

# Les maladies cardiaques



Cette section tente de répondre aux questions que vous pourriez avoir sur les maladies cardiaques et une saine alimentation.

Les questions se retrouvent toutes ci-dessous. Pour obtenir la réponse à une question qui vous intéresse, vous n'avez qu'à cliquer dessus.

## Comment puis-je améliorer mon régime alimentaire pour réduire les risques d'une maladie cardiaque?

Plutôt que de limiter les aliments riches en éléments nutritifs comme les œufs, les viandes et le fromage, les diététistes accréditées suggèrent qu'il est plus important de réduire votre consommation de gras saturés et trans. Voici quelques suggestions :

- Consommez plus de produits céréaliers, de légumes et de fruits.
- Coupez dans les aliments frits et utilisez un poêlon à surface antiadhésive.
- Enlevez ou égouttez le gras des viandes et enlevez la peau du poulet.
- Limitez votre consommation de viandes transformées et de la charcuterie, le bacon et la saucisse.
- Utilisez moins de beurre, de margarine, de tartinades et de vinaigrettes.
- Choisissez plus souvent du lait et des produits laitiers à faible teneur en gras (moins de 2 %).
- Faites plus d'exercice physique.
- Atteindre et maintenir un poids santé.

## Est-il vrai que la consommation de poisson peut aider à réduire les risques d'une maladie cardiaque?

Une consommation modérée d'acides gras oméga-3 retrouvés dans le poisson peut contribuer à réduire les risques d'une maladie cardiovasculaire<sup>12</sup>. Une étude contrôlée, menée auprès d'un groupe d'hommes qui ont récemment subi un infarctus du myocarde, a révélé que le poisson contenant une teneur oméga-3 élevée réduisait les risques de mortalité plutôt que l'incidence des maladies cardiaques<sup>13</sup>. Les mécanismes en jeu incluent probablement la réduction de la formation de caillots dans le sang, la prévention d'arythmies et la protection du myocarde ischémique contre le risque d'infarctus.

La consommation de deux ou trois portions de poissons contenant de l'oméga-3 comme du maquereau, du hareng et du saumon est recommandée dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré. Le poisson blanc et maigre comme la morue et le carrelet ne contient que de petites quantités d'acides gras oméga-3.

Si vous n'aimez pas le poisson, remplacez-le par des œufs enrichis en oméga-3. Ils sont disponibles dans plusieurs grandes chaînes d'épicerie.

Pour plus de renseignements, consultez la section sur les acides gras oméga-3.

## Que sont les antioxydants et comment servent-ils à réduire les risques d'une maladie cardiaque?

Les antioxydants sont des substances chimiques qui aident à cerner et à prévenir les dommages oxydants aux cellules et à la formation de radicaux libres. En présence excédentaire, diverses substances comme les radicaux libres peuvent rendre les enzymes inactives, endommager l'ADN (la composition génétique des cellules) et contribuer à l'oxydation des lipides. Le vieillissement, le cancer, l'arthrite, les maladies cardiaques, les cataractes et la colite ont tous été reliés aux dommages oxydants<sup>14</sup>.

Les vitamines C, E et la bêta-carotène (forme végétale de la vitamine A) sont appelées antioxydants parce qu'elles aident à neutraliser les radicaux libres et à prévenir l'oxydation des lipoprotéines à faible densité (LDL). L'oxydation de ces dernières donne lieu à la formation de dépôts graisseux dans les artères, ce qui pourrait être le début de l'artériosclérose<sup>14</sup>.

La consommation accrue d'éléments antioxydants semble prévenir les maladies cardiaques<sup>14,15,16</sup>. La vitamine E, absorbée comme

supplément pendant deux ans (100 UI/par jour) semble aussi avoir des effets bénéfiques sur la réduction des risques ou des maladies coronariennes chez les hommes et les femmes<sup>17,18</sup>.

La plupart des effets bénéfiques des éléments antioxydants comme la vitamine C et la bêta-carotène, viennent d'une combinaison d'aliments comme les légumes de couleur vert foncé ou orange et les fruits de couleur orange. Ces aliments contiennent aussi des phytochimiques et des substances qui ne sont pas nutritives comme des indoles, des phénols, des flavones et des isothiocyanates qui protègent contre les maladies cardiaques. Pour vous assurer que votre régime alimentaire contienne de la vitamine E, choisissez de la margarine et des huiles végétales en modération, des céréales à grains entiers, du germe de blé, des noix et des graines.

### **Quel est le rôle de la vitamine E dans la protection contre les maladies cardiaques?**

L'oxydation des lipoprotéines à faible densité (LDL) contribue au développement et à la progression de l'artériosclérose<sup>19</sup>. La vitamine E est un puissant antioxydant qui protège ces LDL contre les dommages oxydants<sup>19</sup>. Les résultats récents d'essais cliniques importants confirment l'importance potentielle des suppléments de vitamine E dans la prévention des maladies cardiaques.

