



L'alimentation et l'exercice qui complètent le mode de vie sont l'armature d'une santé meilleure

par le D^r Greg Curnew et David Tsoulis



D^r Greg Curnew

L'importance de l'alimentation et de l'exercice pour une santé optimale a été proclamée depuis des décennies, et pourtant, je vois encore bien des patients souffrant de maladies cardiovasculaires (MCV) qu'on aurait pu éviter. En tant que cardiologue, je crois que nous pouvons bénéficier si les professionnels de la santé travaillent ensemble pour explorer les nouvelles stratégies de prévention des MCV.

L'obésité continue d'être un problème majeur quand il s'agit de la santé de mes patients (80% de mes patients sont en surcharge pondérale) malgré les renseignements disponibles sur son lien avec les maladies cardiovasculaires. Alors que bien des régimes aient été soigneusement décortiqués, il reste tout un débat à faire sur ce qui agit réellement.

Plusieurs études sur les régimes examinent les résultats d'un régime en termes du risque cardiovasculaire et de l'adhésion. L'adhésion est cruciale quand il s'agit de régimes, car de nombreux régimes peuvent être difficiles à suivre.

Dans une étude, quatre régimes populaires (Atkins, Ornish, Weight Watchers et Zone) ont été comparés à l'aide de ces critères¹. L'étude a révélé que certains régimes peuvent réduire certains facteurs de risque, mais qu'adhérer à un régime est le plus grand défi, alors que 75 pour cent des sujets abandonnaient leur régime, pour cause d'aversion.

Intervention du mode de vie

La clé est de trouver la correspondance exacte entre le régime et le mode de vie. Je recommande le régime méditerranéen, parce que c'est plus un mode de vie qu'un régime, et qu'il semble diminuer les événements cardiaques. Ce régime est composé de grandes quantités de légumes, de légumineuses, de poisson, de fruits et d'une quantité limitée de noix. Une récente méta-analyse dans le British Medical Journal a découvert une baisse de neuf pour cent dans la mortalité cardiovasculaire chez les patients sous ce régime².

De plus, les résultats préliminaires de l'une des plus vastes et des plus longues études alimentaires indiquent que la consommation d'un régime méditerranéen, supplémente par de l'huile d'olive ou des noix, surtout des noix du noyer, peut diminuer le risque de crise cardiaque et de maladie cardiovasculaire de plus de 50 pour cent³. Les résultats indiquent aussi qu'un régime méditerranéen abaisse la tension artérielle et la glycémie, le cholestérol, les triglycérides et les marqueurs inflammatoires.

J'aime cette façon de manger car elle met l'accent sur les types de graisses qui sont consommées, et non sur la quantité de graisses consommées globalement, ce qui, je crois, rend le régime plus facile à suivre.

Une des recommandations que je donne à mes patients est l'idée de retirer quatre aliments malsains et de les remplacer par quatre aliments sains. Une catégorie d'aliments sains qui ont été associés à une réduction des événements cardiovasculaires sont les aliments qui contiennent des acides gras polyinsaturés oméga-3⁴. Les noix sont une excellente source d'un gras plus sain incluant l'acide gras oméga-3 dérivé des plantes et peuvent être consommées en combinaison avec d'autres aliments, comme le yogourt, les salades ou les céréales.

Le fait d'offrir ces petites suggestions et changements au mode de vie de vos patients peut nettement diminuer leur risque d'événements cardiovasculaires. Avoir ses patients activement impliqués dans leur mieux-être est un défi. Nous devons tous aller au-delà de simplement fournir des renseignements, puisque cela mène rarement à des changements de longue durée. Nous devons apprendre de meilleures façons pour aider à motiver et à suivre nos patients. J'apprécie vos idées et vos suggestions. Veuillez partager vos succès et les nids-de-poule de votre parcours en écrivant au D^r Greg Curnew à curnew@hhsc.ca.

Le D^r Gregory Curnew est professeur agrégé de clinique à l'Université McMaster de Hamilton (Ontario). Il est aussi membre du personnel en cardiologie et médecine interne et ex-directeur de l'Unité de soins coronariens à la Hamilton General Division - Hamilton Health Sciences Corp. Il est aussi fondateur du projet « LIFE » (Lifestyle Intervention ForEver), un programme de soutien communautaire gratuit avec réunions, foires et colloques sur la santé pour éduquer et informer les adultes sur les changements de mode de vie et les enjeux de santé actuels.

David Tsoulis termine présentement sa troisième année du programme spécialisé du Baccalauréat de Sciences de la Santé à l'Université McMaster.

¹ Dansinger M, Gleason J, Griffith J, Selker H, Schaefer E. Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for Weight Loss and Heart Disease Risk Reduction. JAMA. 2005;293:43-53.

² Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini G, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. BMJ. 2008;337:a1344.

³ "Effects of a Mediterranean-Style Diet on Cardiovascular Risk Factors," Annals of Internal Medicine, July 4, 2006.

⁴ Psota T, Gebauer S, Kris-Etherton P. Dietary Omega-3 Fatty Acid Intake and Cardiovascular Risk. The American Journal of Cardiology. 2006;98(suppl):3i-18i.



