



Mieux manger pour AMÉLIORER LA SANTÉ

Deux études récentes de l'Université Harvard montrent qu'une amélioration de la qualité de l'alimentation, même légère, se traduit par une diminution significative du risque de mortalité prématurée.

Avec l'internet, il semble exister encore aujourd'hui beaucoup de confusion sur ce qu'est vraiment une alimentation saine. Pour certains, il faudrait bannir complètement le gluten, le gras ou encore le sucre; pour d'autres, ce sont plutôt la viande, les produits laitiers ou encore les céréales qui sont coupables et qu'il faudrait éliminer de notre alimentation.

VUE D'ENSEMBLE

La principale raison de cette confusion est qu'on porte beaucoup trop d'attention aux nutriments individuels (sucres, gras, protéines, vitamines, fibres) plutôt qu'aux habitudes alimentaires dans leur ensemble.

Nous ne mangeons pas des molécules de façon isolée, mais plutôt un ensemble d'aliments contenant plusieurs éléments qui vont interagir entre eux et influencer mutuellement leur impact sur le corps humain.

En réalité, les grandes études scientifiques des 40 dernières années sont cohérentes et montrent clairement que bien manger n'est vraiment pas si compliqué: il s'agit essentiellement d'adopter une alimentation basée sur des aliments entiers, principalement d'origine végétale, de limiter la consommation de produits animaux et d'éliminer autant que possible les produits transformés industriellement.

On retrouve ces caractéristiques, par exemple, dans le régime méditerranéen.

DIMINUTION DE LA MORTALITÉ

Le potentiel de cette approche est bien illustré par les résultats de deux études réalisées par le groupe du Dr Frank Hu de l'Université Harvard.

Dans la première étude, publiée dans le *New England Journal of Medicine*⁽¹⁾, les chercheurs de ce groupe ont examiné les variations des habitudes alimentaires de 73 739 personnes sur une période de 12 ans (1998-2010) et corrélé l'amélioration de la qualité de l'alimentation au risque de mortalité prématurée.

Ils ont remarqué que les participants qui avaient modifié positivement leurs habitudes alimentaires durant cette période, notamment en augmentant la consommation de légumes, grains entiers et acides gras oméga-3, voyaient leur risque de mortalité diminué d'environ 15 % comparativement à ceux qui n'avaient pas fait de tels changements.

À l'inverse, une diminution de la qualité de l'alimentation était associée à une augmentation de 6 à 12 % du risque de mortalité.

Un fait saillant de l'étude est que la protection offerte par une meilleure alimentation ne nécessite pas un bouleversement complet des habitudes alimentaires.

Selon les auteurs, le simple fait d'ajouter une portion quotidienne de noix et de légumineuses et de réduire en parallèle celle de viandes rouges et de charcuteries est suffisant pour diminuer le risque de mortalité.

Nul besoin d'adopter des régimes

extrêmes pour améliorer sa santé: augmenter la consommation de végétaux tout en diminuant celle d'aliments de source animale, grâce à une alimentation méditerranéenne par exemple, représente déjà un pas dans la bonne direction.

BIEN CHOISIR SES VÉGÉTAUX

Augmenter la consommation de végétaux est important, car ce n'est pas parce qu'on évite la viande qu'on mange nécessairement bien.

Un trio de saucisses végétariennes de soya industriellement transformé avec une frite et une boisson gazeuse ne contient peut-être pas de viande, mais on conviendra que ce n'est pas une alimentation saine.

Ce problème est bien illustré par les résultats de l'autre étude du groupe de Harvard, réalisée auprès de 209 298 personnes⁽²⁾.

En examinant l'incidence de maladies coronariennes dans cette population, les chercheurs ont observé que les personnes qui adoptaient une alimentation riche en végétaux comme les fruits, les légumes, les grains entiers et les noix avaient un risque plus faible (25 %) d'événements cardiovasculaires que celles qui consommaient des aliments d'origine animale.

Par contre, chez les végétariens qui ne mangeaient pas régulièrement ces végétaux et préféraient des aliments moins sains comme les produits à base de produits végétariens industriels, les farines raffinées, les pommes de terre et les sucreries (desserts, boissons gazeuses), cette protection disparaît complètement et fait même place à une augmentation de 32 % du risque de maladies coronariennes.

Pour demeurer en santé, les végétariens ne doivent donc pas se contenter de mettre une croix sur la viande et autres produits animaux, mais bel et bien augmenter l'apport global en aliments d'origine végétale.

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

Ces études illustrent encore une fois à quel point une amélioration de la qualité de l'alimentation, même relativement minime, peut exercer des effets positifs sur la santé et améliorer l'espérance de vie.

C'est vrai pour le physique comme pour le mental. Dans l'étude *SMILES (Supporting Modification of lifestyle in Lower Emotional States)*, il a été observé que chez des patients atteints de dépression modérée à sévère, l'adoption d'un régime méditerranéen pendant 12 semaines seulement réduisait les symptômes dépressifs, améliorait l'humeur et augmentait le taux de rémission⁽³⁾.

C'est remarquable! S'alimenter n'est pas simplement une action qui ne sert qu'à subvenir à nos besoins biologiques de survie; il s'agit plutôt d'un pilier de notre santé, indispensable à une vie longue et heureuse.

(1) Sotos-Prieto M et coll. Association of changes in diet quality with total and cause-specific mortality. *N. Engl. J. Med.* 2017; 377: 143-153. (2) Satija A et coll. Healthful and unhealthful plant-based diets and the risk of coronary heart disease in U.S. adults. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2017; 70: 411-422. (3) Jacka FN et coll. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med.* 2017; 15: 23.

PARTICIPEZ GRATUITEMENT À DES ACTIVITÉS POUR VOUS AIDER À MAINTENIR VOTRE CERVEAU EN SANTÉ!

Nous recrutons des personnes âgées de 60 ans et plus pour participer à une étude sur l'amélioration de la santé cognitive. L'étude, dirigée par la Dre Sylvie Belleville, comporte différents aspects:

- trucs et astuces pour la santé du cerveau et l'entraînement de la mémoire;
- activités de loisirs (ex.: visionnement de documentaires, cours de musique et d'espagnol, jeux vidéo, etc.).



Le programme s'échelonne sur quatre mois, durant lesquels vous recevrez une à deux sessions d'entraînement par semaine au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal situé au 4545, chemin Queen-Mary à Montréal.

Cette étude fait partie d'une grande étude pancanadienne sur le vieillissement: Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement (<http://ccna-ccnv.ca>).

AIDEZ LES SCIENTIFIQUES CANADIENS À FAIRE AVANCER LA RECHERCHE EN VIEILLISSEMENT!

Pour être admissible, il faut répondre aux critères suivants:

- Être francophone
- Être préoccupé par sa mémoire
- Ne pas présenter d'antécédents de maladie mentale ou de trouble neurologique
- Ne pas être musicien
- Ne pas parler espagnol
- Accepter de passer un examen d'imagerie par Résonance Magnétique (IRM)

POUR PLUS D'INFORMATION, CONTACTEZ-NOUS AU : 514 340-3540, POSTE 3431 • PROJETS.MEMOIRE@GMAIL.COM