

Santé

C'est mauvais pour le cœur

Manger sainement, c'est prendre soin de ses artères. Car les maladies cardiovasculaires commencent parfois dans nos assiettes.

Ce sont de drôles de bourreaux des cœurs. Des aliments qui ne séduisent pas nos artères. La prévention des maladies cardiovasculaires, qui tuent plus de 200 000 Français chaque année, passe par l'assiette. A ce sujet, le colloque « Alimentation : la thérapie du cœur » vient de réunir, à l'Institut de France à Paris, professeurs de médecine et grands chefs étoilés à l'initiative de la **Fondation** recherche cardiovasculaire. Bilan.

■ **Vive le régime crétois.** « Beaucoup de fruits et légumes, peu de viande, du poisson, de l'huile d'olive, un peu de vin rouge, du pain, des pâtes, du fromage de chèvre et de brebis, des noix et des noisettes », détaille le professeur Jean-Noël Fabiani, chef de chirurgie cardiovasculaire à l'hôpital Georges-Pompidou à Paris. Une étude publiée récemment le prouve. Parmi les personnes à risque de 55 à 80 ans qui ont suivi ce régime, « il y a au bout de cinq ans une diminution de pratiquement 30 % du risque de faire un accident cardiaque », insiste le professeur Eric Bruckert, chef du service endocrinologie et prévention des maladies cardiovasculaires à la Pitié-Salpêtrière à Paris. « Ce qui compte, ce sont les décennies pendant lesquelles on va manger sainement. »

■ **Le sel et le sucre sous haute surveillance.** « Les pathologies cardiovasculaires sont favorisées avant tout par deux maladies complices qui causent bien des dégâts : le diabète et l'hypertension artérielle », explique le professeur Fabiani. Or, le diabète est favorisé par le sucre, et l'hypertension par le sel. D'où l'importance de limiter la consommation de ces deux ingrédients. « Supprimez les salières et ne resalez jamais, ose le professeur Fabiani. Et évitez les charcuteries, le saumon fumé, le fromage. » Privilégiez les épices et apprenez à les employer avec subtilité.

■ **Pédale douce sur les graisses.** « En réduisant les graisses alimentaires, et en privilégiant l'huile d'olive (NDLR : riche en acides gras mono-insaturés), on peut diminuer d'environ 10 % son taux de cholestérol », note le professeur Fabiani. Les huiles de tournesol et de colza sont intéressantes aussi. Côté cuisine,



(LP/Jean-Baptiste Quentin.)

LP/Infographie

l'heure n'est vraiment plus aux riches sauces de nos grands-mères. On peut aisément les alléger en les « coupant » avec de l'eau.

■ **Moins de viandes grasses, plus de pain et de poisson.** A condition que ce ne soit pas du « pain de mie », truffé de graisses, et qu'il ne soit pas trop salé et de préférence complet, donc riche en fibres, le pain est un bon aliment. « La consommation de viande a explosé à la fin du XIX^e siècle, en même temps que la consommation de pain s'est écroulée, explique le professeur Fabiani. Aujourd'hui,

on a tous la nourriture des seigneurs du passé, avec de la viande presque à chaque repas, mais on a aussi leurs maladies... » Le poisson, lui, riche en oméga 3, doit être consommé deux ou trois fois par semaine. Le professeur Fabiani ajoute toutefois que le nombre d'infarctus en France diminue. Outre les traitements, la prévention, et les efforts de chacun pour faire un peu plus d'exercice, manger davantage de fruits et légumes et moins de graisses semble aussi porter ses fruits.

HÉLÈNE BRY

De très saines lectures :

« la Cuisine de vos artères » du professeur Jean-Noël Fabiani et du chef Bernard Pacaud (Albin-Michel) ; « Contrôler son cholestérol pour les Nuls » et « la Cuisine anticholestérol pour les Nuls » du professeur Eric Bruckert (First) ; « Bon ! » du chef Thierry Marx et du docteur Jean-Michel Cohen (Flammarion) ; « Gastronomie sans sel » (Robert Laffont) et « Cuisinez moins salé ou sans sel » de Danièle Hermann (JC Lattès).

« Priver le Français de cassoulet, c'est impossible »

INTERVIEW Michel Guérard, chef cuisinier

Dieu vivant de la gastronomie, Michel Guérard est l'un des pères de la « nouvelle cuisine ». Présent au colloque, le chef des Prés d'Eugénie, trois étoiles au Michelin, à Eugénie-les-Bains (Landes), nous parle du défi passionnant qui consiste à alléger la gastronomie française. **Comment la diététique révolutionne-t-elle la cuisine ?** **MICHEL GUÉRARD.** Nous, cuisiniers, sommes au service de la science. Si elle nous dit : « Il faut moins de sel », c'est à nous de nous adapter. C'est passionnant car ça devient un métier créatif. La médecine nous donne des contraintes. Nous devons trouver la solution pour les détourner, mais

aussi rester concentrés sur l'objet essentiel de la cuisine : le goût et le plaisir.

