

À LA RECHERCHE DES MEILLEURS PROFS DU QUÉBEC

Vous pensez connaître un
prof exceptionnel?

Un enseignant passionné
comme aucun autre?

Un prof qui inspire ses élèves?

Envoyez-nous son nom, le nom de son école et la raison pour
laquelle il s'agit d'un des meilleurs profs du Québec à

melleursprofs@quebecormedia.com

LE JOURNAL
DE MONTRÉAL



JDM201116

Santé

**Richard
Béliveau**
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



PHOTO FOTOLIA



Le ET LA

Certaines molécules contenues dans des produits animaliers comme la viande rouge sont transformées par les bactéries intestinales en TMAO, une substance qui augmente le risque de maladies du cœur. Une étude récente suggère toutefois que l'adoption d'une alimentation de type méditerranéen pourrait bloquer cette transformation et ainsi diminuer le risque d'infarctus et d'AVC.



microbiome intestinal

SANTÉ CARDIAQUE

Il est maintenant clairement établi que la consommation élevée de produits animaux, en particulier les viandes rouges, est associée à une hausse substantielle du risque de maladies du cœur comme l'infarctus ou l'AVC¹. Même si on a déjà pensé que ce lien était dû au contenu élevé de ces aliments en gras saturés, on sait maintenant que l'impact négatif de ces gras est relativement faible et que d'autres facteurs associés à la consommation de viandes sont en cause.

Des études ont montré que les centaines de milliards de bactéries qui peuplent notre système digestif – qu'on appelle le microbiome intestinal – jouent un rôle important dans cette hausse du risque de maladies du cœur.

Ces bactéries métabolisent certaines molécules contenues dans les aliments d'origine animale (phosphatidylcholine, choline et carnitine) pour obtenir les atomes de carbone nécessaires à leur survie. Malheureusement pour nous, ce métabolisme génère en parallèle la triéthylamine (TMA), un «déchet» métabolique qui est acheminé vers le foie où il est transformé en TMA N-oxide (TMAO).

TMAO ET MALADIES DU CŒUR

Plusieurs études indiquent que le TMAO pourrait être le grand responsable de la hausse des maladies du cœur causée par les aliments d'origine animale. Par exemple, une étude récente a montré que la production de TMAO par

le microbiome intestinal augmentait la réactivité des plaquettes sanguines et le potentiel de formation de caillots sanguins. Ainsi, des niveaux élevés de TMAO dans le sang sont associés à un risque presque deux fois plus élevé d'infarctus ou d'AVC dans les trois années qui suivent².

Ce n'est donc pas un hasard si les végétariens sont moins à risque d'être touchés par les maladies du cœur que les carnivores: en ne mangeant pas de viande, leurs bactéries intestinales ne génèrent pas de TMAO, ce qui épargne le système cardiovasculaire.

BLOQUER LA TRANSFORMATION

Sans nécessairement inciter à devenir végétarien, une étude récente indique qu'il serait aussi possible de bloquer la formation de TMAO en interférant directement avec le métabolisme des bactéries.

Une équipe de scientifiques en Californie (UCLA) a en effet montré qu'une molécule possédant une structure analogue à la choline, le 3,3-diméthyl-1-butanol (DMB), agissait comme un inhibiteur très puissant de la production de TMAO par différentes souches de bactéries³. Le potentiel thérapeutique de cette molécule semble élevé, car elle bloque la formation de lésions d'athérosclérose, sans toxicité.

Le plus important pour nous est que nous pouvons profiter dès maintenant de cet effet positif du DMB: cette substance naturelle est retrouvée en quanti-

tés appréciables dans certains aliments comme le vin rouge et l'huile d'olive, deux piliers du régime méditerranéen qui ont été à maintes reprises associés à une réduction importante du risque de maladies du cœur.

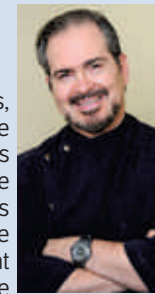
En plus de l'impact positif du régime méditerranéen sur les niveaux de cholestérol-HDL et sur l'inflammation, il est donc possible que la protection cardiovasculaire offerte par ce mode d'alimentation fasse aussi intervenir une réduction de la production de TMAO par les bactéries intestinales.

Au cours des dernières années, le microbiome s'est de plus en plus imposé comme un élément central du maintien d'une bonne santé, pas seulement pour la prévention des maladies du cœur. La possibilité de s'attaquer à ces pathologies en ciblant ces bactéries pourrait donc représenter une stratégie révolutionnaire du traitement des maladies.

1. Micha R. et coll. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *Circulation* 2010; 121: 2271-83.
2. Zhu W et coll. Gut microbial metabolite TMAO enhances platelet hyperreactivity and thrombosis risk. *Cell* 2016; 165: 1-14.
3. Wang Z et coll. Non-lethal inhibition of gut microbial trimethylamine production for the treatment of atherosclerosis. *Cell* 2015; 163: 1585-95.

POUR UN SOURIRE DE RÊVE !

Ici Dr. Guy Benoit, dentiste généraliste ou souvent appelé chirurgien-dentiste.



Depuis déjà quelques années, la dentisterie ne se résume plus à la réparation de dents hypothéquées. L'apparence du sourire devient de plus en plus importante et de nombreuses méthodes ont été mises au point afin de l'embellir. **Le traitement Invisalign**, par exemple, procure un alignement des dents antérieures, prémisses d'un sourire radieux et s'en suit une plus grande confiance en soi. Par la suite, si désiré, la forme des dents peut être transformée en de véritables perles dentaires par la confection de facettes ou de couronnes de céramique; d'une blancheur PERMANENTE et personnalisée.

Adieu taches de vin ou de café ! Comme ça fait plaisir d'avoir un beau sourire !



Effet secondaire bénéfique :

Une fois complété, les gens ayant obtenu leur sourire tant désiré, se surprennent de l'impact du traitement Invisalign dans l'amélioration de la rencontre et l'efficacité de leurs dents postérieures. La dentition, responsable de la mastication occupe un rôle d'une importance capitale dans la digestion, le portail de notre santé. Ça se dit si bien... la santé, ça commence par la bouche! Elle dévoile une partie de notre personnalité, l'image que l'on projette, et même celle que l'on se fait de soi-même. Indéniablement, notre sourire affecte positivement ceux qui nous entourent, et inspire confiance. Alors... Sourions!!!



Le Dr Guy Benoit saura vous guider vers une meilleure santé buccale et le sourire de vos rêves.

Vous n'avez qu'à nous rejoindre au

450 928-3368

pour une consultation gratuite (code 01400 valeur de 38\$ en tout temps)



JDM2013207

450 928-DENT (3368)
3180, Chemin Chambly, suite 201
Longueuil (Québec) J4L 1N6