

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES CARDIOVASCULAIRES ?

Pour tout être humain, sportif ou non, le cœur est la « pompe de vie ». Il est indispensable que ce « moteur » soit en parfait état de fonctionnement et que les circuits « vasculaires » le soient tout autant, afin d'approvisionner correctement tous les organes et tissus en « nutriments » indispensables à leur régénération, leur développement, leur fonctionnement. Il convient donc de porter une attention particulière aux règles d'hygiène nutritionnelle qui sont, avec l'exercice physique, essentielles dans la stratégie préventive des risques cardiovasculaires et plus généralement au maintien d'un excellent état de forme. L'article de PIERRE VAN VLORP, de haute tenue, vous informera complètement sur cette problématique (NDLR).

LES SOLUTIONS NUTRITIONNELLES PRÉVENTIVES :

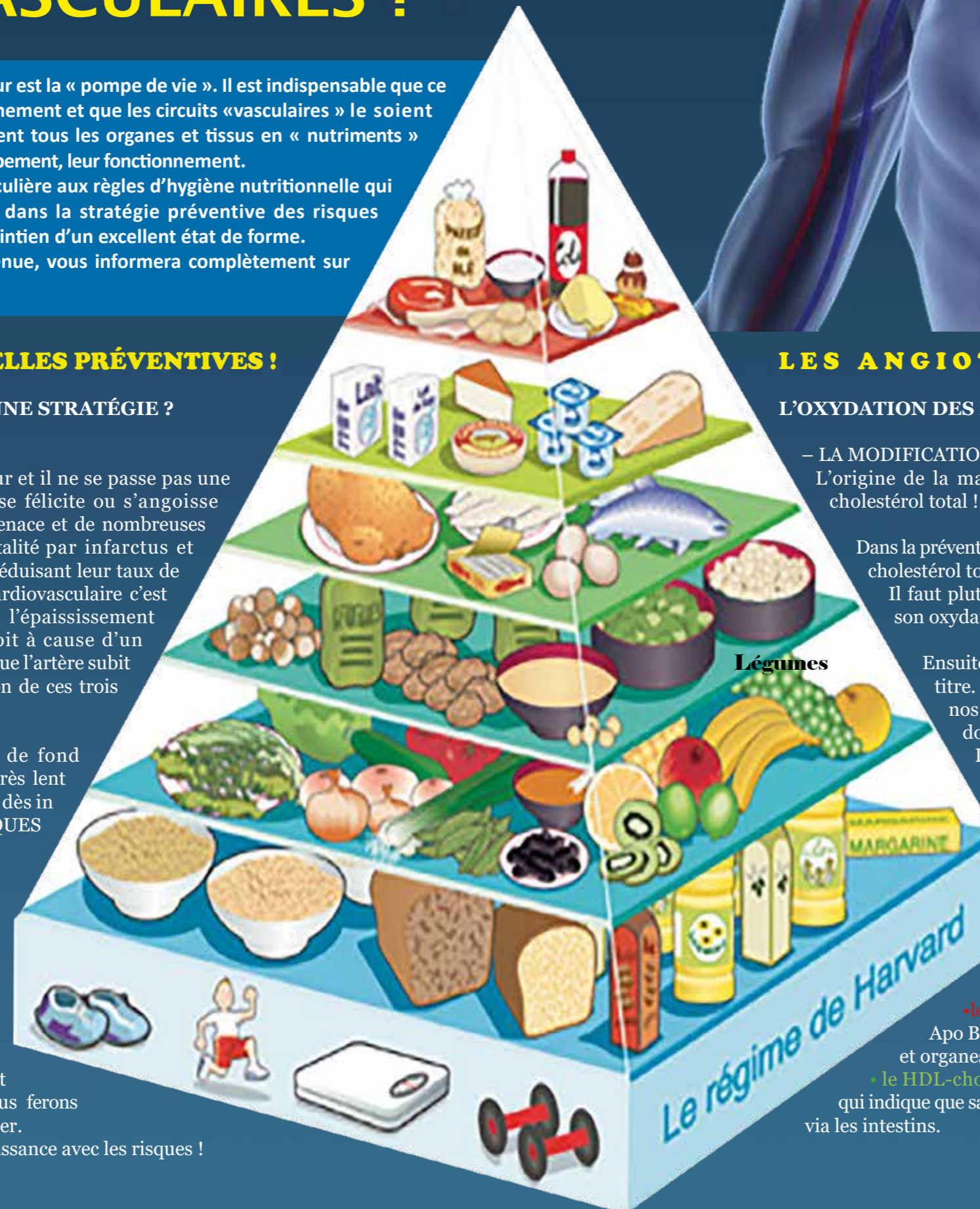
RÉDUIRE LE CHOLESTÉROL, UNE BONNE STRATÉGIE ? PAS VRAIMENT...

