LE ROLE DE LA VITAMINE C

La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et participe aux défenses antioxydantes de l'organisme. La vitamine C a également une action au niveau de la peau et intervient dans le processus de cicatrisation. De plus, elle facilite l'absorption du fer et du calcium d'origine végétale.

Est-il bon de prendre de la vitamine C tous les jours ?

Il n'est pas dangereux de prendre de la vitamine C tous les jours. Au contraire ! Comme votre organisme ne peut pas produire et stocker cette vitamine, il faut que vous en apportiez suffisamment pour ne pas être carencé!

Les rôles de la vitamine C dans l'organisme

Rares sont les vitamines qui comprennent autant de missions dans l'organisme. La vitamine C est donc particulièrement importante, notamment en raison de la diversité des rôles qu'elle joue et de son effet sur notre santé générale.

En premier lieu, nous pouvons citer son action sur la fatigue mentale et physique, qui constitue l'une de ses plus grandes forces. Sa consommation est essentielle au maintien de la forme au fil des jours. D'autre part, son rôle sur le fonctionnement psychologique est important, puisqu'elle participe à la production des neuromédiateurs que sont la noradrénaline et la dopamine. Elle favorise aussi la synthèse du collagène, qui est une protéine que l'on retrouve dans les os et la peau. Enfin, la vitamine est aussi à l'origine de la production de carnitine, une substance qui permet aux cellules d'utiliser les graisses comme source d'énergie.

Par ailleurs, l'action antioxydante de la vitamine C nous aide à lutter contre les radicaux libres et leurs effets néfastes sur la santé. Ces derniers accélèrent le vieillissement des cellules, ce qui est un processus favorable au développement de certains cancers, de plusieurs maladies cardiovasculaires, de la cataracte ainsi que de la plupart des maladies neurodégénératives.

L'acide ascorbique favorise l'absorption du fer d'origine végétale par l'organisme. C'est pourquoi il est souvent recommandé de consommer des sources de vitamine C et de fer végétal ensemble, à l'image de l'acérola et de la spiruline, par exemple.

LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE C

Les personnes se sentent fatiguées, faibles et irritables. Une carence sévère, appelée scorbut, entraîne des ecchymoses, des problèmes aux gencives et aux dents, un dessèchement des cheveux et de la peau, et de l'anémie. Le diagnostic est basé sur les symptômes et parfois sur les analyses de sang.

Les légumes les plus riches en vitamine C

Légumes	Teneur en vitamine C (mg/100g)	
	Crus	Cuits
Poivron jaune	185	75
Persil frais	180	_
Poivron rouge	165	80
Autres herbes aromatiques fraîches	145	_
Poivron vert	120	70
Raifort	85	_
Chou rouge	60	25

Choux de Bruxelles, chou-fleur	_	60	
Cresson	55	_	
Epinard	40	3 à 10	

Ils sont à la fois riches en vitamine C et en minéraux comme le zinc et le cuivre qui agissent en synergie avec la vitamine C. Ils sont également riches en fibres, en eau et sont de sources très intéressantes des vitamines hydrosolubles du groupe B : les légumes sont donc des piliers d'une alimentation saine.

Les fruits les plus riches en vitamine C

Fruits	Teneur en vitamine C (mg/100g)		
Fruits	Crus	Autres	
Goyave	225	Jus : 35	
Cassis	180	_	
Kiwi	90	_	
Litchi	75	Conserve : 40	
Fraises, framboises, cerises	70	Coulis : 60	
Papaye	60	_	
Citron	50	Jus : 40. Zeste : 130	
0 range	45	Jus d'agrumes pressés : 55.	
Pamplemousse	40	Jus du commerce 30 à 40	
Groseille	40		

Tout comme les légumes, les fruits sont aussi riches en eau, en fibres et en minéraux. Les agrumes ont davantage de bêtacarotène (pro-vitamine A) et les fruits rouges sont gorgés d'antioxydants. D'où l'importance d'avoir une alimentation diversifiée.

Autres aliments riches en vitamine C

Il existe d'autres sources alimentaires de vitamine C. Vous serez peut-être surpris !

