

Prescription de fibres alimentaires en prévention des maladies cardiovasculaires

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT LA PRINCIPALE CAUSE DE MORTALITÉ À L'ÉCHELLE MONDIALE, CAUSANT PLUS DE 17 MILLIONS DEMORTS CHAQUE ANNÉE DANS LE MONDE.

Par D^{re} Valérie Conway, Ph.D.

Toutes causes confondues, c'est plus de 30 % des morts qui sont attribuables aux maladies cardiovasculaires ! Lorsqu'on parle de maladies cardiovasculaires, on englobe un large éventail de pathologies telles que les cardiopathies, les maladies cérébrovasculaires, les artériopathies et les thromboses veineuses profondes.

L'une des maladies du cœur les plus communes est certainement l'athérosclérose, une affection touchant la paroi des artères. L'athérosclérose est caractérisée par l'accumulation de plaques graisseuses, le rétrécissement et le durcissement des artères. Cette dégénérescence de nature inflammatoire de la paroi interne des artères limite le flux de sang tout comme l'apport en oxygène vers les tissus. Si le processus de vieillissement normal induit de façon naturelle une perte de qualité tissulaire au niveau des artères, sachez que 80 % des incidents vasculaires précoces pourraient être évités par l'adoption d'une meilleure hygiène de

vie. À ce titre, l'adoption d'une diète riche en fibres alimentaires est certainement l'une des stratégies nutritionnelles les plus souvent suggérées en pratique clinique afin de lutter contre les maladies du cœur.

C'est en se gorgeant d'eau que les fibres optimisent le mouvement péristaltique des intestins, accroissent la vitesse du transit colique et ralentissent ou entravent l'absorption de certains nutriments.

Dans cette deuxième chronique spéciale de la série concernant les bienfaits des fibres alimentaires, tentons de mieux comprendre le mécanisme d'action des fibres sur la santé de notre cœur et la pertinence des recommandations entourant leur consommation comme outils de prévention.

LES FIBRES, UNE COMPOSANTE DES CELLULES VÉGÉTALES

Comme nous l'avons présenté de façon plus extensive dans la première chronique de cette série spéciale au sujet des fibres alimentaires (consultez le numéro de mars), les fibres sont des polysaccharides résistant à l'action hydrolytique des enzymes de notre système digestif. On les retrouve dans le son des diverses céréales, dans les fruits et les légumes, dans les légumineuses ainsi que dans les noix et les graines oléagineuses. On reconnaît deux grandes catégories de fibres, soit les fibres insolubles et celles solubles.

En raison de l'incapacité de notre système digestif à métaboliser les fibres alimentaires, celles-ci sont souvent considérées comme un nutriment n'ayant aucune valeur calorique. Pourtant, puisque certaines fibres pourront être fermentées dans le côlon par notre microflore bactérienne et ainsi libérer des acides gras à courtes chaînes, il est plus juste de dire que les fibres alimentaires apportent entre 0 et 2 kcal / g. Cette dernière caractéristique, jumelée à leurs propriétés hygroscopique et gélifiante, fait en sorte que les fibres auront des bienfaits indéniables sur la santé de notre cœur.

FIBRES ET SANTÉ CARDIOVASCULAIRE : ÉTAT DES CONNAISSANCES

Il existe actuellement de solides preuves scientifiques soutenant le bienfait d'une alimentation riche en fibres sur la santé cardiovasculaire, principalement en raison de son influence sur les niveaux de lipides sanguins, à savoir le cholestérol total et le LDL-cholestérol (c'est-à-dire le mauvais cholestérol), leur capacité à régulariser le métabolisme du glucose et leur action sur la satiété. Quoique la majorité des études au sujet des fibres alimentaires rappor-