L'étude sur la prévention du cancer par l'alpha tocopherol bêta-carotène (ATBC), une étude contrôlée à double insu sur la prévention primaire par placebo impliquant 29 133 hommes fumeurs, a révélé qu'un supplément de 50 mg par jour de vitamine E contribue à une réduction mineure de l'incidence d'angine de poitrine<sup>20</sup>.

Un autre essai à double insu, l'étude de Cambridge sur les oxydants cardiaques (CHAOS), a révélé qu'un traitement à forte dose (268-537 mg) de vitamine E des patients ayant une maladie cardiaque coronarienne (MCC) réduisait de 77 % le taux des infarctus non fatals du myocarde, les effets étant apparents après 200 jours de traitement<sup>21</sup>. En fonction de ces résultats, il semble apparent que la vitamine E joue un rôle très important dans la prévention secondaire des MCC.

Pour accroître votre consommation de vitamine E, choisissez des aliments comme les huiles végétales, les amandes, les céréales à grains entiers, les pommes de terre sucrées, les pêches et les œufs. Votre médecin ou une diététiste accréditée pourra vous aider à déterminer si vous avez besoin d'un supplément de vitamine E.

### **En quoi consiste le régime méditerranéen et quel est son rapport avec les maladies cardiaques coronariennes?**

Au début des années 1960, le taux de mortalité attribuable aux maladies cardiaques coronariennes (MCC) était faible dans les populations méditerranéennes. En plus de l'influence génétique, le soi-disant régime méditerranéen était l'un des plus importants facteurs mentionnés dans les statistiques.

Le « régime méditerranéen » fait principalement allusion aux tendances diététiques qui prévalaient, une trentaine d'années passées, dans les régions méditerranéennes, en particulier en Grèce et dans le sud de l'Italie, où l'on pratiquait la culture des olives<sup>22</sup>. Le régime méditerranéen traditionnel incluait des produits de blé entier, des légumineuses, une abondance de légumes locaux, des fruits saisonniers, du lait et des produits laitiers. La consommation de viandes et de poissons était limitée et les sources principales de calories se résumaient au pain-maison de blé entier, aux olives et à l'huile d'olive<sup>23</sup>.

Ce régime était riche en fibres et en éléments antioxydants, faible en gras saturés, la teneur totale en gras variant entre moins de 25 % et près de 40 % de l'énergie, selon la région<sup>22</sup>. La plus grande partie des gras consommés prenaient la forme d'acides gras monoinsaturés provenant principalement de l'huile d'olive.

### **Comment le régime méditerranéen protège-t-il contre les maladies cardiaques?**

Au début des années 1960, le taux de mortalité attribuable aux MCC chez les hommes vivant en Grèce était le septième de celui établi pour les hommes américains du même âge<sup>23</sup>. Cela fut confirmé dans l'étude des Sept Pays<sup>22,23</sup>.

Plus récemment, une deuxième étude sur la prévention secondaire comparant l'effet du régime méditerranéen aux régimes prudents habituellement recommandés à la suite d'un infarctus, confirmait la réduction marquée du taux de récurrence d'infarctus du myocarde, la réduction d'autres maladies cardiaques potentielles et celle du taux de mortalité en général<sup>24</sup>.

Les effets protecteurs du régime méditerranéen peuvent être attribuables à sa proportion élevée d'acides gras monoinsaturés (principalement l'huile d'olive) qui réduisent les lipoprotéines à faible densité (LDL)<sup>25</sup>, qui rendent les LDL plus résistants à l'oxydation<sup>26</sup> et qui réduisent la formation de caillots au niveau des plaquettes sanguines<sup>25</sup>. Les avantages pour la santé peuvent aussi s'expliquer par l'abondance d'éléments antioxydants, en particulier la bêta-carotène, la vitamine C et la vitamine E qui sont associées à une réduction des risques de maladies chroniques<sup>25</sup>.

D'autres facteurs reliés au régime et à l'activité physique peuvent également expliquer l'espérance de vie plus élevée chez les adultes et le taux inférieur de maladies chroniques dans les régions méditerranéennes au début des années 1960. Les gens de ces régions étaient généralement plus actifs et plus minces que nous le sommes aujourd'hui au Canada. D'autres facteurs reliés au mode de vie ont possiblement aussi contribué à l'effet bénéfique sur la santé du régime méditerranéen traditionnel comme le plaisir et la détente associés à la préparation attentive et la consommation appréciée des repas. Cette préparation plus lente des aliments et l'appréciation des repas aident à éliminer le stress, un facteur souvent associé à la morbidité cardiovasculaire.

## Comment puis-je adopter une alimentation plus méditerranéenne?

Pour adopter une alimentation méditerranéenne :

- Consommez plus de produits de grains entiers, de légumes frais, de fruits et de légumineuses.
- Choisissez la viande moins souvent, et remplacez par des substituts comme le fromage, le poisson, la volaille et les œufs.
- Utilisez une huile monoinsaturée de bonne qualité (ex. : d'olive, de canola) comme source de gras au lieu du beurre, ghee ou d'autres huiles végétales.
- Maintenez votre poids corporel à un niveau raisonnable en faisant de l'activité physique.
- Accordez-vous plus de temps pour préparer et apprécier les repas.