Aliments riches en vitamine C	Teneur en vitamine C (mg/100g)
Céréales enrichies	80 à 100
Céréales standard	40 à 45
Ris de veau	40
Foie gras de canard	30
Chocolat en poudre	30
Blanc de poulet ou dinde	25

LES CONSEILS DE NINA:

La vitamine C est essentielle à chaque être humain, et nous devons donc la consommer en quantités suffisantes et non excessives. L'acide ascorbique se trouve principalement dans les fruits et les légumes. Nous devons donc adopter une alimentation équilibrée pour bénéficier d'apports suffisants en vitamine C. Mais c'est aussi le cas pour tous les autres nutriments!

LE ROLE DE LA VITAMINE D

La **vitamine D** contribue au maintien **d**'une ossature normale, à la croissance et au développement osseux normaux des enfants, à l'absorption et à l'utilisation normale du calcium et du phosphore, ainsi qu'au fonctionnement normal du système immunitaire.

LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE D

- fatigue
- humeur dépressive
- manque de tonus
- faiblesse musculaire
- douleurs diffuses
- crampes
- difficultés à marcher
- parfois des douleurs osseuses.

QUELS SONT VOS BESOINS EN VITAMINE D?

La quantité de vitamine D nécessaire dans notre alimentation varie selon l'âge. Cette dernière est habituellement exprimée en unités internationales (UI) :

- de 0 à 1 an : 400 UI par jour;
- de 1 à 70 ans : 600 UI par jour;
- plus de 70 ans : 800 UI par jour.

Plusieurs chercheurs croient que ces quantités sont nettement insuffisantes et qu'elles devraient être revues à la hausse.

Selon les recommandations en vigueur, pour prévenir l'ostéoporose, les individus de moins de 50 ans devraient consommer de 400 à 1000 UI de vitamine D par jour et ceux de 50 ans et plus, de 800 à 2000 UI. Si vous souffrez d'ostéoporose, vous devriez consommer un supplément de vitamine D de 800 à 2000 UI par jour.

D'un autre côté, durant les mois d'automne et d'hiver, les rayons de soleil sont plus faibles et les canadiens passent plus de temps à l'intérieur. Certaines personnes pourraient donc bénéficier d'un supplément de vitamine D de 1000 UI par jour durant cette période. Discutez-en avec votre pharmacien ou médecin afin de déterminer si vous auriez avantage à

prendre un supplément quotidien.

OÙ RETROUVE-T-ON LA VITAMINE D?

La principale source de vitamine D provient de l'exposition au soleil. En effet, une exposition sans protection solaire de 10 à 15 minutes des mains, des avant-bras et du visage serait suffisante pour fournir une quantité adéquate de vitamine D à un adulte en bonne santé. La fréquence d'exposition doit être de deux à trois fois par semaine, entre 11h00 et 14h00, du mois d'avril au mois d'octobre. Cependant, une exposition solaire prolongée peut être associée à un risque accru de cancer de la peau, donc soyez vigilant!

Les personnes suivantes auraient toutefois besoin d'un temps d'exposition au soleil plus élevé :

les personnes à la peau foncée;

les personnes qui s'exposent au soleil avant 11h00 ou après 14h00;

les personnes qui utilisent de la crème solaire;

les personnes qui habitent dans une région nordique.

Par ailleurs, certains aliments sont riches en vitamine D, comme par exemple:

LES ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D

Les produits d'origine animale

Les abats

Le foie de morue n'est pas le seul aliment contenant de la

vitamine D dans les abats :

Foie de veau : 2,5 μgFoie de boeuf : 1 μg

Grand invité des repas des fêtes de fin d'année, le foie gras de canard est également un aliment qui possède environ 3 μg de vitamine D.

Les poissons

Le poisson gras et semi-gras est également un aliment intéressant qui contient de la vitamine D :

• Le hareng : environ 20 μg

- L'espadon : 17 μg

• Le maquereau : 12,5 μg

• La truite cuite et fumé : 11 μg et 5,2 μg

• Les sardines : 10,8 μg

• La perche : 9 μg

- Le saumon frais et fumé : 8,7 μg et 5,4 μg

La dorade : 7,5 μgLe thon : 6,10 μg

Les œufs

L'œuf, et plus particulièrement le jaune de l'œuf, est un aliment source de vitamine D puisqu'il en contient $11~\mu g$.