tent des effets hypocholestérolémiants minimes, il reste que l'apport en fibres alimentaires est inversement corrélé avec le risque des maladies coronariennes dans la majorité des études épidémiologiques. Si l'on considère les évidences cliniques récentes, on observe généralement un effet hypocholestérolémiant dans la grande majorité des études. En moyenne, on observe une réduction des niveaux sanguins de cholestérol total et de LDL-cholestérol avoisinant -0,20 mmol/L et -0,14 mmol/L respectivement. Si cette réduction est de faible amplitude, sachez que les preuves épidémiologiques suggèrent une diminution de 22 % du risque d'incidents cardiovasculaires majeurs pour chaque réduction de -1,0 mmol/L des niveaux sanguins de LDL-cholestérol. Fait intéressant, selon une recherche, une réduction minime du LDL-cholestérol, mais persistante dans le temps, aurait des effets protecteurs fulgurants. En effet, selon l'étude de mutations génétiques impliquant une protéine clé de l'homéostasie du cholestérol (c'est-à-dire la PCSK9), les chercheurs ont remarqué qu'une baisse moyenne de -1,0 mmol/L et de -0,5 mmol/L du niveau sanguin de LDL-cholestérol sur une période de 15 ans s'est avérée capable de réduire l'incidence de troubles cardiovasculaires de 88 % et de 50 % respectivement!

Si la faible réduction des niveaux de LDL-cholestérol par l'ingestion de fibres alimentaires est l'un des marqueurs les plus étudiés, il ne faut pas oublier que l'inflammation de la paroi des artères et la formation de lésions athéroscléreuses sont avant tout la conséquence de l'infiltration de particules de LDL-cholestérol oxydé dans les tissus et que la capacité d'une alimentation riche en fibres à minimiser ce processus néfaste explique certainement une grande partie des bienfaits de celle-ci sur la santé du cœur.

MÉCANISME D'ACTION DES FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres alimentaires, solubles et insolubles, améliorent le fonctionnement gastro-intestinal principalement par l'augmentation du poids et du volume des selles. C'est en se gorgeant d'eau

que les fibres optimisent le mouvement péristaltique des intestins, accroissent la vitesse du transit colique et ralentissent ou entravent l'absorption de certains nutriments. Grâce à cette propriété hygroscopique, les fibres peuvent aussi distendre les parois de l'estomac et ainsi stimuler l'envoi de messagers hormonaux de satiété vers le cerveau, limitant dès lors l'ingestion de calories et, à long terme, la prise de poids néfaste à la santé du cœur.

LE CAS PARTICULIER DES FIBRES DE TYPE SOLUBLE

L'effet hypocholestérolémiant des fibres alimentaires est le plus souvent attribué à l'effet spécifique des fibres de type soluble. Celles-ci possèdent la propriété d'accroître la viscosité du chyme gastrique et du contenu intestinal en formant des substances gélatineuses, lorsque mises en contact avec le milieu aqueux du système digestif. Cette viscosité accrue aurait un impact positif sur la cholestérolémie par des mécanismes directs et indirects. Parmi les modes d'action les plus souvent cités, on retrouve la séquestration des acides biliaires et du cholestérol alimentaire présents dans l'intestin. En favorisant leur excrétion au détriment de leur absorption, les fibres solubles limitent la concentration de cholestérol au niveau du foie qui, en contrepartie, répond en augmentant sa capture de cholestérol sanguin. La formation d'une substance gélifiante au niveau de l'estomac ralentit la vidange gastrique et limite la rapidité d'absorption des sucres. La glycémie s'en trouve positivement modulée, tout comme l'appétit et l'ingestion de calories. Se faisant, les fibres solubles auraient comme conséquence indirecte de limiter la prise de poids et d'améliorer le métabolisme du glucose, deux facteurs de risque importants des maladies cardiovasculaires.

Outre ces modes d'action mécanique, la fermentation des fibres solubles par la microflore intestinale permet de stimuler chimiquement la motilité colique nécessaire au bon fonctionnement gastro-intestinal. En effet, la libération d'acides gras à courte chaîne (c'est-à-dire les acides acétique, propionique et butyrique) suivant la dégradation bactérienne de certaines fibres, principalement les pectines, la cellulose et l'hémicellulose, stimule le transit colique en plus d'inhiber de la synthèse de novo de cholestérol par le foie. Certains acides gras à courte chaîne auraient même des propriétés anticarcinogènes et limiteraient les risques de divers cancers du système digestif!



