



UnaformeC
261, rue de Paris
93556 Montreuil-cedex
Tél 01 43 63 80 00
Fax 01 43 63 68 11
Internet www.unaformec.org

N° 214 – 18 novembre 2002

AGORA formation XXI : J-20

Le journal faxé de l'UnaformeC

Vous pouvez désormais consulter ce journal au format acrobat reader (en pdf) sur notre site, à l'adresse suivante : www.unaformec.org

EDITO

L'importance de l'approche préventive et curative des maladies cardiovasculaires a été soulignée dans de nombreuses études d'observation, et dans quelques études d'intervention¹. Les résultats récents sont spectaculaires. L'étude NHANES I² a suivi plus de 9000 sujets pendant 20 ans : la mortalité cumulée ajustée à l'âge, quelle qu'en soit la cause, et l'incidence des accidents cardiovasculaires ischémiques et AVC est inversement proportionnelle à la consommation quotidienne de fruits et légumes, et 300 g quotidiens font la différence ! Le végétal est à l'honneur pour ce qui est de la prévention par la nutrition...

MANGER UN PEU DE TOUT, ET PLUS DE FRUITS ET LEGUMES...

Un rééquilibrage de notre alimentation est devenu urgent : en 40 ans, la consommation de produits laitiers et fromagers, viandes, et charcuteries a « explosé » (200 à 300% d'augmentation), alors que celle des fruits et légumes frais a chuté de 30%.

Le « modèle méditerranéen ». Le « régime crétois » est sans doute responsable de la longévité des habitants de l'île : peu de viande (3 fois par semaine), du poisson (2 fois par semaine), beaucoup de fruits et de légumes, des laitages de chèvre, de l'huile d'olive, et les acides gras insaturés de l'huile de colza, des noix, et des poissons gras... Il ne s'agit pas de copier le modèle, mais d'en tirer les leçons : repérer et limiter les graisses animales dans l'alimentation, augmenter la consommation de végétaux, limiter les apports d'alcool à 1 ou 2 verres de vin par jour pour une femme, un peu plus pour un homme. Une activité physique quotidienne équivalente à une demi-heure de marche à bon pas complète ces règles simples...

Une assiette à rééquilibrer. Notre assiette « ordinaire » se compose pour moitié de viande ou poisson, et pour l'autre moitié d'un accompagnement sous diverses formes. L'assiette « idéale » devrait s'équilibrer entre 3 parts : la première d'origine animale, en privilégiant le poisson, source d'acides gras insaturés, et les laitages, riches en calcium et vitamines liposolubles D et A ; la seconde en légumes ou fruits frais, à varier selon la saison ; et la troisième sous forme de farines complètes, légumineuses, fruits secs et oléagineux. Le principal problème de l'alimentation actuelle est qu'elle utilise trop d'ingrédients « purifiés » (sucre, matières grasses purifiées, farines très raffinées) pour l'élaboration de nombreux produits alimentaires qu'ils surchargent en « calories vides ».

Entre 400 et 800 g de fruits et légumes chaque jour. L'objectif à atteindre est de consommer 10 fruits et légumes par jour, 5 étant le minimum. L'apport de glucides (à l'exception des sucres simples) devrait ainsi assurer plus de 50% des apports énergétiques quotidiens, et réduire à moins de 35% la contribution des apports lipidiques totaux. La moitié de cet apport devrait être fait sous forme de crudités, 2 à 3 fois plus riches en vitamine C que les végétaux cuits. En pratique, l'accent doit être mis sur le fait que la consommation de produits animaux doit toujours être accompagnée d'une grande diversité de produits végétaux, en insistant sur leur remarquable complémentarité.

J.P. VALLEE

¹ Collectif. Prise en charge des patients adultes atteints d'HTA essentielle (texte long). Paris : ANAES; 2000.

² Bazzaro LA et al. National Health and Nutrition Examination Survey. Am J Clin Nutr 2002; 76 : 93-9.