Les produits laitiers

-Le fromage blanc : 4 μg

• Le lait de vache : 3,7 μg

• Le yaourt : 1,8 μg

• Le beurre : environ 1,15 μg

 Les fromages : environ 0,85 μg (le munster 0,57 μg, le gruyère 0,25 μg, la mozzarella environ 0,20 μg ou encore l'emmental 1,25 μg)

• Le lait de brebis : $0,5~\mu g$

LE ROLE DE LA VITAMINE E

La vitamine E est un puissant antioxydant dont la principale fonction est de protéger le corps des dommages causés aux cellules. La vitamine E peut également contribuer à maintenir en santé le système immunitaire et à protéger des maladies chroniques, comme les maladies du cœur et le cancer.

LE ROLE DE LA VITAMINE E DANS L'ORGANISME

La principale fonction de la vitamine E est sa capacité antioxydante : elle protège les membranes des cellules de l'organisme, les protéines, les lipides et l'ADN en piégeant les radicaux libres et en empêchant leur propagation. De cette manière, elle empêche notamment l'oxydation du mauvais cholestérol LDL, qui se dépose alors moins facilement dans les artères.

De nombreuse études ont montré qu'une alimentation naturellement riche en vitamine E avait un effet cardioprotecteur. Cet effet n'a pas pu être montré pour la vitamine E prise sous forme de supplément, qui n'est pas la même forme que celle dans les aliments.

LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE E

La carence en vitamine E peut causer une altération des réflexes et de la coordination, des difficultés à marcher et une faiblesse musculaire. Les bébés prématurés et carencés peuvent développer une forme grave d'anémie.

LES ALIMENTS RICHE EN VITAMINE E

Aliments les plus riches en vitamine E	
Huile de tournesol	
Margarine	
Huile de pépins de raisin	
Germe de blé, noisette, amande	
Huile d'arachide, Huile de colza, Huile de soja	
Huile d'olive, huile de noix	
Cacahuète, anguille, huile de poisson	
Noix, beurre, jaune d'œuf, pissenlit	
Epinard, asperge, pois chiche, cresson, marron, brocoli, tomate, saumon fumé, omelette, pain complet	1-2

LE ROLE DU CALCIUM

Qu'est-ce que le calcium ?

Le calcium est un minéral indispensable à l'organisme. Il est tellement abondant qu'il constitue 1 à 2 % du poids corporel total. Nous le retrouvons en majeure partie dans le squelette, qui se compose à 99 % de calcium. La vitamine D optimise l'absorption et la fixation du calcium et en augmente les concentrations, en limitation son élimination par les voies urinaires. Pour rappel, la vitamine D est synthétisée par les rayons du soleil -vitamine D2- et grâce à une bonne nutrition -vitamine D3- (poissons gras, champignons, jaune d'œuf, chocolat noir, etc.).

Rôles du calcium sur la santé

- former, minéraliser et solidifier les os et les dents
- dynamiser la circulation sanguine
- limiter l'hypertension artérielle
- éviter les crampes, surtout pendant la grossesse
- participer à l'excitabilité neuro-musculaire, avec une contraction efficace des muscles et une bonne transmission nerveuse
- activer certaines enzymes essentielles au métabolisme
- réguler le taux d'insuline et mieux assimiler le sucre
- diminuer les risques de cancer du côlon ;
- •l'association du **calcium** et de la vitamine D permet l'homéostasie osseuse.

Nutrition : quels sont les apports conseillés en calcium ?

À tout âge, l'organisme a besoin d'un apport régulier en calcium, et ce dernier passe par une nutrition correcte, avec des aliments contenants du calcium. Les besoins sont cependant différents selon les périodes de la vie. Les apports quotidiens conseillés en calcium sont de :

- 200 à 250 mg pour les enfants de moins d'un an ;
- 700 mg d'un an à 3 ans ;
- 1 000 mg de 4 à 8 ans, de 19 à 50 ans, et pour les hommes de plus de 50 ans ;
- 1 300 mg de 9 à 18 ans, pour les femmes de plus de 50 ans, et pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Quels sont les bienfaits du calcium sur la santé ?

Le calcium est l'un des minéraux essentiels au développement, puis au renforcement, des os et des dents. On supplémente en calcium, généralement en association avec de la vitamine D, les **femmes de plus de 50 ans** afin de limiter les risques d'ostéoporoses.

