différentes, mais rien ne dit qu'il s'agit de farines complètes. Ils peuvent parfaitement être préparés avec des farines raffinées. En pratique, ils sont souvent plus riches en fibres que le pain blanc, mais en contiennent moins que le pain complet.

RISQUE CARDIO-VASCULAIRE GLOBAL

NE PRENEZ PLUS DE RISQUES

Certains pains multicéréales très « aérés » peuvent même être pauvres en fibres, et doivent leur couleur foncée à la mélasse, utilisée comme colorant naturel.

Quant aux pains « gris », la teneur en fibres est plus ou moins importante, en fonction de la proportion de son de blé utilisée.

10. Les hachis de viande (saucisse...) contiennent jusqu'à 1/3 de leur poids en graisse

– **VRAI.** Contrairement aux viandes qui, une fois débarrassées de leur graisse visible, sont souvent peu grasses, les hachis renferment des quantités importantes de graisse. Cela peut atteindre 1/3 du poids (hachis de porc, de porc-veau, de porc-bœuf, de mouton, chair à saucisse, pains de viande...). Cela s'explique par le fait que des morceaux de graisse périphérique sont incorporés lors du hachage. Il existe cependant aussi des hachis maigres (pur bœuf maigre ou « américain nature ») qui contiennent max. 5 % de matières grasses. Ces hachis peuvent être utilisés pour « couper » des hachis plus gras, afin de réduire la teneur en graisse de l'ensemble.

Nicolas GUGGENBÜHL
Diététicien Nutritionniste

AVEC LA LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

Lutter contre les maladies cardiovasculaires

www.liguecardiologique.be

Plate-forme d'informations et d'échanges autour
des maladies cardiovasculaires
en Belgique au service des patients.

Notre mission prioritaire :
rendre l'information de prévention gratuite
et accessible à tous.



LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE
RUE DES CHAMPS ELYSÉES, 63
1050 BRUXELLES

TÉL. : 02/649 85 37 – FAX : 02/649 28 28
E-MAIL : info@liguecardioliga.be - www.liguecardiologique.be



LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

VRAI OU FAUX «ALIMENTATION ET SANTE»



DES REPONSES CLAIRES

Certains comportements de notre vie de tous les jours augmentent notre probabilité de faire un problème cardiovasculaire à plus ou moins long terme. Ces comportements constituent ce que l'on appelle des facteurs de risque cardiovasculaires modifiables.

Il est en notre pouvoir de les corriger pour diminuer notre risque cardiovasculaire. Les plus connus et les plus dangereux sont le tabagisme, l'hypertension, un taux de cholestérol élevé, le manque d'exercice, l'excès de poids et le diabète de type 2.

Chacun des facteurs de risque pris isolément est capable de majorer la probabilité de problèmes cardiovasculaires d'un individu. Mais il faut surtout savoir que c'est lorsque plusieurs de ces facteurs sont présents, même de façon peu prononcée, que le risque est le plus élevé.

Les maladies cardio et cérébrovasculaires restent le fléau numéro 1 en Belgique, responsables annuellement de plus du tiers des décès. Et dans 10 % des cas, ces décès frappent des sujets de moins de 65 ans. Clairement la mise en évidence des facteurs de risque et leur correction systématique est une nécessité absolue.

VRAI OU FAUX «ALIMENTATION ET SANTE»

1. La viande de porc est une viande grasse

– **FAUX.** Le porc est souvent banni de nombreux régimes, et pourtant... Les sélections de races porcines ont permis d'obtenir des viandes de porc nettement moins grasses qu'autrefois. La viande, c'est-à-dire le muscle, contient généralement moins de 5 % de graisses, ce qui est même inférieur à certains steaks de bœuf, pourtant considérés comme « maigres ». De plus, la proportion d'acides gras saturés contenue dans la graisse du porc est plus faible que dans celle d'autres animaux de boucherie. La graisse « visible », qui se retrouve en périphérie de certains morceaux, doit bien entendu être éliminée. La viande de porc est souvent maigre (rôti, mignonnette, carré, sauté...), même s'il existe aussi des morceaux plus gras (ex. : spiringue).

