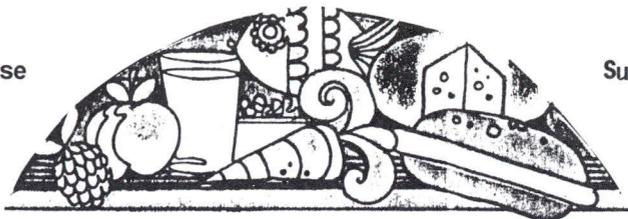


Le coeur s'use
avec
les dents



Surveillez
votre
menu

Le coeur et les artères s'usent d'abord avec les dents. La formule, pour excessive qu'elle soit, s'applique non seulement aux Canadiens mais à tout le monde! Oui, nutrition et maladies cardiovasculaires sont reliées.

"Nutrition et athérosclérose" tel était le thème de la Journée de l'éducation médicale continue, tenue à l'Université de Montréal à l'intention de près d'une centaine de médecins qui ont trouvé là une occasion de perfectionnement et de rencontre. M. Serge Renaud, du Département de nutrition de cette université apporte pour la première fois, une confirmation expérimentale des liens directs qui existent entre certaines graisses de l'alimentation, les plaquettes sanguines et les thromboses, notamment au niveau des artères coronaires.

Athérosclérose: le cholestérol, voilà l'ennemi. L'ennui c'est qu'il provient de la plupart des aliments que nous avons coutume de manger, et de trop apprécier parfois!

Alors, il faut changer de régime! Les vraies révolutions, on l'a déjà suggéré, seraient-elles d'abord gastronomiques? Les quelque quatre-vingts médecins qui ont pris part à la journée "Nutrition et athérosclérose" en conviendraient peut-être sans difficulté.

Le cholestérol, après tout, n'est qu'une conséquence. Nos habitudes alimentaires, voilà le véritable ennemi... Qu'on en juge plutôt: un repas sur trois a lieu au restaurant, un repas sur trois est composé de plats pré-cuisinés (*T.V.-dinners, pizza* etc.). Bientôt ce sera un repas sur deux qu'on prendra à l'extérieur. Près de 60% des étudiants de niveau secondaire déjeunent peu... quand ils déjeunent. Éloquent, le chiffre d'affaire d'une chaîne de restaurant bien connue pour ses *hamburgers* atteignait, en 1972, 25 millions \$; en 1976, il s'élèvera à 200 millions \$: une croissance de 800%. Au chapitre des excès, un exemple entre cent: six livres de *ketchup* par année par personne!

Savoir vivre, savoir manger

On invite les médecins à considérer une nouvelle conception de leur rôle: appliquer une médecine du savoir-vivre liée au savoir-manger. Tout un programme de patience et de persuasion à la source d'une véritable éducation alimentaire. Problématique qui va bien au-delà de l'alternative: quoi manger? quoi ne pas manger?

Pourtant c'est bien en ces termes très pratiques que se pose dans la réalité quotidienne – celle que vivent les médecins omnipraticiens – la question de la survie des cardiaques ou des candidats aux maladies cardiovasculaires – près de 50% de la population de plus de quarante ans: un groupe qui représente un fardeau économique considérable. Son importance



sur ce plan explique aussi partiellement pourquoi l'athérosclérose est l'une des affections vasculaires les plus étudiées.

...Naturellement, on pense aussi à des solutions préventives. Dans cet esprit, on s'efforce d'abord de dépister les gens qui sont susceptibles de faire de l'athérosclérose. Il existe à ce sujet des indices cliniques bien connus. Mais ce sont les "facteurs de risque" et principalement le taux excessif de graisse dans le sang (hyperlipidémie) qui orientent le mieux les médecins. Citons également l'âge, le sexe, l'hypertension, le diabète, l'obésité, les antécédents familiaux,

la cigarette, l'eau douce; le café n'arrive qu'au vingt-troisième rang. Quant au cholestérol, son rôle en tant qu'agent athérogène est de moins en moins controversé. Des preuves: quand on supprime le cholestérol du régime alimentaire, les plaques athéromateuses régressent, et plus le taux de cholestérol augmente, plus le taux de pathologies des coronaires s'accroît.

Le véritable ennemi

Le cholestérol n'est peut être pas une cause directe d'occlusion des artères. L'ennemi c'est encore le régime alimentaire et principalement la consommation de graisses saturées (huile de copra, beurre etc.).

En effet, les graisses saturées du régime (beurre, beurre de cacao, végétaline, margarine saturée) prédisposent les populations humaines à la thrombose artérielle et veineuse.

...C'est précisément ce qu'a prouvé une étude comparée de populations agricoles dont la différence essentielle réside dans le type de graisse consommée: huile d'olive pour le sud de la France (Var), beurre et produits laitiers dans l'est (Moselle).

On ne peut entrer ici dans le détail des expériences faites. Simplement, les résultats montrent que les sujets de la Moselle ont une activité coagulante de leurs plaquettes sanguines beaucoup plus importante que les sujets du Var. Ces résultats constituent exactement la réplique des études entreprises chez l'animal nourri au beurre par rapport à l'huile de maïs. Il n'y a pas, par contre, de différence significative dans le taux de cholestérol sanguin entre les deux populations.

Cette étude est la première dans le monde qui relie sur une base individuelle un paramètre de l'alimentation (les graisses) à des paramètres du sang (les plaquettes) qui paraissent impliquées dans la maladie des coronaires; les premières études aussi qui montrent que les graisses saturées du régime ont un effet marqué sur le comportement des plaquettes sanguines chez l'homme.

...On a admis cependant, que l'équilibre alimentaire n'est qu'un des éléments d'un équilibre plus complet qui est malheureusement rompu par le triangle: stress, sédentarisme, tabac.

(Extrait de Forum, publication de l'Université de Montréal.)