

Science et alimentation

Les lipides : NÉFASTES POUR VOTRE CŒUR... VRAIMENT ?

Par **D^{re} Valérie Conway**, Ph. D.

LE GRAS, LA GRAISSE, LA MATIÈRE GRASSE, LES CORPS GRAS SONT TOUS DES TERMES DÉSIGNANT LA GRANDE FAMILLE DES LIPIDES

Ceux-ci ont longtemps été pointés du doigt comme étant les macronutriments à éliminer de l'alimentation si l'on voulait perdre du poids ou maintenir notre cœur en santé. Puisque les lipides comptent 9 kcal par gramme, contrairement aux protéines et aux glucides qui en contiennent seulement 4 kcal/g, il était tout à fait logique de penser que les produits pauvres en gras étaient un meilleur choix pour la santé. C'est la raison pour laquelle l'industrie alimentaire, depuis les années 1980, inonde le marché d'une panoplie



de produits alimentaires allégés, faibles en gras saturés, voire totalement dépourvus de leur contenu en lipides, censés améliorer la santé cardiovasculaire. Pourtant, le nombre grandissant de gens obèses ne cesse de croître et le lien entre la consommation de gras saturés et la santé cardiovasculaire est dorénavant remis en question. Qu'en est-il dans la réalité ? Tentons de démystifier l'impact des gras alimentaires sur notre santé.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES LIPIDES

Les lipides sont en fait une catégorie de nutriments dont la complexité des formes et la diversité de caractéristiques chimiques sont étonnantes. Si les lipides regroupent une vaste gamme de molécules aux attributs parfois bien différents, ils ont en commun leur caractère apolaire, soit leur nature peu soluble ou insoluble dans l'eau. Pour cette simple raison, l'huile versée sur l'eau finira inévitablement par remonter à la surface pour former une couche bien distincte. De façon générale, on retrouve des lipides dans les noix, les grains oléagineux, les fruits gras, les produits animaliers (viande, œuf, lait, etc.) et les huiles de consommation. Bien que tous ces produits contiennent des lipides, leur composition est différente. Chimiquement parlant, on peut diviser la grande classe des lipides en cinq caté-

gories, soit les acides gras, les glycérides (monoglycérides, diglycérides ou triglycérides), les phospholipides, les sphingolipides et les stéroïdes. Dans la nature, les acides gras se trouvent rarement sous leur simple forme, mais sont plutôt des constituants de molécules lipidiques plus complexes. Sachez que 90 % des lipides alimentaires se présentent sous forme de triglycérides, soit un glycérol sur lequel viennent se greffer trois acides gras. Les triglycérides sont la catégorie de lipides que l'on trouve le plus dans le corps humain et créent notre réserve de lipides sous forme de tissu adipeux. Finalement, les acides gras constituant les lipides plus complexes peuvent être catégorisés selon leur degré d'insaturation en acides gras saturés, mono-insaturés ou polyinsaturés. C'est le degré d'insaturation qui dicte le caractère solide ou liquide des lipides à la température ambiante, leur propension à l'oxydation, leur usage possible en cuisine et, bien entendu, leur impact sur la santé cardiovasculaire.

LES ACIDES GRAS ET LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Depuis plus de 60 ans, les gras saturés ont été dépeints comme des composantes alimentaires néfastes pour la santé, principalement à cause de leur disposition potentielle à augmenter le mauvais cholestérol (LDL cholestérol) et le blocage artériel.



Saturés

Les produits animaliers comprennent les viandes rouges, la volaille, les poissons, les crustacés, les produits laitiers et le jaune d'œuf. On les trouve également dans certaines graisses d'origine végétale telles que les huiles de noix de coco et de palme et le cacao.

Mono-insaturés

On les trouve principalement dans les aliments d'origine végétale (p. ex. : l'olive, l'avocat, le canola, l'arachide, les noix).