Les maladies cardiovasculaires font donc peur et il ne se passe pas une journée de consultations sans qu'un patient se félicite ou s'angoisse de son taux de cholestérol ! Le mythe est tenace et de nombreuses personnes pensent réduire les risques de mortalité par infarctus et d'accidents coronariens en contrôlant et en réduisant leur taux de cholestérol total. L'origine de la pathologie cardiovasculaire c'est l'obstruction des artères qui est due soit à l'épaississement de l'artère (via les plaques d'athérome), soit à cause d'un bouchon plaquettaire (thrombose), soit parce que l'artère subit un spasme (dû au stress) soit une combinaison de ces trois facteurs !

L'épaississement des artères est un bruit de fond qui provoque des réactions d'oxydation, un très lent processus de vieillissement artériel qui commence dès in utero et qui est accéléré par des ANGIOTOXIQUES comme :

- L'oxydation des lipides
- L'hypertension artérielle
- Le stress
- L'hyper activité plaquettaire

Ce qui est bien plus large qu'un simple chiffre sur une biologie sanguine et ce qui nous laisse aussi un large éventail de mesures préventives efficaces pour réduire les risques, ce sont les ANGIOPROTECTEURS avec lesquels nous ferons connaissance dans la deuxième partie de ce dossier. Au préalable faisons d'abord plus ample connaissance avec les risques !



LES ANGIOTOXIQUES

L'OXYDATION DES LIPIDES

– LA MODIFICATION DU CHOLESTÉROL

L'origine de la maladie cardiovasculaire est l'inflammation et non pas l'excès de cholestérol total !

Dans la prévention cardiovasculaire, il ne faut pas se tromper de cible car faire baisser le cholestérol total n'empêche pas qu'il s'oxyde et qu'il devienne athérogène.

Il faut plutôt limiter tous les facteurs de modification du cholestérol, donc de son oxydation !

Ensuite, faire baisser le cholestérol à tout prix est dangereux à plus d'un titre. Le cholestérol est vital au bon fonctionnement des membranes de nos cellules et il est le précurseur de trois molécules très protectrices et dont le déficit accélère le vieillissement et la mortalité, à savoir :

La vitamine D, le coenzyme Q10 et l'hormone DHEA.

Dès lors, faire trop baisser le cholestérol, par des médicaments anti-cholestérols (par exemple les statines), sans corriger les facteurs de risques d'oxydation et d'inflammation est très contreproductif pour diminuer les risques cardiovasculaires ! Encore bien plus chez les personnes âgées.

Redéfinissons ce qu'est un BON taux de cholestérol

Le taux total de cholestérol n'est pas un indicateur pertinent des risques cardiovasculaires car il faut distinguer deux types de cholestérol :

• **le LDL-cholestérol** (low density lipoprotein) possédant une étiquette Apo B qui indique que sa destination est d'intégrer les cellules de nos tissus et organes.

• **le HDL-cholestérol** (High density lipoprotein) possédant une étiquette Apo A1 qui indique que sa destination est la vésicule biliaire pour être éliminé, après conjugaison, via les intestins.

Athérogène
Facteur responsable de la formation de la plaque d'athérome.

C'est donc un rapport optimal entre ces deux types de cholestérol qu'il faut atteindre pour se préserver des risques cardiovasculaires car :

- le HDL est protecteur et plus il est élevé plus l'effet protecteur est important
- le LDL est nécessaire au bon fonctionnement des cellules (car il assure une stabilité et une fluidité des membranes de nos cellules), néanmoins s'il circule en excès dans les artères (c'est-à-dire au-delà de ce que les cellules des artères ont besoin), il sera redirigé vers le foie par des globules blancs qui changeront son étiquette.

Le danger apparaît quand le LDL-cholestérol en excès ne peut plus être évacué des artères car son étiquette est illisible car attaquée (oxydée) par toutes sortes d'ennemis que nous allons énumérer ci-dessous!

C'est cette oxydation qu'il faut combattre !

Vous l'avez compris maintenant, ce qui est cardio-protecteur ce n'est pas le chiffre absolu du cholestérol mais c'est d'éviter qu'il ne soit 'abimé', modifié.

Les principaux facteurs d'oxydation :

- le tabac : fumer est le moyen le plus efficace de modifier son cholestérol
- les polluants divers
- l'alimentation pro-oxydante et pro-inflammatoire qui entraîne graisse viscérale et glycation

La glycation est une réaction naturelle qui a lieu notamment lors d'une hyperglycémie. ...

- trop de sucres rapides entraînant une glycémie instable
- une consommation excessive de viande et de produits laitiers
- trop d'aliments industriels contenant additifs et autres polluants
- trop de graisses pro-inflammatoires (trans, saturées, oméga 6)

- une alimentation pauvre en végétaux (donc déficit d'antioxydants et de fibres)
- trop peu d'oméga 3

MAÎTRISER L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE – FACTEUR DE RISQUE AGGRAVANT LES RISQUES DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES

L'hypertension artérielle (objectivée par une mesure des 24h) est à traiter, surtout si la pression diastolique (celle du cœur au repos) est élevée car elle est plus dommageable en fatiguant davantage le cœur. L'hypertension augmente les risques de lésions sur les artères, donc les risques d'agrégation plaquettaire et d'épaississement artériel !