Un apport régulier en calcium prévient des contractions musculaires, notamment en cas de **grossesse**.

Le calcium est également efficace contre les **douleurs prémenstruelles**.

Alimentation et calcium : liste des aliments

Le calcium se trouve dans les produits alimentaires, dont les sources les plus riches sont le lait (vache, chèvre) et les produits laitiers (fromages, yaourts). Mais au niveau de l'alimentation, d'autres sources de calcium sont présentes dans :

- •le thym la cannelle, le curry, le cumin et le poivre moulu
- les fromages à pâte dure et surtout le parmesan
- les sardines à l'huile
- •les graines de sésame
- les flocons d'avoine
- •le soja
- les légumineuses (haricots notamment)
- •les fruits à coque
- les céréales, dans une moindre mesure
- les légumes à feuilles (chou, épinards, blette)
- les fruits de mer
- les eaux enrichies en calcium.

Les symptômes d'une carence en

calcium

Lorsque le niveau de calcium est insuffisant, mais de manière modérée, aucun symptôme ne se développe.

En revanche, un déficit important et prolongé en calcium peut entraîner l'apparition de symptômes, comme :

- une sécheresse cutanée,
- une fragilisation des ongles (ongles cassants),
- un manque d'éclat capillaire (cheveux ternes).

Une hypocalcémie plus importante favorise la survenue de **crampes musculaires** au niveau du dos et des jambes. Sur le long terme, une carence en calcium peut provoquer des symptômes neurologiques ou psychiques (confusion, déprime, perte de mémoire, hallucinations).

Carence en calcium : les personnes à risque

Toutefois, en France, les symptômes évocateurs d'une carence en calcium, et en nutriments, sont rares dans la population générale. Des apports suffisants en calcium sont particulièrement importants chez l'enfant et l'adolescent ainsi que chez l'adulte d'un âge avancé, plus à risque d'ostéoporose. Les femmes sont plus à risque de carence en calcium, notamment lors d'une grossesse en cours ou lors de la ménopause (risques de fracture osseuse).

Carence en calcium : un risque pour la santé ?

Il faut veiller à consommer régulièrement du calcium. Une carence en calcium peut entraîner :

• des crises de tétanie

- des fourmillements
- des troubles de l'humeur
- des maux de tête
- des crampes abdominales, associées ou pas à des diarrhées
- un essoufflement

Carence en calcium : que faire ?

Pour corriger une hypocalcémie, une supplémentation en calcium suffit souvent à rétablir l'équilibre. Parfois, une supplémentation en vitamine D est associée. Adapter son alimentation, en privilégiant des aliments riche en calcium est également indispensable pour en réguler les taux et garantir la bonne santé osseuse et métabolique.

LE RÔLE DU FER

Il est largement reconnu que le fer est indispensable au bon fonctionnement du corps humain, et en particulier à l'oxygénation des tissus. Cet élément chimique est en effet nécessaire à la synthèse de deux molécules clés pour le transport et l'utilisation de l'oxygène par l'organisme :

- l'hémoglobine qui est une protéine située à l'intérieur des érythrocytes (globules rouges) et qui contribue au transport de l'oxygène depuis les poumons vers les différents tissus;
- la myoglobine qui est quant à elle une protéine présente au niveau des muscles et qui participe au stockage de l'oxygène.

Le fer intervient également à d'autres niveaux. Il participe

notamment :

- à la croissance, au développement et au fonctionnement normal des cellules;
- à la synthèse de certaines hormones et tissus conjonctifs;
- au métabolisme énergétique normal ;
- au fonctionnement normal du système immunitaire ;
- au maintien des fonctions cognitives normales.

La supplémentation en fer est destinée aux personnes présentant une carence ou un risque de carence. Le risque est particulièrement accru chez les femmes enceintes, les femmes ayant des règles abondantes, les végétariens, les végétaliens, les personnes présentant des troubles gastro-intestinaux, ainsi que chez les sportifs.

Fatigue physique et mentale

Certains états de fatigue et d'épuisement peuvent être liés à un manque en fer. Une supplémentation peut alors présenter une action anti-fatigue et venir soutenir les performances physiques et intellectuelles.

Immunité

De la même façon, un manque en fer peut avoir un impact négatif sur les défenses de l'organisme. Une supplémentation peut alors présenter des bénéfices sur la prévention des agressions par des agents pathogènes.

