

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 14 (1984)
Heft: 10

Rubrik: Conseils médicaux : pensons plus à notre coeur : mangeons moins de graisse

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 31.03.2025

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



Pensons plus à notre cœur

mangeons moins de graisse

Les médecins ont constaté qu'il existe un rapport entre les habitudes alimentaires et l'infarctus du myocarde. La Fondation suisse de cardiologie nous met spécialement en garde: «Notre nourriture contient trop de graisses!»

Ce qui réjouit le palais ne fait pas toujours bondir le cœur de joie. Au contraire, de l'avis des médecins, en ce qui concerne la situation alimentaire en Suisse, «notre nourriture est trop riche en graisses», c'est ce que constate la Fondation suisse de cardiologie dont le siège est à Berne. En effet, un rapport étroit semble exister entre les habitudes alimentaires et le risque d'infarctus du myocarde.

De nombreuses études montrent que nous mangeons trop, trop sucré et trop salé, mais ces études montrent avant tout que la quantité et la qualité des graisses de notre alimentation doivent jouer un rôle essentiel dans l'apparition de l'infarctus du myocarde. Il s'agit en premier lieu de la cholestérine qui fait partie des graisses sanguines les plus importantes. Une augmentation de la cholestérine dans le sang accroît sensiblement le risque d'infarctus du myocarde. Ainsi par exemple, avec une cholestérine sanguine de plus de 260 mg/dl, le risque d'infarctus serait cinq fois plus élevé qu'avec un taux d'environ 200 mg/dl. En Suisse, bien que cette notion soit connue, à peu près 40% du total des calories est pris sous forme de graisses, surtout de graisses animales.

Viande et saucisses

La viande et la charcuterie constituent les principales sources d'apport en cholestérine. Les produits laitiers sui-

vent au deuxième rang. Malgré le fait que l'homme moderne de cette fin du XX^e siècle ne travaille que peu physiquement, qu'il se dépense rarement à fond et que, dans les locaux chauffés, il n'utilise pas son excès de chaleur corporelle, il absorbe pourtant une nourriture nettement plus riche en graisses que ses aïeux.

Dans le but de diminuer sensiblement la fréquence des affections cardio-vasculaires artériosclérotiques, on doit, selon la conception de la Fondation suisse de cardiologie, s'efforcer de réduire la consommation de graisses. Des mesures préventives simples et prometteuses peuvent être prises conjointement à des mesures d'hygiène éprouvées telles que: renoncer à fumer, exercer une activité physique régulière, éviter l'excès de poids. Dans ce domaine, un exemple particulièrement encourageant est fourni par les Etats-Unis, où, au cours des vingt dernières années, la fréquence des décès par infarctus du myocarde a diminué d'environ 30%. Ce succès est attribué avant tout à l'information axée sur les suites nocives de l'habitude de fumer et de s'alimenter de façon inadéquate. La consommation de graisses animales saturées a également diminué aux Etats-Unis de 60% environ et la part relative de graisses et d'huiles végétales du total des graisses consommées s'est accrue d'environ 55%.

Comment atteindre ce but? «Moins de graisses dans l'alimentation s'obtient avant tout par une diminution de la consommation de viande et de charcuterie», c'est ce que préconise la Fondation suisse de cardiologie, car on trouve beaucoup de graisses inapparentes surtout dans la charcuterie. Pauvres en graisses, le poisson, la volaille et le gibier constituent les principales et précieuses alternatives. Les

Baucoup de graisses inapparentes sont cachées dans les saucisses et certaines viandes.

médecins conseillent en outre de remplacer une partie des «calories des graisses» par une augmentation de la consommation de pain, de légumes, de fruits et de pommes de terre.

Moins de graisses et des graisses différentes

Par modification de la consommation des graisses, il faut comprendre: moins de graisses et des graisses différentes dans l'alimentation. Pour cuire, rôtir, et faire des sauces, les huiles végétales sont les plus appropriées. Les abats, riches en cholestérine (foie, trippes, rognons, etc.) ne devraient pas être mangés trop souvent. De même, une consommation excessive d'œufs n'est pas recommandée.

De nombreux spécialistes de la nutrition estiment raisonnable et réaliste une réduction de la consommation de graisses, de 40% en général actuellement, à 30% tout au plus du total des calories. Des restrictions plus sévères ne sont indiquées que lorsque le médecin a constaté un taux sanguin de cholestérine nettement trop élevé. Dans ce cas, il faut renoncer aux fromages gras, à la crème et au beurre, alors que chez les personnes dont le taux sanguin de cholestérine est normal, un remplacement systématique du beurre par la margarine n'est ni nécessaire ni judicieux.

* * *

La Fondation suisse de cardiologie donne au public des informations concernant les affections cardio-vasculaires et les possibilités de les prévenir et de les traiter; elle soutient chaque année quelques programmes de recherches prometteuses dans ce domaine. Comme elle ne bénéficie d'aucune aide financière de l'Etat, elle ne peut compter que sur les dons d'institutions et de bienfaiteurs privés: Fondation suisse de cardiologie, Lausanne. CCP 10-65.