RÉDUIRE VOTRE STRESS

Le facteur spasme, qui entraîne une vasoconstriction de l'artère, est une autre cause d'accidents vasculaires et doit être maîtrisé en limitant le stress.

Par ailleurs le stress est pro-inflammatoire car il favorise, notamment, l'entrée de fer dans les cellules mais il est également un facteur d'hypertension.

Vous pouvez vous faire aider par le magnésium qui est souvent très bas chez les "stressés". En effet, les stress répétés sont responsables d'une surutilisation de magnésium par déperdition urinaire qui aggrave les déficits liés aux manques d'apports quotidiens par l'alimentation.

Or, le magnésium est l'inhibiteur calcique physiologique. C'est lui qui module la quantité de calcium. Résultat : le stress a tendance à s'auto-amplifier et les risques d'hypertension aussi.

En prévention, gérez votre stress via toutes les techniques de relaxation, de micro vacances, de respiration complète, de respiration en cohérence cardiaque,...

RÉDUIRE L'HYPERACTIVITÉ PLAQUETTAIRE

Pour minimiser les risques de thrombose, il faut calmer l'hyperactivité plaquettaire qui favorise les caillots de sang.

Pour prévenir ce facteur de risque, les mêmes remèdes que ceux réduisant l'oxydation des lipides seront nécessaires ! Mais votre médecin peut aussi, lors de votre prochaine biologie sanguine, vérifier deux marqueurs de risque pro thrombotique :

La Lp(a) : un taux élevé de Lp(a) augmente les risques de thrombose et d'embolie car cela fait obstruction au système de nettoyage des amas de plaquettes collés aux parois artérielles (appelé fibrinolyse). C'est une particularité génétique, autant la mesurer une fois et redoubler de vigilance si la valeur est élevée !

L'homocystéine : est un agent pro-agrégant plaquettaire et d'épaississement des parois artérielles. Le recyclage de l'homocystéine dépend du cycle de la méthylation. Si votre dosage est trop élevé (>10) il faut prendre un complément de vitamines B6, B9 et B12 (voir avec votre médecin).

L'excès d'oestrogènes ou la prise de contraceptif (pilule) augmentent les risques cardiovasculaires à cause :

- Hyperactivité plaquettaire.
- Augmentation des risques thrombo-emboliques (homocystéine) car chute des vitamines B6, B9 et du Magnésium.
- Hausse du cuivre pro oxydant sur LDL.
- Baisse du Magnésium ne permet plus de bloquer l'entrée de fer dans les cellules.

LES ANGIOPROTECTEURS

Après avoir évoqué les facteurs de risques et aggravants, attendons-nous maintenant sur les bonnes nouvelles car je vous annonçais qu'il existe de nombreuses SOLUTIONS NUTRITIONNELLES TRES EFFICACES pour PREVENIR les maladies cardiovasculaires !
Parcourons ensemble LES ALIMENTS ET LES NUTRIMENTS ANGIOPROTECTEURS dont vous allez dorénavant GARNIR VOS ASSIETTES!

CONSOMMER SUFFISAMMENT DES ACIDES GRAS OMÉGA 3

Les omégas 3 vont aboutir à des prostaglandines anti-inflammatoires et vasodilatatrices !



C'est donc normal de les retrouver dans les nutriments cardio-protecteurs !

L'impact sur la fonction cardiaque est ici systémique car les omégas 3 diminuent :

- les triglycérides de 10 à 33% (effet dose dépendant vérifié dans les populations saines, dyslipidémiques, diabétiques, à facteurs de risques cardiovasculaires multiples)
- la fréquence cardiaque
- la tension artérielle
- le risque de récurrence de sténose après angioplastie des coronaires (réduction de 14%)
- la tolérance à l'exercice
- la mortalité par infarctus
- la mortalité par mort subite.

L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive vierge est d'une richesse incroyable ! En plus des acides gras mono-insaturés elle contient 36 polyphénols (l'hydroxy-tyrosol, le tyrosol, l'oleuropein aglycone, la lutéoline, l'oléocanthal...) qui ont la particularité d'être de petite taille et donc très bien absorbés.



L'huile d'olive augmente ainsi vos défenses anti-oxydantes et anti-inflammatoires et a des effets cardio et vasculoprotecteurs (diminution de l'oxydation des LDL, de l'agrégation plaquettaire, des facteurs pro-coagulants,...). Dans la cohorte PREDIMED regroupant 7 216 hommes et femmes à risque cardiovasculaire élevé, une consommation élevée d'huile d'olive est associée à une réduction de 35% des événements cardiovasculaires et de 48% de la mortalité cardiovasculaire.