Anémie ferriprive par carence en fer

L'anémie ferriprive est la conséquence d'une carence en fer. Elle est caractérisée par une baisse anormale du taux d'hémoglobine dans le sang. Pour rappel, cette protéine contribue au transport de l'oxygène au sein de l'organisme. Une anémie ferriprive peut ainsi avoir un impact sur de

nombreuses fonctions. Elle peut se manifester par de la fatigue, une pâleur, des palpitations, une diminution des fonctions immunitaires ou bien encore une baisse des performances intellectuelles et physiques.

Dosage et posologie

Etant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et nécessitant un source externe, le fer fait l'objet de recommandations par les autorités de santé publique. En France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a établi des apports nutritionnels conseillés (ANC) pour le fer :

- 9 mg/j pour l'homme et la femme ménopausée ;
- 16 mg/j pour la femme non ménopausée ;
- entre 7 à 14 mg/jour pour les enfants de 3 à 17 ans.

Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

Contre-indications: Les suppléments en fer sont destinés aux personnes présentant une carence avérée ou un risque accru. En cas de doute, un avis médical est recommandé. L'usage de suppléments en fer est déconseillé aux personnes présentant un alcoolisme chronique ainsi qu'à celles souffrant de certaines pathologies digestives (colite ulcéreuse, maladie de Crohn, ulcère gastroduodénal).

Effets secondaires: L'usage de suppléments en fer doit se faire avec précaution car il peut exposer à des effets indésirables. Aux doses recommandées, les effets secondaires sont mineurs. Il a notamment été reporté des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, une constipation ou une diarrhée.

Il est important de ne pas consommer le fer en excès car une intoxication peut survenir et avoir de graves répercussions. Une intoxication en fer peut induire des douleurs articulaires, des troubles cardiaques ou encore une cirrhose du foie. Une prise massive peut également conduire à un empoisonnement se manifestant par des problèmes au niveau du foie et des reins, un état de choc, voire un coma. Pour éviter un surdosage, il est généralement conseillé de réaliser une cure de fer sous contrôle médical.

Interaction(s)

Les études ont montré que l'usage de suppléments de fer pouvait interagir avec certains médicaments et en réduire l'efficacité. Cela a notamment été constaté avec des antibiotiques appartenant à la familles des cyclines et des quinolones, des hormones thyroïdiennes ainsi que des traitements médicamenteux contre l'ostéoporose. Pour éviter toute interaction, un avis médical est recommandé aux personnes suivant un traitement médical

LE RUSTIQUE AUX POMMES CARAMELISEES

Préparation : 15 min

cuisson : 25 min

4 personnes:

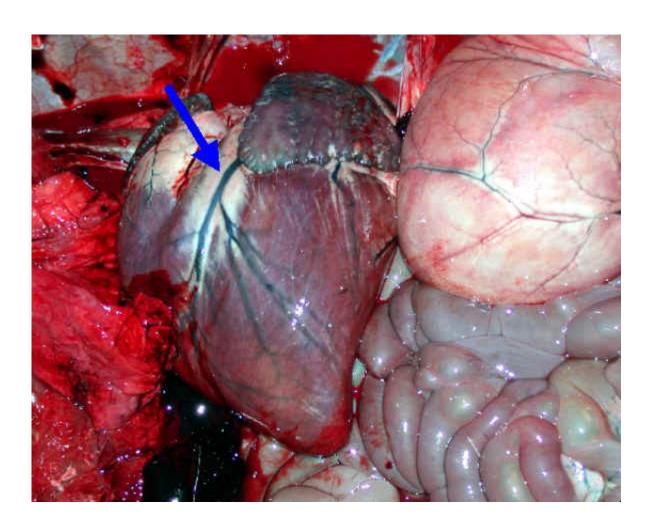
3 pommes

- 150 g de sucre

1. Épluchez et coupez les pommes en tranches. Beurrez un

- moule allant au four.
- 2. Préparez un caramel : Dans une casserole, verser le sucre et 5 cl d'eau.
- 3. Lorsque le caramel est doré, le versez immédiatement dans le moule. Ajoutez les pommes sur le caramel en les disposant comme pour une tarte.
- 4. Versez la base dessus. Enfournez 25 minutes environ. Laissez refroidir.
- 5. Plongez le fond du moule dans un récipient d'eau chaude pour décoller le caramel. Retournez sur une assiette, le gâteau se démoulera facilement.

