

## L'ALTRUISME, SOURCE DE BONHEUR

Les personnes capables d'amour altruiste, c'est-à-dire désintéressé et disposé aux sacrifices, sont plus susceptibles de qualifier d'heureuses leur vie en général et leur vie de couple.

C'est ce que révèle un récent sondage mené par le U.S. National Opinion Research Center de l'Université de Chicago. Les

chercheurs ont constaté que les sujets qui éprouvaient d'intenses sentiments d'amour pour la collectivité humaine étaient plus enclins à entretenir des relations amoureuses profondes.

Parmi les sujets les moins prédisposés à endosser l'altruisme, 50 % ont qualifié leur vie de couple comme étant « très heu-

reuse », alors que parmi ceux exprimant le plus d'amour altruiste à l'égard de leur partenaire, cette proportion s'élevait à 67 %.

Les personnes mariées étaient plus nombreuses à obtenir une bonne note sur le plan de l'amour altruiste que les célibataires. À noter que les femmes éprouvaient une aptitude pour l'empathie supérieure à celles des hommes.

- Sharon Lem, Sun Media



# SANTÉ

## PRÉVENTION DU CANCER

# Les bons et les mauvais gras

**Cholestérol, gras hydrogénés, trans, saturés, monoinsaturés, polyinsaturés, oméga-6, oméga-3... Décidément, il n'est pas facile de s'y retrouver dans le monde des matières grasses !**

Il s'agit pourtant d'un sujet qui mérite une attention particulière, car ces différents gras ont tous un effet important – positif ou négatif – sur le fonctionnement de notre organisme.

Apprendre à distinguer les bons des mauvais gras peut donc avoir des répercussions extraordinaires sur notre santé.

**Les gras ont un effet important sur notre organisme**

### Les bons...

**Les monoinsaturés** Les acides gras monoinsaturés, qu'on retrouve principalement dans l'huile d'olive, sont des gras aux effets extrêmement positifs sur la santé car ils diminuent le mauvais cholestérol, réduisant ainsi les risques de maladies cardiovasculaires.

Ces effets positifs ont été bien documentés grâce, notamment, à l'observation des habitants des îles de Crète et de Sardaigne, qui utilisent l'huile d'olive comme matière grasse principale et qui sont très peu affectés

par ces maladies, ce qui leur donne une espérance de vie supérieure à la moyenne.

**Les polyinsaturés** Les gras polyinsaturés peuvent être divisés en deux grandes classes : les oméga-3 et les oméga-6. Ces deux types de gras sont ce qu'on appelle des acides gras essentiels, c'est-à-dire qu'ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Mais nous sommes incapables de les élaborer par nous-mêmes ; ils doivent donc absolument être assimilés à partir de l'alimentation.

C'est chose facile pour les acides gras oméga-6, que l'on retrouve dans plusieurs aliments (viandes, œufs, etc.) et surtout dans certaines huiles végétales (maïs et tournesol, par exemple).

Par contre, les acides gras oméga-3 sont beaucoup plus rares, étant surtout présents dans certaines sources végétales comme les noix, le soja, l'huile de canola et les graines de lin, ainsi que chez certains poissons gras comme le saumon, le thon et les sardines.

Il faut tenir compte de ces différences provenances, car notre organisme est adapté pour fonctionner avec une teneur équilibrée en acides gras polyinsaturés, donc avec autant d'oméga-3 que d'oméga-6.

Malheureusement, avec les changements importants dus à l'industrialisation des produits alimentaires, notamment l'utilisation excessive d'huiles végétales riches en oméga-6 dans la confection de plusieurs produits, cet équilibre n'existe plus aujourd'hui et la plupart d'entre nous consommons environ 25 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3.

Les conséquences de ce déséquilibre pour la santé sont dramatiques, car lorsqu'ils sont en excès, les oméga-6 favorisent l'inflammation et empêchent l'élaboration de certains dérivés d'oméga-3 essentiels à bon nombre de processus physiologiques.

De nombreuses études indiquent que cette surcharge en oméga-6 couplée à la

carence en oméga-3 est directement responsable du développement de plusieurs maladies cardiovasculaires, inflammatoires, neurologiques et même du cancer.

Donc, si de prime abord les oméga-6 doivent être considérés comme de bons gras, ils peuvent toutefois devenir mauvais si leur quantité excède trop largement celle des oméga-3.

### ... et les vraiment méchants !

Les gras saturés, qu'on retrouve surtout dans la viande rouge ainsi que dans les produits laitiers, augmentent le cholestérol sanguin et multiplient les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers, notamment celui de la prostate. La consommation de ces gras doit donc être étroitement surveillée.

C'est à cause de cette optique que pendant plusieurs années la margarine fut proposée comme un remplacement valable du beurre, étant fabriquée à partir de gras polyinsaturés oméga-6. Cependant, en cours de fabrication, on modifie ces gras pour leur donner une consistance solide, ce qui provoque la formation de gras trans, des substances extrêmement néfastes favorisant le développement de maladies coronariennes.

En plus d'être présents dans la margarine, les gras trans se retrouvent dans divers autres aliments – pâtisseries, biscuits, croustilles, collations –, et il va de soi qu'il faut faire preuve d'une extrême modération avec ces produits



PHOTO LE JOURNAL

■ Les huiles d'olive et de canola contiennent de l'acide gras oméga-3, bon pour la santé.

industriels. L'élimination complète de ces gras nocifs, amorcée récemment, ne pourra donc qu'être positive, à condition évidemment de ne pas les remplacer par des gras qui ont eux aussi un impact négatif sur la santé!

En résumé, une augmentation de l'apport en gras monoinsaturés et en polyinsaturés oméga-3 couplée à une réduction de celui en oméga-6 et en gras saturés est une façon très simple d'améliorer la qualité des matières grasses assimilées par l'organisme, et d'ainsi contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.

### Conseils pratiques

1) L'ajout de graines de lin fraîchement moulues aux céréales du matin est une des façons les plus simples d'augmenter significativement dans son alimentation l'apport en oméga-3.

2) Utiliser l'huile d'olive ou de canola le plus souvent possible au lieu du beurre ou d'autres huiles végétales contenant peu d'oméga-3 (maïs, tournesol).

3) Consommer deux ou trois fois par semaine des poissons riches en oméga-3.



Dr RICHARD BÉLIVEAU

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.