Les résultats s'améliorent encore en utilisant une huile d'olive extra-vierge (trouble et verte car très riche en polyphénols) !

AUGMENTER VOS APPORTS DE MAGNÉSIUM CAR C'EST UN CARDIO-PROTECTEUR MULTIFACTORIEL !

Etant donné les deux fonctions majeures du magnésium ; augmenter l'énergétique (nerf de la guerre) et moduler les stress de tous ordres, il est au cœur de la prévention cardiovasculaire. Mais son impact cardiovasculaire est bien plus multifactoriel comme le résume cette étude récente:

- spasmolytique et vasodilatateur (effet bêtabloquant)
- coenzyme de la pompe à sodium-potassium (anti hypertenseur, anti-rétention d'eau, épargnant de potassium)
- inhibiteur calcique (anti spastique, protecteur contre les calcifications vasculaires,
- contre l'intoxication des cellules par le calcium
- anti-arythmique
- protecteur de la fonction endothéliale
- anti-ischémique
- anti-inflammatoire
- modulateur de l'entrée du fer dans les cellules...

Des milliers d'études traitent du sujet et confirment le grand intérêt de l'apport en magnésium dans l'alimentation.

La maladie de Bouveret est un trouble du rythme cardiaque rencontré, entre autres, dans le dérèglement de la glande thyroïde (hyperthyroïdie : sécrétion accrue d'hormones

L'intérêt de l'efficacité du magnésium est aussi démontré dans les troubles du risque cardiaque, les tachycardies, la maladie de Bouveret, les insuffisances cardiaques, les accidents vasculaires, la prévention du risque thrombotique (par exemple pour les femmes sous pilule)...

Les meilleures sources alimentaires de Magnésium sont l'eau minéralisée (Contrex, Hépar,...), le tofu, les sardines, les oléagineux, les céréales complètes, les légumes verts, les légumineuses, les poissons...

Pour être bien absorbé et être efficace, un complément de magnésium doit contenir du glycérophosphate de magnésium, associé à des rétenteurs de magnésium comme la taurine et la vitamine B6, et dans le cadre de la prévention cardiovasculaire, à de l'arginine.

MAGNÉSIUM & HYPERTENSION

Les méta-analyses de dizaines d'études montrent clairement le lien entre un statut élevé en magnésium ainsi qu'une supplémentation en magnésium et la diminution des risques d'hypertension.

Une supplémentation moyenne de 410 mg par jour permet une réduction significative des tensions systoliques (-3 à -4 mm de Hg) et diastolique (-2 à -3 mm de Hg) et l'effet est d'autant plus marqué si le dosage de la supplémentation augmente !

En prévention de l'AVC, il ne faut pas manquer de Magnésium

L'ARGININE, PRÉCURSEUR DE L'OXYDE NITRIQUE (NO) : UN PUISSANT VASODILATEUR

L'arginine que l'on retrouve en grande quantité dans les noix, aide à lutter contre le surpoids,

le syndrome métabolique et leurs conséquences cardiovasculaires amplifiées par le stress.

Mais elle agit aussi pour réduire l'hypertension (utilisée à des doses pharmacologiques sous contrôle de votre thérapeute), l'agrégation plaquettaire, la viscosité sanguine. Tout cela avec des effets multidimensionnels et une absence d'effets secondaires délétères (Nuisible ou dangereux pour la

Anthocyanes

Pigments naturels qui colorent certains végétaux

santé) !

Il faut néanmoins tenir compte des précautions d'emploi lors de poussées d'herpès, de choc septique, de septicémie, de pyélonéphrite.

Mais d'autres aliments, riches en nitrates, favorisent aussi la production d'oxyde nitrique, comme par exemple le jus de betterave. Les études montrent que la consommation de jus de betterave ou de betteraves entières diminuent l'hypertension, stabilise le NO grâce aux anthocyanes (polyphénols) qu'elle contient.

VITAMINE E

Par ses multiples actions anti-inflammatoires, la Vitamine E a une capacité majeure de protection dans les pathologies cardiovasculaires. Elle inhibe notamment l'agrégation plaquettaire, réduit la formation de LDL oxydés fait baisser la c-réactive protéine (CRP), inhibe la cyclo-oxygénase, la lipo-oxygénase, les interleukines, le TNF alpha....



Les meilleures sources alimentaires sont les noisettes, les amandes et les poissons gras.

Une supplémentation en Vitamine E permet de réduire le risque de coronaropathie de plus de 30%, de mortalité cardiovasculaire de 24% et une réduction des risques thromboemboliques de 21%.

VITAMINE C

C'est non seulement un bon réflexe pour renforcer son immunité mais vous ignorez peut-être que cela permet de réduire significativement l'hypertension ! Une méta analyse reprenant 29 études menées de 1966 à 2011 montre qu'une moyenne de 500 mg/jour pendant 8 semaines permet de faire baisser en moyenne la pression artérielle systolique de 3.84 mm et la pression artérielle diastolique de 1.48 mm . Baisse encore plus importante sur les patients souffrant d'hypertension (-4.85mm et -1.67mm respectivement) !