LE VIEILLISSEMENT DU CŒUR



Hypertension, tabac, sédentarité…
Certains facteurs et habitudes de vie
contribuent au vieillissement précoce de
notre cœur. Mais il y en a sur lesquels
on peut agir et ainsi ralentir ce
processus. Le professeur Denis
Angoulvant, cardiologue, nous dit comment
s'y prendre.

Votre tension

Qui dit cœur vieux, dit risque de maladies cardiovasculaires (accident vasculaire cérébral (AVC), angor, infarctus du myocarde, etc.) augmenté. Et selon le professeur Denis Angoulvant, cardiologue, « le principal facteur de risque cardiovasculaire le plus répandu au monde et le plus

dangereux, c'est l'hypertension artérielle. » En France, plus de 10 millions de personnes en souffriraient.

Un véritable problème en ce sens que « l'hypertension fait obstacle au travail du cœur. Le cœur éjecte du sang dans les artères, dans lesquelles la pression est trop élevée. Du coup, il va vieillir plus vite car il va se rigidifier plus vite. » Quand on sait que le cœur est un muscle qui, quand il fonctionne bien, possède une grande élasticité, la rigidité n'est pas la bienvenue. « En raison de l'hypertension artérielle, dès l'âge de 50 ans, des personnes peuvent avoir un cœur déjà très rigide, très hypertrophié. »

La solution : un dépistage précoce de l'hypertension pour mettre en place les mesures de prévention, sachant qu'elle peut survenir à tout âge. « La traiter permet de prévenir les évènements cardiovasculaires qui eux arriveront dans 20 ans », explique le Pr Angoulvant. La prise en charge consiste notamment en la prise de médicaments, la pratique d'une activité physique régulière ainsi que l'adoption d'un régime alimentaire équilibré en faisant particulièrement attention à la consommation de sel.

Tabac : sevrez-vous !

Les fumeurs provoquent le vieillissement précoce de leur cœur et augmentent ainsi considérablement leur risque cardiovasculaire, ce peu importe le nombre de cigarettes fumées par jour : une étude publiée le 24 janvier 2018 a démontré que consommer une cigarette quotidiennement suffisait à augmenter son risque de faire un AVC ou un infarctus du myocarde. Des résultats que confirme le Pr Angoulvant, qui assure qu' « une cigarette peut suffire à vous tuer.

Quand vous consommez une cigarette, vous inhalez la fumée et faites passer dans votre circulation un certain nombre de substances, notamment du monoxyde de carbone, des goudrons, des gaz et autres éléments radioactifs, qui sont toxiques tout de suite. Fumer une cigarette entraîne directement un stress sur la paroi artérielle. »

La solution : l'arrêt complet du tabac. Si le risque est présent même avec une seule cigarette par jour, il se réduit considérablement aussitôt que l'on arrête : « Sur la paroi des artères, chaque cigarette est délétère et si on arrête de fumer, la paroi se remet à mieux fonctionner quelques heures après seulement. S'il n'y avait plus du tout d'intoxication tabagique, les maladies cardiovasculaires diminueraient de façon drastique quelques années après. »

Pour arrêter de fumer, n'hésitez pas à vous faire aider.

Modérez votre consommation d'alcool

Si l'alcool est un facteur de risque avéré de certains cancers, son lien avec l'apparition de maladies cardiovasculaires est plus difficile à cerner car les études scientifiques se contredisent à ce sujet : « On a longtemps considéré l'alcool comme n'étant pas trop mauvais pour le système cardiovasculaire, explique le Pr Angoulvant, car à la différence du tabac, on n'a jamais montré de lien entre l'alcool et l'athérosclérose (défini par l'Inserm comme « le dépôt d'une plaque essentiellement composée de lipides sur la paroi des artères » entraînant la plupart du temps un infarctus du myocarde). Les personnes qui en boivent n'augmentent pas leur risque d'infarctus du myocarde de façon majeure, même si, indirectement, l'alcool contribue à l'hypertension artérielle. »

Néanmoins, il est désormais reconnu comme néfaste, car « l'alcool est un toxique qui va agir directement sur le muscle cardiaque et donc favoriser l'apparition de certaines maladies du cœur. » Les récentes études qui préconisent de boire un verre d'alcool par jour pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires auraient donc tout faux : « Il n'y a pas de bienfait particulier pour la santé à boire de l'alcool en dehors du fait que c'est agréable, convivial et

qu'on se fait plaisir.