Polyinsaturés

Ils proviennent généralement de sources végétales telles que les huiles de carthame, de soja et de tournesol. On en rencontre aussi dans la chair des poissons gras ainsi qu'en quantité moindre dans les fruits de mer. C'est dans cette catégorie de lipides qu'on trouve les précieux acides gras oméga-3.

Feriez-vous confiance à n'importe quel supplément pour votre coeur?



Validé scientifiquement dans plus de 750 études, l'Extrait d'ail vieilli[®] de Kyolic[®] est conçu pour protéger le coeur.



Seulement Kyolic[®] a été validé pour améliorer plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire.

Des études cliniques ont indiqué que Kyolic[®] peut abaisser la pression artérielle, le cholestérol et les triglycérides, améliorer la circulation, réduire l'inflammation, diminuer l'agrégation plaquettaire, améliorer la fonction endothéliale, et atténuer les dommages oxydatifs.

Pour en savoir plus, visitez kyolic.ca

Kyolic
Extrait d'ail vieilli[®]

En conséquence, les autorités de la santé ont basé leurs recommandations sur une réduction de l'apport en gras saturés en suggérant de réduire la consommation de viande rouge et de laitage entier. Pourtant, cette conviction est actuellement remise en doute. En effet, deux méta-analyses rigoureuses ont permis récemment de conclure que l'apport en gras saturés n'était pas réellement lié aux maladies coronariennes^{1,2}. Appuyant les conclusions de ces deux méta-analyses, les résultats d'une étude clinique sérieuse indiquent une réduction significative des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (amélioration du bilan lipidique, du poids, de la composition corporelle) lorsque des individus suivent un régime alimentaire faible en glucides plutôt qu'un régime faible en gras³.

PAS TOUS ÉGAUX, CES LIPIDES !

Il est important de poser un regard nouveau sur les lipides et de ne plus les considérer comme une entité homogène, mais plutôt comme une grande famille à l'intérieur de laquelle on trouve de bons et de moins bons éléments pour votre santé. Malheureusement, on a pu observer, dans les années 1990, à la suite des articles négatifs diffusés dans les médias au sujet des lipides saturés, les retraits de matières grasses saturées dans les divers produits alimentaires et leur substitution par des acides gras trans. Or, ces derniers se sont avérés bien plus néfastes pour la santé cardiovasculaire. En conséquence, l'American Heart Association a revu ses recommandations en 2006 afin de limiter non seulement l'apport en acides gras saturés à 7 % de l'apport journalier en calories, mais aussi celui des gras trans à 1 %. De plus, puisque les gras alimentaires sont vecteurs de saveur et jouent un rôle important dans la texture des aliments, l'industrie alimentaire a dû compenser la réduction en matière grasse en accroissant le contenu en sucres.

LE RATIO OMÉGA-3/OMÉGA-6 AVANT TOUT

Compte tenu de la pression exercée par notre volonté de réduire les gras saturés de notre alimentation et par l'ensemble des changements induits par l'industrialisation de l'agriculture et de la transformation alimentaire sur la composition des aliments, notre apport en acides gras polyinsaturés oméga-6 s'est considérablement accru, alors que celui en acides gras polyinsaturés oméga-3 est resté relativement inchangé. Riches en acides gras oméga-6, les huiles de palme, de soya, de tournesol et de coton ont

remplacé les huiles hydrogénées dans la plupart des produits de pâtisserie et de boulangerie. Quoiqu'essentiels à la santé, les acides gras oméga-6 sont des précurseurs de métabolites pro-inflammatoires, en opposition aux acides gras oméga-3 qui sont, eux, générateurs de composés anti-inflammatoires. Les bienfaits des acides gras oméga-3 d'origine marine, soit l'EPA et le DHA, ont été extensivement étudiés dans les dernières décennies et plusieurs analyses ont démontré des effets cliniquement positifs sur la santé cardiovasculaire⁴.