Les meilleures sources alimentaires sont les kiwis, le cassis, la papaye, les fruits rouges, les agrumes, les poivrons, le fenouil, les choux, les épinards...frais.

Cela n'est pas étonnant quand des protocoles hospitaliers très pointus utilisent des perfusions de vitamine C pour réduire les récidives d'infarctus ou la taille des zones ayant subi un infarctus !

VÉRIFIER VOTRE TAUX DE VITAMINE D ET EN CORRIGER LE DÉFICIT !

Beaucoup d'entre vous pensent, parce qu'il fait beau dehors, que vous fabriquez de la vitamine D...

En effet, votre peau peut la synthétiser grâce aux rayons ultraviolets B (UVB) à partir d'un dérivé du cholestérol (le 7-déhydrocholestérol). Pour cela il faut exposer la moitié de la surface du corps pendant 12 minutes par jour (sans écran solaire) pour fabriquer les 3 000 UI (unités internationales) quotidiennes ; tout cela est calculé sous la latitude de l'Espagne, autant dire qu'en Belgique il ne faut pas trop compter sur la météo pour augmenter votre niveau en vitamine D ! D'autant plus, si vous prenez des statines ou si vous avez plus de 60 ans.

Faites doser votre vitamine D lors d'une prise de sang et corrigez votre taux par une supplémentation adaptée (sous le contrôle d'un professionnel) pour atteindre idéalement 50-60 ng/ml.

Car la concentration sanguine en vitamine D est inversement corrélée à la prévalence de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'obésité et de la mortalité ! Ainsi une méta analyse récente met en avant qu'un taux bas de vitamine D circulante est associé à une mortalité de toutes causes, par maladies cardiovasculaires et cancers, augmentée de 57 à 70%.

Les personnes âgées qui prennent une complémentation en vitamine D voient leur longévité augmentée. Un taux de vitamine D élevé (idéalement entre 50 et 60 ng/ml) vous préservera des risques d'infarctus.

A l'inverse, ce risque est augmenté de 60% pour un taux de 22.6 à 29.9 ng/ml et de 142% pour un taux inférieur à 15 ng/ml !!!!

De plus, une méta-analyse de 12 études cliniques met en évidence que la supplémentation en vitamine D entraîne une réduction significative moyenne de 3,23 mg/dl du LDL cholestérol, mais pas de changement significatif des TGL et HDL cholestérol.

VÉRIFIER VOTRE TAUX DE COENZYME Q10 ET EN CORRIGER LE DÉFICIT, SURTOUT SI VOUS ÊTES SOUS STATINES !

Le coenzyme Q10 est un puissant antioxydant qui entre autres protège les lipides de l'oxydation (les LDL mais aussi des lipides des membranes cellulaires et des mitochondries).

Il améliore la production d'énergie dans les mitochondries et permet de sauver du tissu noble (l'énergie étant le nerf de la guerre surtout dans les maladies cardiovasculaires).

La baisse du coenzyme Q10 circulant est un facteur prédictif de mortalité augmentée indépendamment de tous les autres. La sous-population ayant les taux les plus bas subit un doublement de la mortalité. C'est pourquoi on observe des déficits de Coenzyme Q10 dans le myocarde des insuffisants cardiaques.

Si vous êtes sous statines, prenez de la coenzyme Q10 !!!

Les statines, qu'elles soient naturelles comme la levure de riz rouge ou prescrites par le médecin (simvastatine, pravastatine,...), sont un moyen efficace de réduire le cholestérol, mais comme tout médicament ou supplément très efficace, ils ont des effets secondaires, dont ici en l'occurrence, une réduction plasmatique des niveaux de CoQ10 qui pourrait expliquer en partie les douleurs musculaires.

Les statines, en inhibant une enzyme, la HMG-CoA réductase, bloquent non seulement la production endogène de cholestérol dans le foie mais aussi secondairement la synthèse de coenzyme Q10 !!!

L'AIL, UN CARDIO PROTECTEUR DE CHOIX !



Une méta-analyse récente de 2014 objective l'efficacité de l'ail dans la réduction de la tension (avec une baisse de la tension systolique en moyenne de 8 à 9 mm d'Hg et la diastolique de 6 à 7 mm d'Hg) ! Il s'agit d'effets comparables à la moyenne obtenue par les médicaments antihypertenseurs !

De plus l'ail est un puissant fibrinolytique c'est-à-dire qu'il augmente la fibrinolyse (le système de nettoyage des amas de plaquettes ficelées lors d'une lésion dans l'artère).

Cela en fait donc un acteur important de la prévention cardiovasculaire mais dont l'utilisation doit être prudente en cas de prise d'anticoagulant sanguin.

