

Les Maladies Cardio-Vasculaires : 1^{ère} cause de mortalité en France

Chaque année les maladies cardio-vasculaires tuent 150 000 à 180 000 personnes. Ce sont les infarctus, les angines de poitrine ou angor, les artérioscléroses et les insuffisances cardiaques. De nombreux facteurs favorisent l'apparition de ces maladies : une mauvaise hygiène de vie (alimentation déséquilibrée, trop riche en graisse, en sucre), l'obésité, la sédentarité, le diabète, l'hypertension artérielle, le stress, ainsi que les facteurs génétiques.

Le Cholestérol : qu'est-ce que c'est ?

Le cholestérol est un élément important et fait partie intégrante de notre corps. Celui-ci est précurseur de la biosynthèse de la vitamine D, des sels biliaires et de certaines hormones. C'est un lipide qui utilise la circulation sanguine pour alimenter nos différents tissus. Lorsque le cholestérol circule dans le sang, il doit être complexé à des protéines de transports pour former les lipoprotéines. Les "bonnes" lipoprotéines (HDL ou bon cholestérol) mènent le cholestérol vers le foie, les "mauvaises" (LDL ou mauvais cholestérol) se stockent dans les tissus interstitiels. Si l'alimentation est trop riche en graisse, un déséquilibre se crée, le cholestérol se dépose sur les parois des artères formant des plaques appelées "plaques d'athérome". Ce qui contribue, à long terme, à l'obstruction des artères.

On estime qu'un taux de cholestérol et de triglycérides inférieur à 2 g/l correspond à des valeurs normales (un taux élevé de triglycérides peut être du à un excès de sucre et d'alcool). Attention, si vos valeurs s'éloignent de ces normes réagissez vite, n'attendez pas !

Trop de cholestérol ? Réagissez ! Un régime alimentaire s'impose.

Pour lutter contre l'hypercholestérolémie et l'hypertriglycéridémie, il est nécessaire et primordial de rééquilibrer votre alimentation. Tout d'abord, réduisez l'apport en graisses saturées qui favorisent l'augmentation du taux de cholestérol : beurre, crème fraîche, saindoux, produits laitiers, fromages à plus de 50% de matières grasses. Optez pour des produits laitiers écrémés voire à 0%. Ne consommez pas plus d'une fois par jour du fromage. Privilégiez les matières grasses d'origine végétale : huile d'olive, de colza, de noix, de soja..., le poisson frais, riches en oméga 3 et oméga 6. Réduisez les aliments riches en cholestérol : charcuteries, abats, viandes grasses, crevettes, huîtres, moules. Sachez qu'un jaune d'œuf contient à lui seul 300 mg de cholestérol soit l'apport maximum conseillé par jour !

En résumé :

Apprenez à cuisiner sans matière grasse (à la vapeur, au four, en papillote), utilisez des poêles anti-adhésives. Choisissez des viandes maigres : filet, viandes blanches, jambon découané et dégraissé. Mangez des fibres, elles sont chélatrices de cholestérol : des fruits, des légumes (minimum 5 par jour), des produits céréaliers complets. Limitez les produits et boissons sucrés, le sel, le tabac et l'alcool (un verre de vin par jour peut être bénéfique). Et surtout faites de l'exercice !

Le régime crétois : un exemple à suivre

Partant du fait que les crétois présentent la plus grande espérance de vie et la plus basse mortalité coronarienne du monde occidental, plusieurs études ont cherché à en identifier les causes.

Le régime alimentaire des crétois est caractérisé par une grande teneur en oméga 3 et oméga 6 et un faible apport en graisses saturées. Par ailleurs, il est riche en substances anti-oxydantes (vitamines C et E, bêta-carotène, flavonoïdes) qui protègent les vaisseaux de l'action des radicaux libres.

Ce type de régime méditerranéen peut donc être conseillé à des sujets hypercholestérolémiques :

- repas centrés sur le pain, les légumes secs et frais,
- riches en fruits (secs et frais), oignon, ail, herbes aromatiques
- poissons (2 fois par semaine au minimum),
- peu de viande (pratiquement que des viandes blanches),
- peu de graisses saturées (pas de beurre ni crème fraîche),
- présence de fromage et de vin en quantité modérée et au cours des repas,
- prédominance de l'apport en acide oléique et alpha linoléique (consommation exclusive d'huile d'olive et de

colza).

Beaucoup trop présent dans nos assiettes : le Sel (ou chlorure de sodium)

Le sel peut être néfaste à notre santé. Sa surconsommation entraîne une augmentation de la pression artérielle et peut aboutir à long terme à des problèmes cardio-vasculaires. Cet excès serait responsable de 25000 décès chaque année. Nous devrions en consommer 4 à 6 g par jour au lieu des 9 à 10 g consommés par les Français. L'abus de la salière ne serait pas le seul coupable. Aujourd'hui, les principales sources de sel proviennent des produits du commerce.

Les produits phares :

Le pain, les biscottes, les charcuteries, les fromages, les poissons fumés, panés, les saumures, les conserves de poissons et de légumes, les plats cuisinés du commerce, les sauces diverses (ketchup, mayonnaise, vinaigrette...), les condiments, les chips, les biscuits apéritifs, les cacahuètes, les potages. Sans oublier les aliments à saveur sucrée, les viennoiseries, certains biscuits et certaines céréales pour petit-déjeuner. Regardez bien les étiquettes, certains corn-flakes contiennent 4 fois plus de sel que les mueslis ! Les eaux minérales gazeuses sont pour certaines, extrêmement riches en sodium. Ne resalez pas automatiquement vos plats, limitez le sel dans vos eaux de cuisson. Privilégiez le sel de Guérande, la fleur de sel (on en met beaucoup moins), ou du sel aromatisé aux légumes.

Des invités ? Soyez malin, à la place de vos biscuits apéritifs, cacahuètes...prévoyez des crudités découpées en lamelle à tremper dans une sauce à base de fromage blanc et de fines herbes (ou curry, paprika...). C'est délicieux !