Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 29 (1999)
Heft: 9

Artikel: Aliment idéal : le bon sens
Autor: Manevy, Jean-V.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827857

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aliment idéal: le bon sens

Les idées reçues ainsi que les idées fausses foisonnent sur la façon dont on devrait s'alimenter, choisir et sélectionner ses menus afin de parvenir au grand âge dans les meilleures conditions.

Académicien français de la médecine, nutritionniste bien connu en Europe francophone, le Dr Jean-Marie Bourre affirme que bien des précautions et contraintes sont inutiles, voire dangereuses, parce qu'elles viennent d'idées reçues et fausses transmises sans contrôle depuis des décennies. Le Dr Bourre, ainsi que le professeur André Vacheron, chef du service de cardiologie de l'hôpital Necker de Paris, ont analysé un sondage tout récemment effectué pour «Nutri-News», l'organe des industriels français des produits laitiers. Les deux experts font ici le point.

Cholestérol

Idées reçues: En l'absence d'antécédents de maladie des artères coronaires et avec un taux de cholestérol sanguin normal (2g/l), près d'un médecin sur deux préconise quand même un régime, limitant notamment la consommation d'aliments riches en cholestérol. Quant aux patients, ils sont 8 sur 10 à déclarer être prêts à se mettre au régime sans en parler à leur médecin.

L'avis des experts: Chez un sujet normal, le cholestérol apporté par l'alimentation a peu d'influence sur le taux de cholestérol du sang: il n'y a donc aucune raison de supprimer de son alimentation un aliment, quel qu'il soit. Surtout sans avis médical! Une consommation «raisonnable» de cholestérol se situe autour de 500 à 600 mg/jour (100 g de rognons en apportent 375 mg, un steak 100 mg, un œuf environ 250 mg, une portion de camembert 25 mg et une noisette de beurre 12 mg).

Le Dr Jean-Marie Bourre précise: Le cholestérol est indispensable à la vie: il est présent dans les membranes des cellules, il est le précurseur des sels biliaires indispensables à la digestion des graisses, de la vitamine D et des hormones sexuelles. L'essentiel du cholestérol (70%) est fabriqué par le foie. L'alimentation n'en apporte que 30%. Il existe normalement un équilibre entre les deux systèmes: l'augmentation des apports alimentaires de cholestérol entraîne une diminution de la synthèse du cholestérol par le foie, et inversement. C'est pourquoi la quantité de cholestérol consommée a peu d'effet sur le taux de cholestérol sanguin. Sauf en cas d'hypercholestérolémie franche, il n'y a donc pas lieu de s'en préoccuper.

Risques pour le cœur

Idées reçues: Pour les médecins, le principal facteur de risque cardiovasculaire est le tabac, suivi de l'excès de cholestérol dans le sang et de l'hypertension. Pour les Français, le «tiercé perdant» est tabac, cholestérol, obésité.

L'avis des experts: Mis à part l'âge (à proprement parler le premier responsable) et le sexe (les hommes sont plus «à risque»), le tabac vient certainement en tête des facteurs de risque. Mais la suite n'est pas simple à établir. La génétique (hérédités) joue un rôle important dans les maladies cardio-vasculaires, mais aussi le fait de faire ou non de l'exercice physique, le stress, de même que des maladies comme le diabète, l'obésité ou l'hypertension. L'alimentation (et c'est l'idée fausse la plus courante) est donc loin d'être l'unique responsable.

Le professeur Vacheron précise: Sous le terme de maladies cardiovasculaires se retrouvent indistinctement englobées toute une série de pathologies dont les causes sont extrêmement variables: les complications de l'athérosclérose (notamment l'infarctus du myocarde et l'angine de poitrine), les accidents vasculaires cérébraux, les cardiopathies, l'insuffisance cardiaque, les troubles du rythme, etc. On a tendance à tout mélanger: les facteurs de risque et les maladies. Or, chaque maladie a des facteurs de risques propres, dont la plupart n'ont rien à voir avec l'alimentation.

Matières grasses

Idées reçues: Sept Français et trois médecins sur dix pensent que certaines huiles sont plus légères que d'autres. Huit Français sur dix et un médecin sur deux pensent que le beurre est plus gras et plus calorique que la margarine.

L'avis des experts: Dans 100 gr d'huile, il y a quasiment 100 g de lipides (graisses), quel que soit le type d'huile (olive, tournesol, arachide, soja, colza...). Et dans 100 g de margarine, il y a autant de lipides que dans 100 g de beurre (soit 82 g). Une cuillère à soupe d'huile (10 g) apporte 90 calories, une noix de beurre ou de margarine (10 g) apporte 74 calories.

Le Dr Jean-Marie Bourre précise: L'être humain ne peut se passer de corps gras. Ils sont source majeure d'énergie, ils ont un rôle fondamental dans l'élaboration et le maintien de l'intégrité des membranes cellulaires, ils sont les vecteurs de certaines vitamines (A, D, E, K) et des acides gras essentiels. L'important, c'est de varier les matières grasses, car elles ont des compositions différentes et complémentaires. Ne vous privez donc pas de votre tartine beurrée le matin: ce serait un mauvais réflexe.

Les dangers

Idées reçues: Un Français et un médecin sur deux pensent que les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité chez les 35-64 ans, bien avant le cancer.

L'avis des experts: C'est faux! Chez les 35-64 ans, c'est le cancer qui arrive en première position

Dessin Pécub

(poumon chez l'homme, sein chez la femme).

Le professeur Vacheron précise: La maladie grave avant 80 ans, c'est plutôt le cancer que la maladie cardio-vasculaire. Soulignons en outre que c'est le tabac qui est le principal facteur de risque cardio-vasculaire. Tout comme d'ailleurs celui du cancer du poumon. Chez la femme, le pic du taux de mortalité par maladies cardio-vasculaires se situe tard dans la vie: entre 80 et 95 ans. Il s'agit plus souvent d'accidents vasculaires cérébraux que d'infarctus. La protection naturelle contre les maladies cardio-vasculaires agit jusqu'à la ménopause. Mais attention, le tabac diminue cette protection, et il ne faut pas oublier non plus les autres facteurs de risque: hypertension, sédentarité, surpoids.

«Régimes» seniors

Idées reçues: Quatre médecins sur dix sont encore prêts à prescrire un régime contre le cholestérol à une personne de plus de 70 ans, bien qu'elle n'ait pas d'antécédents de maladie coronarienne. Six Français sur dix pensent eux aussi qu'un tel régime est utile.

L'avis des experts: Après 70 ans, le taux de cholestérol a peu à voir avec la mortalité cardio-vasculaire. Chez une personne âgée, le manque d'intérêt pour la nourriture et la malnutrition sont sans doute des dangers plus importants. Après 70 ans, il faut manger de tout... à sa faim.

Le professeur Vacheron précise: Pour certaines des maladies cardio-vasculaires qui apparaissent avec l'âge, aucune prévention par l'alimentation n'est utile, ces maladies étant liées à l'usure naturelle de l'organisme. Prétendre éliminer les risques cardio-vasculaires par des régimes sans sel ou sans graisses est excessif, surtout chez les biens portants. Un bon équilibre alimentaire (un peu de tout avec mesure et bon sens) tout au long de la vie sera une des clés d'une longévité plus heureuse, en meilleure santé.

Jean-V. Manevy