Idéalement l'ail se consomme cru mais en raison du goût et de l'odeur, utilisez l'ail cru mariné dépourvu d'odeur. Une gousse d'ail par jour suffit !

POUDRE DE CACAO

Le cacao figure parmi le top 10 des aliments antioxydants (selon l'indice ORAC), il n'est donc pas étonnant de retrouver les polyphénols de cacao comme super protecteurs cardiovasculaires !



Une équipe de l'Université Cornell estime que le cacao a des capacités antioxydantes environ doubles de celles du vin rouge et triples du thé vert.

Dans la méta-analyse de 42 essais cliniques randomisés chez 1297 patients, la prise de polyphénols de cacao contre placebo améliore de manière significative :

- la tolérance au glucose (HOMA test)
- la vasodilatation
- la tension artérielle diastolique et moyenne
- le profil lipidique (baisse LDL cholestérol, hausse HDL) et diminue l'oxydation des LDL quelle que soit la dose consommée, mais avec 50 mg ou plus d'épicatéchine par jour, les effets sont plus marqués sur la tension artérielle et diastolique et systolique.
- L'agrégation plaquettaire
- La fonction endothéliale et la vasorelaxation par une stimulation de NO

Mais on ne parle pas de n'importe quel chocolat ! Il s'agit du chocolat noir RICHE en polyphénols, sinon l'impact sur l'insuline (sensibilité et résistance) s'inverse !!

LA PALME REVIENT AUX LIGNANS DES GRAINES DE LIN !

Mais la plus grande surprise provient des lignans des graines de lin (elles contiennent aussi des oméga 3 et des fibres) qui s'avèrent avoir l'effet antihypertenseur le plus puissant de tous les principes actifs nutritionnels ou phytochimiques testés.



En effet la consommation quotidienne de 30 g de graines de lin chaque jour pendant 6 mois par 110 patients artéritiques en double aveugle contre placebo.

Au bout de 6 mois, dans le groupe graines de lin la tension systolique est plus basse de 10 mm d'Hg et la diastolique de 7 mm d'Hg !!!

L'effet est encore plus marqué chez ceux qui sont entrés dans l'étude avec une tension systolique supérieure à 140 chez qui la baisse moyenne de ce chiffre tensionnel est de 15 mm d'Hg.

De telles baisses sont deux à trois fois supérieures à celles engendrées par les médicaments antihypertenseurs et elles correspondent à des réductions d'environ moitié des risques d'AVC.

THÉ VERT, NOIR, OOLONG, TISANE D'HIBISCUS,...



Il n'est plus nécessaire de vous présenter le thé vert, puissant antioxydant et anti-inflammatoire grâce aux catéchines (les polyphénols) qu'il contient.

Il a bien sûr sa place dans l'arsenal pour réduire les risques cardiovasculaires en permettant une baisse du cholestérol, de la tension artérielle systolique et des risques de coronaropathie.

Mais vous pouvez également consommer du thé noir car si le thé vert est beaucoup plus riche en polyphénols, la fermentation du thé noir les convertit en théflavines et théarubigines encore plus puissantes dans la protection de NO (l'oxyde nitrique – puissant vasodilatateur).

Du coup, les effets protecteurs endothéliaux et antihypertenseurs sont équivalents entre les thés verts et noirs.

Vous êtes hypertendu et vous ne connaissez pas la tisane d'Hibiscus ? Lisez plutôt la suite ! Les infusions d'hibiscus ont été montrées dans des études animales et dans des études d'interventions randomisées chez l'homme.

Boisson santé à consommer quotidiennement entre 3 à 5 tasses pour profiter de ses multiples vertus ; en effet, le thé d'hibiscus :

- Augmente vos défenses antioxydantes ;
- à des effets diurétiques
- réduit la tension artérielle systolique et diastolique et chez des patients diabétiques de type 2 et hypertendus modérés de façon égale à un antihypertenseur médicamenteux
- abaisse de manière significative les triglycérides, le cholestérol total et le LDL, l'hémoglobine glyquée

RESVÉRATROL ET ANTHOCYANES DANS LE VIN ROUGE ET DANS LE JUS DE RAISIN

Grâce au Resvératrol, que le raisin développe pour se protéger du Botrytis (un champignon), le vin rouge apporte une protection cardiovasculaire toute particulière !

Car en effet, le Resvératrol stimule la production d'oxyde nitrique (NO) qui permet de garder les artères bien dilatées ! Comme pour le raisin, le Resvératrol est pour l'humain un antioxydant très puissant qui diminue l'inflammation ainsi que l'agrégation plaquettaire !

En somme, un verre de vin rouge riche en Resvératrol (comme le Pinot noir) par jour permet de réduire les risques d'hypertension et de complications cardiaques.

Environ la moitié des pouvoirs antioxydants du vin rouge sont attribuables aux anthocyanes.

Une méta-analyse sur 13 études, comprenant un total de 209 418 personnes, met en évidence qu'une consommation de vin jusqu'à 150 ml/j est associée à un risque de maladie cardiovasculaire réduit de 32%.