Le problème majeur découlant de l'omniprésence des acides gras oméga-6 dans l'alimentation moderne vient du fait qu'ils utilisent les mêmes voies métaboliques que les acides gras oméga-3, ce qui en fait presque un adversaire. Ainsi, un surplus d'oméga-6 nuit à l'utilisation des oméga-3 par l'organisme ; c'est pourquoi des recommandations focalisant uniquement sur le remplacement des acides gras saturés par des acides gras monoinsaturés et polyinsaturés, sans modulation du ratio oméga-3/oméga-6, semblent incomplètes. Sachez qu'il n'existe actuellement aucune évidence clinique indiquant une diminution du risque de mortalité ou d'incident cardiovasculaire suivant la substitution d'une partie des acides gras saturés par des acides gras polyinsaturés, sans une réduction concomitante de l'apport en acides gras oméga-6 au profit des oméga-3⁴. Cela explique pourquoi il est primordial d'avoir un apport équilibré entre les acides gras oméga-3 et les oméga-6. Ce ratio devrait se situer entre 1 pour 1 et 1 pour 5, alors qu'on estime actuellement ce ratio, pour la population occidentale, entre 1 pour 10 et 1 pour 20⁵ !

LES BIENFAITS DES LIPIDES

Les lipides sont souvent les mal-aimés et les premiers à être bannis de l'alimentation chez les individus souhaitant perdre du poids. Pourtant, les lipides sont des macronutriments importants au bon fonctionnement de l'organisme. Une alimentation saine devrait être riche en protéines et apporter de 25 à 30 % des calories journalières sous la forme de bons lipides. Les lipides ont plusieurs fonctions capitales dans le corps humain, bien au-delà de leur simple action de nutriment comme source d'énergie. Certains lipides essentiels entrent dans la fabrication d'hormones, constituent des composantes structurelles majeures du système nerveux et sont importants à la bonne santé des vaisseaux sanguins.

De plus, les lipides sont nécessaires à l'absorption des vitamines liposolubles, soit les vitamines A, D, E et K. D'ailleurs, un régime alimentaire trop faible en gras peut s'avérer néfaste pour votre santé en vous privant de ces vitamines importantes pour votre immunité, votre capacité à guérir et votre santé osseuse.

En conclusion, il importe de savoir bien sélectionner vos acides gras plutôt que de les bannir de votre alimentation. Un bon exemple : la consommation quotidienne de 40 à 100 g de noix aurait un impact significatif sur les lipides sanguins, autant chez les gens en bonne santé que chez ceux ayant déjà un profil lipidique détérioré, malgré leur fort contenu en matières grasses⁶. En consommant des aliments riches en acides gras oméga-3 (produits marins) et riches en acides gras monoinsaturés (noix et graines, huiles de canola, d'olive et d'avocat), vous contribuerez à la santé de votre cœur, limiterez le risque de carences en vitamines liposolubles et en antioxydants (sélénium, vitamines K et E) et maintiendrez la santé de votre système nerveux. 🍷

RÉFÉRENCES

1. CHOWDHURY, R., et autres. *Association of dietary, circulating, and supplement fatty acids with coronary risk: a systematic review and meta-analysis*, *Ann Intern Med*, 2014, 160(6) : p. 398-406.
2. DE SOUZA, R.J., et autres. *Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies*, *BMJ : British Medical Journal*, 2015, 351.
3. BAZZANO, L. A., et autres. *Effects of low-carbohydrate and low-fat diets: a randomized trial*, *Ann Intern Med*, 2014, 161(5) : p. 309-318.
4. RAMSDEN, C. E., et autres. *Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death: evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis*, *BMJ : British Medical Journal*, 2013, 346.
5. SIMOPOULOS, A. P. *Healthy Agriculture, Healthy Nutrition, Healthy People*, Karger, 2011.
6. MUKUDDER-PETERSEN, J., W. OOSTHUIZEN et J. C. JERLING. *A systematic review of the effects of nuts on blood lipid profiles in humans*, *J Nutr*, 2005, 135(9) : p. 2082-2089.



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.