



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Prendre à cœur la santé de son cœur

Les maladies cardiovasculaires demeurent l'une des principales causes de mortalité dans nos sociétés, avec près de 20 millions de personnes dans le monde qui décèdent chaque année des suites de ces maladies.

Février, le mois du cœur, est une excellente occasion de rappeler que cette situation est cependant loin d'être irréversible et qu'il est possible de prévenir la grande majorité des maladies du cœur en modifiant certains aspects de notre mode de vie.

MAUX DE CŒUR

Les principaux problèmes cardiovasculaires qui touchent la population sont les maladies coronariennes et vasculaires cérébrales, responsables à elles seules d'environ 75 % de la mortalité associée aux maladies du cœur et des vaisseaux. Un des aspects les plus terrifiants de ces maladies est leur grand potentiel destructeur; même en l'absence de symptômes apparents : en effet, chez près d'un patient sur trois, la première manifestation d'une maladie cardiovasculaire se solde par un décès immédiat. Cependant, malgré son aspect foudroyant, l'apparition d'une maladie cardiovasculaire n'est pas un phénomène spontané qui se produit du jour au lendemain. Il s'agit plutôt de l'aboutissement d'un long processus au cours duquel les fonctions du cœur et des vaisseaux sanguins se sont progressivement détériorées à la suite de l'accumulation de dommages faits à la structure de ces tissus.

Malgré son aspect foudroyant, l'apparition d'une maladie cardiovasculaire n'est pas un phénomène spontané

Un des principaux responsables de ces dommages est la présence de plaques d'athéromes, des amas de matières grasses présentes à l'intérieur des vaisseaux sanguins qui provoquent un rétrécissement marqué du diamètre du vaisseau et une réduction de la circulation du sang. Lorsque ces plaques d'athérome se forment au niveau des vaisseaux qui irriguent le cœur (les artères coronaires), il y a risque d'infarctus alors que si ces plaques sont localisées à l'intérieur des vaisseaux qui acheminent le sang au cerveau, il y a risque d'accident vasculaire cérébral.

PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Un nombre impressionnant d'études réalisées au cours des dernières décennies ont permis d'établir que les maladies cardiovasculaires sont très souvent le résultat d'une interaction étroite entre le bagage génétique des individus et certaines facettes du mode de vie. Ces études ont permis d'identifier quatre grands facteurs qui augmentent considérablement le risque de maladies du cœur :

- Le tabagisme.



PHOTO LE JOURNAL

■ **Surplus de poids et inactivité sont deux des facteurs qui augmentent considérablement le risque de maladie du cœur.**

- L'inactivité physique.
- Un surplus de poids corporel et les maladies métaboliques qui lui sont associées, notamment le diabète de type 2.
- Une alimentation de mauvaise qualité, riche en aliments contenant des quantités importantes de farines raffinées, de gras saturés et de gras trans ainsi que de sel mais pauvre en produits végétaux comme les fruits et légumes et les grains entiers.

La prévention des maladies cardiovasculaires par l'alimentation est particulièrement intéressante car elle fait appel à une grande variété d'aliments délicieux qui permettent de diversifier nos expériences culinaires tout en apportant un plaisir gastronomique hors du commun.

1 Fruits et légumes. Les produits végétaux sont sans conteste les aliments qui possèdent le plus fort potentiel de prévention des maladies cardiovasculaires : chaque portion quotidienne de fruits et légumes réduit d'environ 4% le risque de ces maladies! Non seulement la consommation abondante des aliments d'origine végétale permet de réduire celle d'aliments riches en sucre, en gras saturés et en gras trans, et donc facilite le contrôle du poids corporel, mais elle permet en plus de profiter de multiples propriétés préventives associées aux nombreux constituants de ces aliments exceptionnels.

2 Grains entiers. Qui pourrait croire qu'une modification du mode de vie aussi banale que de remplacer le pain blanc quotidien par du pain contenant des grains entiers peut réduire le risque de maladies coronariennes et les

accidents vasculaires cérébraux de 40% ? Pourtant, c'est bel et bien le cas ! Les grains entiers sont véritablement un des aliments dont l'impact extraordinaire sur la prévention des maladies cardiovasculaires est le plus sous-estimé.

3 Gras monoinsaturés et oméga-3. Les peuples qui consomment de grandes quantités de gras monoinsaturés et/ou d'oméga-3, notamment les habitants du bassin Méditerranéen et du Japon, ont les plus faibles taux de mortalité par maladies du cœur de la planète. Les gras monoinsaturés sont surtout retrouvés dans l'huile d'olive et les noix alors que les oméga-3 sont présents en grande quantité dans les graines de lin ainsi que dans les poissons gras comme le saumon. L'utilisation systématique de ces corps gras dans l'alimentation représente sans contredit une des façons les plus efficaces de réduire significativement le risque de maladies cardiovasculaires.

4 Aliments riches en antioxydants. Plusieurs études montrent que la consommation d'aliments contenant des quantités exceptionnelles d'antioxydants comme le thé vert, le vin rouge ou encore le chocolat noir, est associée à un risque moindre d'être touché par les maladies cardiovasculaires. Ces aliments constituent donc des additions extrêmement intéressantes à l'alimentation quotidienne.

Pour ceux et celles qui désirent en savoir plus, le site web de la Fondation des maladies du Cœur www.fmcoeur.qc.ca contient une foule d'informations pertinentes sur les moyens d'appliquer au quotidien ces recommandations, le tout présenté de façon simple et attrayante.

RECETTE ANTICANCER

BOCCONCINI ET FRAISES AU GINGEMBRE

| | |
|-------|---|
| 200 g | de bocconcini (mozzarella fraîche moulée en boule) (7 oz) |
| 12 | grosses fraises |

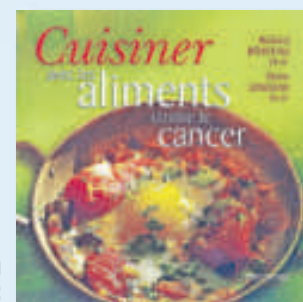
VINAIGRETTE

| | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 c. à s. | de jus de citron, fraîchement pressé |
| 1 c. à t. | de poivre noir concassé |
| 3 c. à s. | de vinaigre balsamique |
| 1 c. à s. | de sirop d'érable |
| 1/4 | tasse d'huile de noix (60 ml) |
| 1 c. à s. | de gingembre frais rapé |
| 1 c. à s. | d'eau |
| Mélange de laitues (mesclun) au goût | |

1. Couper le fromage et les fraises en rondelles épaisses et réserver.
2. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients qui composent la vinaigrette.
3. Faire mariner le fromage 30 min dans la moitié de la vinaigrette.
4. Dans un plat de service, faire alterner et se chevaucher les tranches de fromage et de fraise (on peut les dresser autour d'un bouquet de mesclun).
5. Arroser de vinaigrette et servir immédiatement.

PRÉPARATION : 45 MINUTES
4 PORTIONS
DIFFICULTÉ : FACILE

Auteur : Marlène Gagnon, chef-enseignante à l'École hôtelière de la Capitale à Québec.



Tiré du livre :

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.