AUGMENTER VOS APPORTS EN POLYPHÉNOLS, CE SONT AUSSI D'EXCELLENTS CARDIO-PROTECTEURS !

Vous trouvez des polyphénols dans les fruits et légumes (les végétaux en général).

Il en existe de nombreuses familles, comme les flavonoïdes, qui sont responsables des belles couleurs des végétaux !

Les études démontrent clairement que plus l'apport en polyphénols est élevé plus les risques cardiovasculaires sont réduits !

Par exemple dans l'étude PRE-DIMED (2014), les plus grands consommateurs de polyphénols réduisent de près de moitié les événements cardiovasculaires. (40)

BOIRE UN JUS DE GRENADE PAR JOUR ENTRETIENT VOS ARTÈRES !

Des études montrent que la consommation quotidienne de jus de grenade permet de ralentir l'épaississement des artères (jusque -30%) !

Des chercheurs de l'université de Californie ont administré 50 ml de concentré de jus de grenade par jour pendant 3 mois chez des malades atteints d'une affection chronique coronarienne, le nombre de crises d'angine de poitrine a diminué de moitié.

BOOSTER VOS APPORTS EN ANTIOXYDANTS

Si vous prenez un des compléments d'antioxydants, ils doivent toujours contenir toutes les familles (vitamine C, vitamine E, Sélénium, les caroténoïdes,...) car ils se protègent les uns les autres.



DU CALCIUM OUI MAIS À LA BONNE DOSE !

Dans une méta-analyse récente (2014) comprenant 757 304 participants, les chercheurs précisent que l'apport optimal devrait se situer autour de 800 mg/jour pour réduire le risque cardiovasculaire (pas en dessous et pas trop non plus étant donné la relation en U entre la quantité de calcium consommée et le risque cardiovasculaire !).

Il est très aisé d'arriver à ces apports par une alimentation équilibrée même sans produits laitiers, les meilleures sources alimentaires sont les amandes, les crucifères, les sardines, les céréales complètes, les algues, les laits végétaux enrichis en calcium...

Une autre méta-analyse révèle que la prise de compléments en calcium est associée à une augmentation de 27 à 31% du risque d'infarctus et de 13 à 20% du risque d'accident vasculaire cérébral.

Les auteurs conseillent de cesser de recommander les compléments calciques même s'ils contribuent à la prévention de l'ostéoporose étant donné les risques cardiovasculaires et de se reporter sur les apports alimentaires.

Le magnésium, la vitamine K et l'activité physique réduisent les risques de calcifications non osseuses et améliorent l'accrétion du calcium sur le tissu osseux. La prise de compléments en calcium sans activité physique, magnésium et vitamine K devrait être en effet déconseillée !



NE PAS CONSOMMER EN EXCES DE LA VIANDE NI DES PRODUITS LAITIERS

La viande est un des aliments les plus pro-inflammatoires, l'autre étant les produits laitiers !



Pourquoi la viande est pro-inflammatoire? Car elle contient :

Du fer (il y en a le plus dans la viande rouge, le foie, le boudin noir et un peu moins dans la viande blanche) qui est pro-oxydant et pro-inflammatoire est capable de modifier le cholestérol LDL et de l'amener à rester bloqué dans les artères. De plus le fer est le facteur de croissance de tous les agents pathogènes et des cellules cancéreuses.

De l'acide arachidonique (un acide gras) qui est le précurseur de prostaglandines agressives, de puissants agents d'inflammation qui sont responsables de vasoconstriction et d'agrégation plaquettaire (facteur aggravant de l'athérosclérose)!

De la leucine, un acide aminé activateur de la voie mTOR, un des chefs d'orchestre de l'inflammation !!

Les produits laitiers sont également une source importante de leucine. Dès 1994, Segall met en avant que les études indiquent que la consommation de produits laitiers riches en lactose est associée avec une augmentation de la mortalité cardiovasculaire.

① les besoins en viande rouge devraient être calibrés à partir de la situation des personnes (enfance, adolescence, homme, femme, grossesse) et mieux d'un bilan du fer, vit B, Zinc chez votre médecin.

AUGMENTER VOTRE CONSOMMATION DE VÉGÉTAUX !!

Les résultats des études ne laissent aucun doute : consommer plus de végétaux protège des maladies cardiovasculaires mais aussi de nombreux cancers, du surpoids, du diabète et de la plupart des pathologies dégénératives !