La solution : boire avec modération, même si ce terme est flou. En effet, s'il est recommandé par les autorités sanitaires françaises de ne pas boire plus de deux verres d'alcool par jour, celles-ci reconnaissent toutefois qu' « il n'existe pas de seuil clair de consommation qui permettrait à coup sûr de limiter les risques pour la santé tout au long de la vie. » Et selon le Pr Angoulvant, « le risque, c'est que la frontière entre boire un petit peu et boire trop n'est pas facile à identifier. En France, il y a énormément de patients qui consomment de l'alcool tous les jours et qui n'ont pas l'impression d'être intoxiqués car ils boivent une bouteille de vin entre le repas du midi et celui du soir. Mais c'est beaucoup trop! »

Stressé(e) ? Calmez-vous !

Le stress, ou la maladie du siècle : selon un sondage paru en 2017, 9 Français sur 10 estiment être stressés. Un comportement qui ne serait pas sans danger pour la santé : « Le stress est vraisemblablement un facteur qui favorise les maladies cardiovasculaires, explique le Pr Angoulvant, mais la question est de savoir s'il s'agit d'un facteur indépendant. » En effet, certaines études rapportent que les personnes stressées sécréteraient plus d'adrénaline et d'hormones particulières, « qui vont accélérer le cœur et faire monter la pression artérielle ».

Mais ce mécanisme n'est pas avéré. Les risques liés au stress pourraient surtout provenir du mode de vie malsain qu'il entraîne : « une consommation plus importante de tabac, d'alcool, d'aliments provoquant une obésité et/ou du diabète, etc. »

La solution : si le mécanisme d'apparition des risques liés au stress n'est pas réellement identifié, il convient dans tous les cas de le réduire. Exercice physiques, thérapies cognitivo-comportementales... les solutions sont nombreuses. A vous de trouver celle(s) qui vous convien(nen)t le mieux.

Natation, vélo, course à pied : 40 minutes, 3 fois par semaine

Vous n'en pouvez plus d'entendre qu'il est important de pratiquer une activité physique régulière ? Malheureusement pour vous, cette maxime risque de vous être rappelée encore longtemps. Tout simplement car le sport a un effet bénéfique indéniable sur la santé : « Il y a clairement un lien entre la sédentarité et le développement de beaucoup de problèmes de santé, affirme le Pr Angoulvant, notamment de maladies cardiovasculaires, rhumatologiques et de cancers. »

La solution : « Avoir une activité physique régulière modérée, explique le Pr Angoulvant. La Société Européenne de Cardiologie (ESC) recommande de faire au moins trois séances de sport de minimum 30 minutes, idéalement 40 minutes. La marche ne suffit pas, bien que marcher au moins 6000 pas par jour permet notamment aux personnes âgées de garder plus longtemps une autonomie et diminue leur risque cardiovasculaire.

L'idéal, c'est de transpirer un petit peu et de privilégier des activités pendant lesquelles le pouls va s'accélérer », telles que la natation, le vélo ou encore la course à pied. Mais pas besoin d'être un athlète : « le sport à haute dose n'est pas une prescription médicale. On ne pratique pas de sport pour se protéger des maladies cardiovasculaires mais par plaisir avant tout. »

Alimentation : le tout, c'est d'être raisonnable

C'est un fait : une mauvaise alimentation entraîne des risques de cholestérol, d'obésité et de diabète, des pathologies qui sont elles-mêmes des facteurs de maladies cardiovasculaires. Dans le cas de l'obésité par exemple, la Fondation Recherche Cardio-Vasculaire affirme que « les femmes ayant un tour de taille de plus de 96 cm voient leurs facteurs de risque de

maladies cardiovasculaires augmenter de 300% ».

