INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTRÉAL

AFFILIÉ À Université de Montréal

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
SOUS EMBARGO JUSQU'AU 30 OCTOBRE 2012 À 00h01 HEURE DE L'EST

Prévention des maladies cardiaques :

Un seul repas de malbouffe est mauvais pour les artères

Montréal et Toronto, le 30 octobre 2012 – Une étude menée par des chercheurs du Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal, affilié à l'Université de Montréal, démontre qu'un seul repas de malbouffe, principalement composé de gras saturés, nuit à la santé des artères, contrairement à un repas de type méditerranéen, riche en bon gras comme les acides gras mono et polyinsaturés, qui a un effet neutre voire positif sur les artères. C'est le Dr Anil Nigam, Directeur du programme de recherche clinique au Centre ÉPIC et professeur associé à la Faculté de médecine de l'université, qui a dirigé cette étude et qui a fait connaître ces résultats lors du Congrès canadien sur la santé cardiovasculaire, qui se déroule à Toronto jusqu'à demain.

Mauvais gras vs. bon gras

L'étude du Dr Nigam visait à comparer les effets d'un repas de type méditerranéen à un repas de malbouffe sur l'endothélium vasculaire : la paroi qui tapisse l'intérieur du cœur et des vaisseaux. En mesurant la fonction endothéliale, il est possible de voir la facilité avec laquelle les artères se dilatent après une occlusion temporaire de 5 minutes, suivant la consommation d'un repas avec des bons ou des mauvais gras. Pour les chercheurs, cette analyse était révélatrice puisque la fonction endothéliale est étroitement liée au risque de développer une maladie coronarienne à long-terme. Les résultats sont probants.

L'étude révèle également que les participants ayant des niveaux sanguins plus élevé de triglycérides semblaient bénéficier davantage du repas santé. Leurs artères répondaient mieux au repas méditerranéen en comparaison de ceux ayant des niveaux de triglycérides plus bas. « Nous croyons qu'une alimentation de type méditerranéen pourrait être particulièrement bénéfique pour les individus qui ont des niveaux de triglycérides élevés, comme des sujets avec un syndrome métabolique, justement parce qu'elle pourrait aider à garder leurs artères en santé», a ajouté le Dr Nigam.

Repas méditerranéen vs. repas de malbouffe

Pour en arriver à ces résultats, 28 hommes non-fumeurs ont consommé deux repas à un intervalle d'une semaine. Avant de commencer, les participants ont subi une échographie de l'artère du pli du coude après un jeûne de 12 heures, et ceci afin d'évaluer la fonction endothéliale de base et permettre ainsi d'établir les effets de chaque repas. Le premier, de type méditerranéen, était composé de saumon, d'amandes et de légumes cuits à l'huile d'olive, dont

51% des calories totales du repas provenaient des matières grasses, principalement des acides gras mono et polyinsaturés. Le deuxième repas, de type malbouffe, était composé d'un sandwich comprenant une saucisse, un œuf et une tranche de fromage, en plus de trois patates hachées brunes, pour un total de 58% des calories totales provenant des matières grasses, très riche en acides gras saturés et sans aucun acides gras omega-3. Enfin, deux heures et quatre heures après chaque repas, les participants ont subi une échographie de l'artère du pli du coude afin d'évaluer à nouveau la fonction endothéliale.

Au final, Dr Nigam et son équipe ont démontré que les hommes ayant mangé un repas de malbouffe ont vu leurs artères se dilater 24 % moins bien qu'à l'état de jeûne. Par contre, à la suite de la consommation d'un repas de type méditerranéen, les artères des participants se sont dilatées normalement et ont maintenu une bonne circulation.

« Ces résultats modifieront positivement notre façon de nous alimenter au quotidien. Une moins bonne fonction endothéliale est l'un des précurseurs les plus importants de l'athérosclérose. C'est désormais un pensez-y bien à chaque repas », insiste le Dr Nigam.

À propos de l'Institut de Cardiologie de Montréal : www.icm-mhi.org

– 30 –

Personnes-ressources :

Médias québécois
Marie-Josée Nantel
Conseillère en communication
Institut de Cardiologie de Montréal
Tél. : 514-376-3330, poste 2641 | marie-josee.nantel@icm-mhi.org

Médias internationaux et hors-Québec
William Raillant-Clark
Attaché de presse international
Université de Montréal
Tél: 514-343-7593 | w.raillant-clark@umontreal.ca