

► Mieux manger pour la santé de nos artères ◀

Les maladies cardiovasculaires sont à l'origine de près de 176 000 décès par an en France. La santé de nos artères dépend en partie de notre alimentation. Rééquilibrer l'alimentation des Français devient un enjeu de santé publique car cela contribuerait notamment à prévenir les risques de maladies cardiovasculaires. Dans ce domaine, le pain pourrait être notre allié ; riche en glucides complexes et faible en lipides il contribue à équilibrer l'alimentation et favorise la sensation de satiété.

► Les maladies cardiovasculaires : première cause de mortalité en France

- Cinq facteurs de risque cardiovasculaires à combattre : diabète, HTA, tabac, hypercholestérolémie, surpoids

Les maladies cardiovasculaires sont **la première cause de mortalité en France à l'origine de près de 176 000 décès par an**. Le risque d'accident cardiovasculaire dépend de cinq facteurs contre lesquels il est possible de lutter car ils sont générés par le comportement individuel : le diabète, l'excès de tension (ou hypertension artérielle : HTA), l'excès de cholestérol (ou hypercholestérolémie), le tabac et le surpoids.

- L'âge et l'hérédité peuvent aggraver les risques cardiovasculaires

Deux autres facteurs, sur lequel nous n'avons aucune action, jouent également un rôle important : l'hérédité et l'âge. Ainsi, **plus on vieillit et plus le risque de maladie cardiovasculaire augmente** : il devient important à partir de 45 ans pour les hommes et de 55 ans pour les femmes. Par ailleurs, dans certaines familles, les maladies cardiovasculaires sont plus fréquentes que dans d'autres, **c'est un facteur de risque héréditaire**.

► Des recommandations nutritionnelles préventives

- Limiter les graisses et les aliments à Index Glycémique élevé

Il est scientifiquement prouvé que **la santé de nos artères dépend en grande partie de notre alimentation**. Les déséquilibres alimentaires sont manifestes en France. Modifier l'alimentation des Français pourrait contribuer à limiter le risque de maladies cardiovasculaires

Ainsi, **il apparaît que la consommation de glucides complexes (en particulier céréales et produits à base de céréales) et de fibres est trop faible**. Inversement, la consommation en graisses saturées d'origine animale est trop élevée. Or, les graisses saturées d'origine animale (lait, fromages, charcuteries, certaines viandes rouges) augmentent le mauvais cholestérol (le LDL-cholestérol) et/ou font diminuer le bon cholestérol (le HDL-cholestérol) ce qui favorise les maladies cardiovasculaires.

Par ailleurs, différents travaux scientifiques récents ont montré que **la consommation d'aliments à index et charge glycémiques élevés augmentait le risque de maladie des artères coronaires** (artères nourricières du cœur)¹.

¹ S Liu : "A prospective study of dietary glycemic load, carbohydrate intake, and risk of coronary heart disease in US women." Am J Clin Nutr 71:1455-61,2000

- Se méfier des acides gras trans

On connaît mieux aujourd'hui le rôle néfaste de graisses particulières (les acides gras trans) retrouvées dans certains produits de panification industrielle (type pain de mie ou pains pour sandwich et viennoiseries). Or une consommation élevée de ces acides gras (plus de 5 g par jour) élève le LDL-cholestérol (« mauvais cholestérol »), et diminue le HDL-cholestérol (« bon cholestérol »), ce qui augmente le risque de maladie coronarienne² et ³.

- Céréales complètes, fruits et légumes : des bénéfiques pour le cœur et les artères

Les produits à base de céréales complètes diminuent le risque de maladies cardiovasculaires. Par exemple, une grande étude américaine ayant incluse plusieurs milliers de femmes, la Nurse's Health Study⁴, a montré que ce risque diminuait de 30 % chez les femmes qui consomment plus de 2,5 portions quotidiennes de produits apportant des céréales complètes par rapport à celles qui n'en consomment pas.

Une autre étude, la Health Professionals Follow-up Study, qui incluait de très nombreux professionnels de santé, a montré **qu'un apport de 25 g de céréales entières par jour diminuait le risque cardiovasculaire de 15 % chez les hommes**⁵.

Un régime riche en fruits, légumes et céréales complètes, qui contiennent des fibres alimentaires solubles (cf. Le point sur ... le pain et les fibres), permet également de diminuer le risque de maladie du cœur. En effet, **les fibres alimentaires contribuent à réduire le taux de mauvais cholestérol et les fibres solubles forment un gel qui empêche le cholestérol d'être absorbé par l'intestin**⁶.

- Manger différemment en pratique

L'exercice physique et une alimentation équilibrée (respectant ces recommandations) sont bénéfiques pour le cœur et les artères. L'INPES⁷, recommande, ainsi

- **Du pain et des féculents à chaque repas,**
- Des fruits et/ou des légumes 5 fois par jour.
- Une à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs en alternant
- Des produits laitiers 3 fois par jour.

Il recommande également de limiter la consommation de produits sucrés et de graisses saturées au profit des graisses insaturées (poissons gras, huiles de Colza, d'olive, de noix et de tournesol) qui n'élèvent pas le mauvais cholestérol.

² Stender S et Dyerberg Influence of trans fatty acids on health. J. Ann Nutr Metab. 2004;48(2):61-6. Epub

³ Afssa, Acides gras de la famille oméga 3 et système cardiovasculaire, Juin 2003

⁴ Liu S et coll. : "Whole grain consumption and risk of coronary heart disease : results from the nurses' Health study". Am J Clin Nutr 70 : 412-9; 1999.

⁵ MK Jensen et coll : "Intakes of whole grains, bran, and germ and the risk of coronary heart disease in men." Am J Clin Nutr 80:1492-9,2004

⁶ Marlett JA, Hosig KB, Vollendorf NW, Shinnick FL, Haack VS, Story JA. Mechanism of serum cholesterol reduction by oat bran. Hepatology 1994; 20: 1450-1457.

⁷ INPES : « la santé vient en mangeant ». Programme National Nutrition santé.

► **Trois bonnes raisons de manger du pain à chaque repas !**

Geste de « prévention » au quotidien, la consommation de pain à chaque repas participe à la prévention des maladies cardio-vasculaires en agissant sur certains facteurs :

- Le pain permet d'**équilibrer notre alimentation en diminuant l'apport de lipides riches en graisses saturées au profit des glucides complexes.**

- Le pain apporte des fibres qui contribuent à **diminuer le mauvais cholestérol.**

- Le pain, par sa richesse en sucres complexes et en fibres, a un effet rassasiant important. Il « cale » et évite les grignotages. **La faible teneur du pain courant en lipides (ex : 100 g de pain courant contient 1 g de lipides) est un atout supplémentaire chez les personnes en surpoids.** Elle permet d'augmenter le volume alimentaire sans ajout de matière grasse. **La consommation de pain permettrait ainsi de mieux contrôler le poids.**

Au regard des apports en acides gras saturés des différents pains (0,23 g. pour 100 g. de pain courant versus 1,3 g. pour 100 g. de pain viennois), **il est recommandé de consommer des pains artisanaux (pain courant, pain de tradition française, pain complet ...)** dont les apports sont nettement inférieurs.

Service de presse de l'Observatoire du pain

Ligne de presse – Tél : 01 44 88 88 25

observatoiredupain@opinionvalley.com