Les mécanismes de protection cardiovasculaires sont nombreux :

- les fibres très présentes dans les végétaux empêchent la réabsorption du cholestérol

- les légumes et les fruits sont une source majeure d'antioxydants et de polyphénols

- les légumes sont une source majeure de potassium, les légumineuses de Magnésium

Pour chaque portion supplémentaire de fruit ou de légume quotidien le risque d'infarctus diminue de 4%. Les effets les plus marqués sont liés aux légumes verts à feuilles et aux végétaux riches en vitamine C. Les plus gros consommateurs de fruits et légumes ont une incidence réduite de 20% à 34%. La consommation de légumes est associée à une réduction du risque d'hypertension de 42% et de 32% pour celle de fruits. Les plus gros consommateurs et de fruits et de légumes ont une incidence réduite de 77%. Les résultats les plus impressionnants et les plus récents (2014) sont ceux de l'Aventist Cohort Study, regroupant 96.000 participants, et dans laquelle une alimentation végétarienne réduit la mortalité cardiovasculaire de 26 à 68%. Les hommes lacto-ovo-végétariens bénéficient d'une réduction de 23% de la mortalité cardiovasculaire alors que les végétaliens enregistrent une réduction de 42% et de 55% de l'incidence des coronaropathies.

① Toutes les périodes de la vie ne sont pas propices à des régimes végétaliens (enfance, adolescence, grossesse).

Les protéines végétales telles que le soja constituent un substitut de choix !



Les phytostérols présents dans les protéines végétales (comme le soja, tofu,...) inhibent l'absorption du cholestérol, alors que les phytoestrogènes améliorent le profil lipidique (en augmentant le taux de HDL et en réduisant le taux de LDL) !

LÂCHER LA SALIÈRE

C'est bien connu du grand public que l'excès de sel n'est pas bon pour la tension car il entraîne une tendance organique à l'hypertension artérielle. Mais ce que vous ignorez peut être est la responsabilité du sel dans les AVC, une consommation de 4g/jour est associée à une augmentation du risque d'AVC de 159% par rapport à une consommation de 1.5g/j.

Dans de nombreux pays, la consommation quotidienne dépasse 10g ! (pour chaque augmentation de 500 mg de sodium/jour, le risque augmente de 17% !).

Remplacez avantageusement le sel par d'autres aromates (basilic, persil, origan, estragon,...) et épices (curcuma, gingembre, curry, ail des ours,...) qui contiennent beaucoup de polyphénols protecteurs et qui raviront vos papilles !



LES CARDIOPROTECTEURS EN MICRO-NUTRITION :

- OMEGA 3
- Huile d'olive
- Magnésium
- Arginine
- Vit E
- Vit C
- Vit D
- Q 10
- Ail
- Poudre de cacao
- Graines de Lin
- Thé vert, thé noir, tisane Hibiscus
- Vin rouge
- Jus de GRENADE
- Attention à l'excès de FER
- Plus de végétaux et moins de viande



QUELQUES RÈGLES COMPLÉMENTAIRES À OBSERVER

FAIRE LA CHASSE AUX POLLUANTS DANS VOTRE ENVIRONNEMENT

Même les non-fumeurs sont exposés à toutes sortes de polluants (l'air, l'eau, les aliments, les vêtements, les cosmétiques...) il faut donc au maximum les réduire :

- S'aérer, se promener un maximum en forêt ;
- éviter les joggings et le vélo en ville;
- nettoyer son habitation avec des produits bio ou naturels ;
- réduire les sources de pesticides (privilégier les aliments bio...);
- privilégier les contenants en verre plutôt que les emballages en plastique pour vos aliments ;
- Favoriser les cosmétiques naturels plutôt que les industriels ;
- MAIS SURTOUT éviter les modes de cuisson agressive des aliments, surtout les viandes et les poissons. Toujours couper le roussi et le noirci des aliments !

SE DÉTOXIFIER

Il ne faut pas se faire d'illusions, il est aujourd'hui impossible d'éviter toute pollution, c'est pourquoi nous devons absolument détoxifier les polluants qu'on n'a pas pu éviter !

Comment ?

Au quotidien :

- en buvant 1,5l (eau minéralisée, thé vert, infusion d'hibiscus,...)
 - en consommant BEAUCOUP de végétaux à chaque repas qui apportent des fibres permettant de réduire l'absorption des polluants !
 - Lutter contre le surpoids et la résistance à l'insuline.
- Mais aussi :
- Pratiquer une activité physique régulière, non-violente et ludique permettant d'éliminer les toxines par l'haleine et la sueur
 - Saunas, hammams,...

• Plusieurs fois par an : Faire une cure DETOX avec des plantes adaptées

J'espère ne pas avoir été trop long pour ce dossier qui se doit d'être complet et scientifiquement étayé. Vous aurez maintenant la capacité de faire les choix judicieux pour une alimentation raisonnée et améliorer ainsi votre pronostic face aux pathologies cardiovasculaires.

PIERRE VAN VLODORP

Licencié en Physiologie & Micronutrition
Naturopathe - Nutri-thérapeute
Directeur du CFNA (Centre de Formation en Nutrithérapie Appliquée)
Président de l'UDNF (Union des Nutrithérapeutes Francophones)

Plus d'infos :
www.vanvlodorp-nutrition.be
www.cfna.be
www.udnf.be