Des exemples de plats traditionnels réinventés ?

Prenons le cassoulet : une référence, mais un plat hyper lourd. Priver le Français de cassoulet, c'est impossible : il fait une deuxième révolution. Qu'est-ce qui est pernicieux dans le cassoulet ? Cette abondance de gras et de féculents. Donc, on diminue la quantité de haricots en ajoutant des légumes, des racines, même des



(AFP/Bertrand Langlois.)

fruits. On a quelque chose de plus frais, de plus pétillant, de plus intelligent. Le confit ? On peut confire du canard non plus dans 100 % de graisse mais dans 10 % et 90 % de bouillon aromatisé avec des légumes,

des racines, des fines herbes. Pour les saucisses ? Plus de chair à saucisse mais de la viande blanche de volaille. Et pour donner le moelleux, on remplace la graisse par du pied de veau ou de cochon délicieusement gélatineux. On a

quelque chose d'encore meilleur, et de quatre fois moins calorique ! **Et les desserts, le paris-brest par exemple ?**

Au lieu de mettre de la crème au beurre, on monte de la crème fouettée avec des blancs d'œufs plus de gras, et on parfume à la chicorée et au café. C'est absolument délicieux. Ça devient un dessert aérien, spirituel, et qui donne envie d'en remanger. Et là aussi, il y a quatre fois moins de graisses !

Propos recueillis par H.B.

« Minceur essentielle, la grande cuisine santé », de Michel Guérard, vient de sortir chez Albin Michel (375 p., 29 €). Une bible !

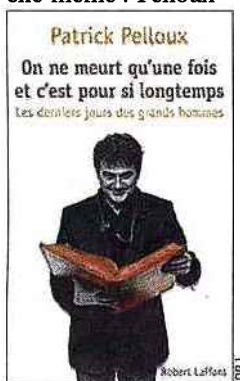
LE LIVRE

Pelloux ausculte l'histoire

« **D**is-moi comment tu meurs, je te dirai qui tu es et à quoi ressemblait ton temps... »

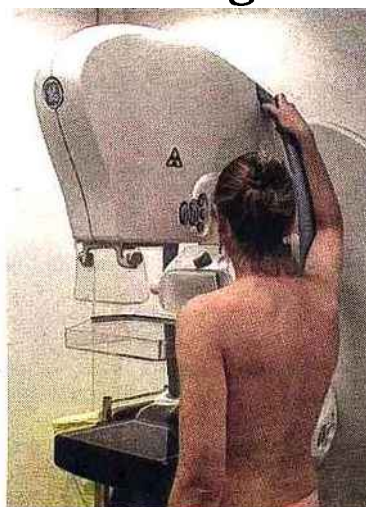
C'est la devise du célèbre urgentiste Patrick Pelloux dans son tout dernier livre, original et étonnant, « On ne meurt qu'une fois et c'est pour si longtemps ». Le médecin se penche sur les derniers jours des hommes illustres. Et si leur agonie en disait plus sur l'époque que l'époque elle-même ? Pelloux retrace les derniers moments de ces personnalités qui ont fait l'histoire, de Jésus à Churchill. Des investigations insolites.

Ed. Robert Laffont, 19 €.



PRÉVENTION

Le dépistage du cancer du sein stagne



(LP/Claire Guédon.)

L'Institut de veille sanitaire (InVS) vient de publier les résultats de la participation au dépistage du cancer du sein en 2012 : près de 2,5 millions de femmes y ont eu recours, soit 52,7 % de la population cible, c'est-à-dire 4,9 millions de femmes de 50 à 74 ans qui ont été invitées à se faire dépister.

Généralisé à l'ensemble du territoire en 2004, l'examen a été en constante augmentation jusqu'en 2008, mais semble avoir atteint un palier, fluctuant depuis cette date entre 52 et 53 % (52,7 % en 2011). Pour rappel, l'objectif européen du taux de participation est de 70 %.

Il est atteint par six départements : Loire-Atlantique, Indre-et-Loire, Haute-Vienne, Cher, Sarthe, Morbihan, tous entre 65 et 70 %. A l'inverse, Paris est le département où les femmes se dépistent le moins, avec 27,2 % de participation. Le plan Cancer 2009-2013 a fait de l'augmentation de 15 % de la participation au dépistage organisé une de ses priorités. Cette augmentation devait être de 50 % dans les départements où ce taux est le plus faible grâce à la mise en place de mesures ciblées.