## En quoi consiste le paradoxe français et quel est son rapport avec les maladies cardiaques?

Les régimes à forte teneur en gras sont habituellement associés à un risque accru de maladies cardiaques coronariennes (MCC). Toutefois, l'évidence épidémiologique révèle que le taux de mortalité dû aux MCC est plus faible que prévu en France, compte tenu de la consommation de gras saturés et les niveaux de cholestérol sanguin des Français<sup>27</sup>. Ce « paradoxe français » ne peut être expliqué par les différences dans les autres facteurs de risque, bien qu'il ait été relié à la consommation régulière de vin rouge<sup>28,29</sup>. La consommation modérée d'alcool a effectivement été associée à la protection contre les MCC<sup>30</sup>.

Les composés de phénol retrouvés dans le vin rouge pourraient expliquer cette protection étant donné que dans le cadre d'études in-vitro, ils se sont révélés efficaces pour empêcher l'oxydation de cholestérol LDL, le rendant moins athérogène. Ces composés aident également à réduire la formation de caillots dans les plaquettes sanguines<sup>27</sup>. L'effet protecteur du vin peut être prolongé s'il est consommé durant les repas étant donné qu'il est alors absorbé plus lentement<sup>28</sup>.

Une consommation modérée (1 à 2 verres par jour) de vin rouge, de préférence durant les repas, peut être efficace comme stratégie aidant à protéger contre les maladies cardiaques.

## Les régimes végétariens sont-ils bons pour la santé du cœur?

En grande partie, les régimes végétariens sont constitués d'aliments provenant de sources végétales : céréales, légumes, fruits, légumineuses, graines et noix mais les œufs et les produits laitiers peuvent aussi en faire partie (lacto-ovo-végétarisme). Les études épidémiologiques ont régulièrement révélé une baisse des risques de maladies cardiaques chez les membres lacto-ovo-végétariens de l'Église Adventiste du Septième Jour<sup>31</sup>.

En dépit des profils plus favorables en matière de lipides chez les végétariens, une récente recherche n'a révélé aucune différence dans la consommation de gras entre les végétariens et ceux qui ne le sont pas<sup>32</sup>. La consommation plus élevée d'autres éléments nutritifs comme les fibres et les éléments antioxydants pourrait expliquer la réduction des risques de maladies cardiovasculaires<sup>33</sup>. En plus du régime alimentaire, le mode de vie comme le maintien d'un poids corporel raisonnable, l'activité physique régulière et l'abstinence du tabac et de l'alcool contribue à la baisse des risques de maladies cardiaques<sup>33</sup>.

La bonne santé cardiaque, plutôt que le simple régime, explique pourquoi les végétariens ont des risques plus bas de maladies cardiaques versus le reste de la population. Les caractéristiques diététiques positives du mode de vie végétarien, comme la consommation de fibres et d'aliments riches en antioxydants combinée à de l'activité physique régulière, sont importants dans la prévention des maladies cardiaques.

## Les substituts aux œufs sont-ils utiles?

Les substituts des œufs sont composés de blancs d'œufs et contiennent de fortes quantités de protéines, peu de gras et pas de cholestérol<sup>34</sup>, ce qui les rend intéressants pour ceux qui doivent réduire leur niveau de cholestérol sanguin. Par ailleurs, l'ajout de plusieurs additifs et le coût élevé (près du triple de celui des œufs frais en coquille) tend à limiter leur attrait.

Les œufs sont nutritifs et constituent une source peu dispendieuse de protéines de qualité élevée. Ainsi, ils peuvent être inclus dans un programme visant à réduire le cholestérol, conformément aux quantités prescrites.

Les blancs d'œufs peuvent remplacer les œufs entiers dans la plupart des recettes à base d'œufs (1 ou 2 blancs d'œufs pour un œuf entier). Un substitut naturel aux œufs (voir ci-dessous) peut aussi servir à remplacer 2 ou 3 œufs dans la plupart des recettes.

Les substituts commerciaux d'œufs peuvent donc être utiles seulement dans le cas de ceux qui ont un niveau élevé de cholestérol sanguin, qui ne répondent pas aux critères d'un régime à faible teneur en gras et qui sont en mesure de payer un supplément pour obtenir un produit pratique.

Recette pour un substitut naturel aux œufs à l'intention des patients ayant un niveau élevé de cholestérol sanguin :

3	blancs d'œufs	3
¼ tasse	de lait écrémé	50 ml
1 c. à table	de poudre de lait écrémé	15 ml
1 c. à thé	d'huile végétale	5 ml
	Une pincée de curcuma	

Battre les blancs d'œufs légèrement avec une fourchette.

Ajouter le lait, la poudre de lait, l'huile et le curcuma en battant jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Donne environ 6 c. à table (90 ml). Peut servir à remplacer 2 ou 3 œufs dans la plupart des recettes.

Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur pour un maximum de 4 jours.