2. Il est conseillé de manger chaque jour au moins 400 g de fruits et de légumes

– **VRAI.** L'augmentation de la consommation de fruits et de légumes est une priorité de santé publique, notamment en matière de prévention des maladies cardiovasculaires. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise un apport minimal quotidien de 400 g de fruits et légumes par jour. Cet objectif s'applique aux végétaux frais, surgelés, en conserve, séchés. La pomme de terre n'en fait pas partie. Les 400 g minimum par jour peuvent être atteints, par exemple, avec 5 portions quotidiennes d'environ 80 g. En pratique, voici une manière d'atteindre cet objectif : un jus de fruit au petit déjeuner, un bol de soupe de légumes et un sandwich garni de crudités à midi, 3 cuillères à soupe de légumes cuits le soir, et un fruit comme collation ou comme dessert.

3. Le lait demi-écrémé contient autant de calcium que le lait entier

– **VRAI.** Le calcium est un élément soluble dans l'eau, pas dans la graisse. L'écémage du lait permet d'éliminer pratiquement toute la graisse, ce qui entraîne aussi la disparition des vitamines liposolubles A et D. Par contre, le calcium, les protéines, la vitamine B2... restent présents. Le lait demi-écrémé constitue un bon compromis, dans la mesure où il est moins gras que le lait entier, apporte autant de calcium

et de protéines, et renferme encore des quantités non négligeables de vitamine A et D. Rappelons que la graisse du lait (donc de la crème, des fromages, du beurre...) contient une proportion élevée d'acides gras saturés, ceux que l'on cherche à réduire dans le cadre d'une alimentation saine pour le cœur et les artères.

4. Les protéines de soja réduisent le taux de cholestérol

– **VRAI.** Les fèves de soja jaune (à ne pas confondre avec les « pousses » de soja) sont à la base de nombreux produits tels que « lait » de soja, « fromage » de soja (tofu), « yaourt » de soja (tonyu) et autres entremets. Les recherches ont montré que les protéines de soja exercent un effet bénéfique sur le taux de cholestérol, en réduisant le cholestérol LDL (le « mauvais »), sans toucher au HDL (le « bon »). Cet effet est d'ailleurs reconnu par la Food and Drug Administration américaine. Toutefois, précisons que pour bénéficier de cet effet, il faut consommer suffisamment de produits au soja : environ 25 g de protéines de soja par jour, ce qui, selon le produit, nécessite 2 à 4 portions quotidiennes de produits à base de soja (la teneur en protéines figure généralement sur l'étiquette).

5. Manger du poisson une fois par semaine suffit à couvrir les besoins en acides gras oméga-3

– **FAUX.** Les acides gras oméga-3 exercent des effets bénéfiques reconnus pour la santé cardiovasculaire, et les poissons en sont une source précieuse. Toutefois, ce sont les poissons gras (sardine, hareng, maquereau, saumon, anguille...) qui en sont les plus riches. D'autres, comme la truite saumonée, le thon ou le flétan, en apportent aussi des quantités intéressantes. Par contre, le cabillaud ou le colin, qui représentent la majeure partie du poisson consommé en Belgique, n'en contiennent que très peu. Ajoutons à cela que le mode de cuisson est aussi important : le poisson frit perd une grande partie de ses propriétés bénéfiques. Pour atteindre les apports recommandés en oméga-3, le poisson devrait être présent au menu au moins deux fois par semaine, dont une fois sous forme de poisson gras.

6. Les aliments fonctionnels aux esters de stérols/stanols ont un effet prouvé sur le taux de cholestérol

– **VRAI.** Les esters de stérols ou de stanols sont des composés naturellement présents en petites quantités dans le règne végétal. Leur structure moléculaire est très proche de celle du cholestérol. Dans l'intestin, ils entrent en compétition avec le cholestérol, réduisant son absorption.