POUR FAVORISER LA PRODUCTION DU LAIT MATERNEL

CHARDON-MARIE
CHARDON BÉNIT & FENUGREC



NPN 80000128

NPN 80001398

NPN 80004247



Recommandés par les professionnels de la santé

CONSEILS & INFORMATIONS PAR LA LIGUE LA LECHE SUR LE BLOGUE DE LEO-DESILETS.COM



DISPONIBLES DANS LES MAGASINS DE PRODUITS NATURELS ET PHARMACIES PARTICIPANTES

Léo Désilets
Maître herboriste
Depuis 1974

1 800 603-4733
www.leo-desilets.com



Prescription de fibres alimentaires en prévention des maladies cardiovasculaires

Quoique le mode d'action exact ne soit pas encore totalement élucidé, le Collège américain de cardiologie (ACC) et l'Association américaine pour le cœur (AHA) recommandent l'inclusion d'un minimum de 5 à 10 grammes de fibres solubles à l'alimentation quotidienne, ou encore mieux, de 10 à 25 grammes de fibres solubles chaque jour afin de profiter de l'effet

grammes de fibres solubles par jour, comme recommandé par l'ACC et l'AHA.

CONCLUSION

On peut conclure qu'une alimentation saine apportant une abondance de fibres alimentaires est bénéfique à la santé cardiovasculaire. Même si les réductions obtenues sont de faibles

Tableau 1 : Menu journalier apportant 20 grammes de fibres solubles

Déjeuner	Dîner	Souper
Parfait composé de yogourt, de son d'avoine (2 c. à table), de graines de lin moulues (1 c. à table), de céréales All Bran Buds (1/2 tasse) et de mûre (1/2 tasse)	Salade de légumineuses (1 tasse), incluant un demi-avocat et une orange de taille moyenne pour dessert	Sauté composé de tofu (1/2 tasse) servi sur un lit de riz brun (1/2 tasse) avec un accompagnement de brocoli étuvé (1/2 tasse) et une poire de taille moyenne pour dessert
5 g de fibres solubles	9 g de fibres solubles	6 g de fibres solubles

hypocholestérolémiant de celles-ci, soit une réduction évaluée à 5 % des niveaux de LDL-cholestérol (environ 0,323 mmol/L), réduisant ainsi de 7 % le risque de mortalité par maladie cardiovasculaire. D'autres travaux rapportent une réduction des niveaux sanguins de LDL-cholestérol de -0,029 mmol/L par gramme de fibres solubles ingéré, les fibres solubles de l'avoine, la pectine, la gomme de guar et le psyllium ayant des effets similaires.

LES MEILLEURES SOURCES DE FIBRES HYPOCHOLESTÉROLÉMIANTES

Afin de vous assurer un apport suffisant en fibres alimentaires, plus particulièrement en fibres solubles, il importe de savoir où les trouver. Sachez que le son des céréales ainsi que les légumineuses représentent les meilleures sources de fibres alimentaires en général. Pour ce qui est des fibres solubles spécifiquement, les haricots, les pois secs, l'avoine et le psyllium sont parmi les meilleures sources. Par exemple, 175 ml (¾ tasse) de haricots noirs ou de haricots de Lima apportent 5,4 g de fibres solubles. Au rayon des fruits et légumes, l'avocat, les figes, les choux de Bruxelles, l'orange et la patate douce contiennent tous plus de 1,8 g de fibres solubles par portion de 125 ml (½ tasse). Le tableau 1 vous présente un exemple type de menu journalier permettant d'atteindre la cible de 10 à 25

magnitudes, il semble que le maintien d'un faible niveau de LDL-cholestérol soit un facteur clé en prévention des incidents cardiovasculaires, tout comme la réduction des processus induits par leur oxydation et leur infiltration dans les tissus vasculaires.

Ainsi, bien au-delà de la simple réduction des niveaux de LDL-cholestérol, une diminution de la présence de LDL-cholestérol oxydé au niveau de la paroi artérielle, une réduction des processus inflammatoires leur étant associés, un meilleur métabolisme du glucose et une meilleure gestion du poids sont en mon sens des mécanismes d'action indirects d'autant plus critiques pour la santé du cœur qui peuvent être améliorés par l'ingestion régulière d'une abondance de fibres alimentaires. De plus, n'oubliez pas qu'une diète riche en fibres apporte avant tout un éventail de phytoconstitués bienfaisants, tels que des antioxydants, des molécules anti-inflammatoires, des vitamines et des minéraux, tous participant au maintien de la santé du cœur.

RÉFÉRENCES

Disponibles à la demande du lecteur



D^{re} Valérie Conway, experte en sciences alimentaires, pratique la nutrition préventive et thérapeutique dans sa clinique privée. Vous pouvez la rencontrer à la Clinique Expertise Santé de Drummondville. Pour obtenir plus de renseignements, visitez le www.cliniqueexpertisesante.com.