Un régime méditerranéen supplémenté de noix aide à réduire le syndrome métabolique

Les nouveaux résultats de l'étude multicentrique, PREDIMED, démontrent que le régime méditerranéen supplémenté de noix, incluant les noix du noyer, diminue le syndrome métabolique de 13,7 pour cent et aide à son traitement et à sa prévention. L'étude, coordonnée par le Dr Jordi Salas, directeur de l'Unité de nutrition humaine de l'Université Rovira i Virgili (Tarragona), portait sur 1 244 patients porteurs de facteurs de risque cardiovasculaires. Les résultats ont été publiés dans les Archives of Internal Medicine (8/22 décembre 2008).

Les participants ont été divisés en trois groupes : un groupe a reçu 30 grammes supplémentaires de noix, surtout des noix du noyer; un autre groupe a consommé un litre supplémentaire de d'huile d'olive vierge par semaine et le troisième groupe a suivi un régime faible en gras.

Après un an, la prévalence du syndrome métabolique avait diminué de 13,7 pour cent dans le groupe des noix, 6,7 pour cent dans le groupe de l'huile d'olive et 2 pour cent parmi ceux sur régime faible en gras. Une tension artérielle élevée a été utilisée comme paramètre clinique. L'étude a été financée par le ministère espagnol de la Santé et le gouvernement de Valence (Espagne).

Pour plus de renseignements sur les noix de Californie,



visiter www.infosnoix.com ou appeler le 1-800-743-6282

Les noix et le poisson protègent d'une façon différente contre les maladies cardiaques

Une nouvelle recherche publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition (1^{er} avril 2009) comparant les effets des noix et du poisson gras dans la bataille contre les maladies cardiaques a démontré qu'ils pouvaient tous deux réduire le risque global de maladie coronarienne. La recherche, menée à l'Université Loma Linda de la Californie, a révélé que chez des individus en santé, les noix abaissaient le cholestérol plus que le poisson, alors que le poisson gras abaissait les triglycérides.

Les chercheurs ont trouvé que l'addition d'environ 1,5 onces de noix (42 grammes, une poignée de noix entières ou environ trois cuillères à soupe de noix hachées) dans l'alimentation quotidienne abaissait le cholestérol sérique total de 5,4 pour cent et le

(mauvais) cholestérol-LDL de 9,3 pour cent comparativement à une alimentation témoin (basée sur les recommandations de l'USDA).

Utilisant les lignes directrices de l'American Heart Association (AHA), les chercheurs ont aussi découvert qu'une alimentation comprenant deux portions de poisson gras par semaine (environ quatre onces chacune tel que recommandé par l'AHA pour des individus sans maladie cardiaque) diminuait les taux de triglycérides de 11,4 pour cent. De plus, elle augmentait le (bon) cholestérol-HDL de quatre pour cent, mais augmentait aussi légèrement le (mauvais) cholestérol-LDL comparativement à l'alimentation témoin. Le poisson utilisé dans cette étude était le saumon.



RECETTE EN VEDETTE

Saumon farci aux noix de Californie

Ce mets regorge de « méga-puissance » avec les noix et le saumon étant tous deux riches en acides gras oméga-3. L'addition de riz brun et d'épinards lui ajoute l'équilibre nutritionnel et la saveur.

MESURES:

2 c. à thé
1/4 tasse
1
4 tasses
1/2 c. à thé
1 tasse
2 c. à thé
1/4 tasse
1/2 tasse
1 lb

INGRÉDIENTS:

huile d'olive
oignon haché
gousse d'ail, hachée
épinards hachés
de chacun, sel et poivre
riz brun cuit
zeste de citron
fromage Cheddar fort râpé
noix de Californie hachées
filet de saumon, la peau et les arêtes retirées

POIDS:

10 ml
50 ml
1
1 l
2 ml
250 ml
10 ml
50 ml
125 ml
454 g

Information nutritionnelle par portion :

Calories 378, Protéines 24 g, Gras total 24 g (Gras polyinsaturés 11 g, Gras monoinsaturés 7 g, Gras saturés 5 g), Cholestérol 57 mg, Glucides 17 g, Fibres 4 g, Sodium 419 mg

Pour des recettes supplémentaires bonnes pour la santé du cœur, visiter www.infosnoix.com. Notre choix de recettes peut être imprimé dans un format imprimable facile à lire.

1 Dans une grande poêle non adhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon; cuire jusqu'à tendreté mais sans brunir, environ 5 minutes. Ajouter l'ail, l'épinard, le sel et le poivre et cuire jusqu'à ce que l'épinard commence à tomber, environ 3 minutes. Retirer du feu. **2** Ajouter le riz cuit à l'épinard et le zeste de citron jusqu'à ce que ce soit bien mélangé. **3** Étendre le mélange d'épinard uniformément sur le saumon et saupoudrer de fromage et de noix. Rouler délicatement en utilisant des cure-dents ou de la ficelle à boucher pour tenir en place. **4** Placer le saumon sur une tôle à biscuit à rebords revêtue de parchemin et cuire au four à 375°F (190°C) jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit, environ 15 à 20 minutes. **5** Transférer à la planche à découper et laisser reposer pendant 10 minutes avant de trancher. Servir avec des légumes vapeur de saison ou une salade verte.

Donne 4 portions.