Mais là où ça se complique, c'est sur la définition de ce que sont une bonne et une mauvaise alimentation. « Il y a beaucoup de controverses », remarque le Pr Angoulvant. Régime pauvre en graisses saturées, régime riche en hydrate de carbone, régime cétogène, régime méditerranéen… Les études et les résultats se contredisent, laissant les professionnels de santé perplexes. « Aujourd'hui, il faut être honnête : ce qu'on sait, c'est qu'on ne sait pas grand-chose. Il est très difficile de dire à un patient quel type de diète il doit suivre ou pas. »

La solution : « Ce qui est sûr, c'est qu'il faut être raisonnable et éviter les apports caloriques trop importants, affirme le Pr Angoulvant. Ces derniers doivent être en lien avec son activité. Il faut manger équilibré : pas trop de viandes, des laitages (fromage) en quantité raisonnable, intégrer des légumes frais, c'est-à-dire éviter les pesticides, ne pas grignoter entre les repas et bien répartir les quantités sur la journée. Mais on n'a pas fini d'élucider quelle est l'alimentation qui permet de protéger le système cardiovasculaire et l'organisme en général. »

LE VIN

AVANTAGES: une consommation modérée peut diminuer les risques de maladies cardiaques et de cancers. Renferme des bioflavonoides, des phénols et des tanins qui sont salutaires.

INCONVENIENTS: peut causer des allergies et des maux de têtes et augmente le risque d'A.V.C. en excès peut provoquer cancers, maladies du foie, malformations congénitales et nombreux troubles psychiques et neurologiques.

LENTILLES AUX SAUCISSES

Préparation : 10 mn

Cuisson: 50 mn

- 350g Lentilles vertes
- 3 Saucisses de Montbéliard
- 1 Oignon
- 1 Bouquet garni
- 2 pincées Piment d'Espelette
- 1 Petit bouquet de persil
- 1 gousse Ail
- 1 Filet de vinaigre balsamique
- 25g Beurre
- Sel
- Poivre
- 2 Carottes

Préparation:

- Pelez les carottes et coupez-les en gros dés réguliers.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites-les revenir avec l'oignon haché, 5 min.
- Ajoutez les lentilles, le bouquet garni, 70 cl d'eau et du poivre.
- Portez à ébullition, couvrez à moitié et faites cuire 30 min sur feu très doux.
- Ajoutez les saucisses dans la cocotte, salez peu et poursuivez la cuisson 20 min.
- Hachez finement l'ail. Mélangez-le au persil ciselé.
- Coupez les saucisses de biais en tranches épaisses.
- Assaisonnez les lentilles de vinaigre.
- Présentez les saucisses sur un lit de lentilles,

LES 8 ATOUTS MINCEUR DE LA POMME

Les atouts minceurs de la pomme :

- . Elle préserve nos muscles : grâce à son acide ursolique (contenu dans la peau), un composé qui stimule les hormones du muscle pour maintenir notre masse musculaire. Mais la pomme ne remplace pas le sport !
- . Elle est détox : sa haute teneur en fibres insolubles (bonnes pour le transit) permet de « nettoyer le système digestif ». Attention, dans le jus, pas de fibres !
- . Elle a un effet anti-cholestérol : par sa richesse en fibres solubles, il y a une diminution d'absorption du cholestérol et des lipides dans les intestins. Croquez-la avec la peau pour en bénéficier pleinement!
- . Elle est mini-calories : elle fait partie des fruits les plus légers. En effet, elle n'apporte que 50 Kcal pour 100 g, soit 90 Kcal pour une pomme. L'en-cas parfait !
- . Elle est désaltérante : car elle contient 85 % d'eau, elle participe à notre apport hydrique, mais n'oubliez pas de boire !
- . Elle est coupe-faim : attaquer le repas avec une pomme réduit l'appétit. Il est alors facile de manger moins à table car elle favorise la satiété. Bon à savoir : les pectines de la pomme sont des fibres qui forment une sorte de gel coupefaim dans l'estomac. Aussi la pomme demande un effort de

mastication qui renforce la satiété.

- . Elle contient des antioxydants : présents dans sa peau, elle en est riche (surtout en polyphénols). Ces molécules nous aident à lutter contre le stress oxydatif qui agresse notre organisme. Si on la croque avec la peau, alors il faut la choisir bio.
- . Elle possède un IG bas : c'est-à-dire qu'elle n'entraîne pas de pic de glycémie (taux de sucre sanguin). Encore une garantie anti-fringale !