



Campagne sur la santé physique « EN-CORPS »

L'ALIMENTATION – Tendances

Par Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention et de la réadaptation cardiovasculaire à l'Institut de Cardiologie de Montréal

Dans le cadre de la campagne EN-CORPS, j'aimerais vous parler de quelques controverses qui sont très présentes sur les réseaux sociaux et dans les médias comme la diète cétoène, le jeûne intermittent et la diète paléo. Est-ce que ceux-ci sont bons?

Il faut savoir que les grands principes pour lesquelles il n'y a aucune controverse sont ceux de l'alimentation méditerranéenne : beaucoup de grains entiers, des fruits et des légumes, moins de charcuterie et moins d'aliments ultras transformés.

La diète cétoène ou *keto*

Donc, qu'arrive-t-il avec la diète *keto* ou cétoène qui est une diète basée sur une très grande proportion de gras dans l'alimentation? À ce jour, les études ne démontrent pas une efficacité supérieure de la diète cétoène pour la perte de poids; sauf, peut-être, dans un sous-groupe, soit les patients avec diabète de type 2. Les études sont en cours. Si vous décidez d'adopter une diète cétoène, c'est important de bien choisir ses gras, c'est-à-dire d'avoir une abondance de gras d'origine végétale ou de type polyinsaturé oméga-3 comme les poissons. Par exemple, l'huile végétale, l'huile d'olive, les noix de Grenoble et différentes noix, mais pas de bacon, de saucisses, etc. qui sont des gras saturés qui sont néfastes pour le cœur.

Le jeûne intermittent

Pour ce qui est du jeûne qui est très à la mode, il faut savoir que le jeûne intermittent pratiqué de façon sérieuse, idéalement avec l'accord du médecin, permet de diminuer la graisse abdominale et de bien contrôler certaines conditions comme la tension artérielle et le diabète de type 2. Qu'est-ce que c'est exactement? Ce qui est le plus communément utilisé est de réduire « la fenêtre » pendant laquelle on s'alimente. Par exemple, la personne ne déjeune et ne dîne pas, mais soupe vers 18 h et arrête de manger vers 21 h. Donc, une fenêtre de 3 ou 4 heures en soirée pour manger. La fenêtre peut être le matin; on peut manger le matin, mais pas le restant de la journée. Le principe derrière cela est de réduire l'insuline circulant dans le corps qui est produite quand on mange. Alors, sans entrer dans les détails, il y a beaucoup de recherches en cours. Il y a au moins 400 projets de recherche, en ce moment, dans le monde, sur les bénéfices du jeûne intermittent.

Le véganisme ou l'alimentation végétarienne stricte

Pour ce qui est de la diète végane ou végétarienne stricte sans aucun produit laitier, la plupart des recherches sur l'alimentation végétarienne pure démontrent un certain avantage. Évidemment, ce ne sont pas des études contrôlées avec des groupes contrôles, mais ce sont des études épidémiologiques où l'on remarque que les populations qui sont végétariennes ont, en général, une espérance de vie plus longue. Il y a une étude célèbre aux États-Unis qui démontre jusqu'à 8 années de plus d'espérance de vie avec réduction de certaines maladies chroniques dont les maladies cardio-vasculaires. Alors, oui, il a un intérêt à augmenter notre proportion d'aliments d'origine végétale.