

Santé du cœur

Effet de la consommation d'acides gras polyinsaturés oméga-6 en remplacement des acides gras saturés sur le métabolisme des lipides chez des hommes avec une résistance à l'insuline

Adopter une alimentation riche en acides gras polyinsaturés oméga-6 (AGPI ω -6) et faible en gras saturés (AGS) est recommandé en prévention des maladies cardiovasculaires. Les principales sources alimentaires d'AGPI ω -6 sont les huiles végétales (huile de tournesol, de carthame, de soya), les noix et les graines, alors que les gras saturés se retrouvent majoritairement dans la viande, les produits laitiers, le beurre et le saindoux.

Les effets bénéfiques pour la santé du cœur chez des personnes avec obésité abdominale et une résistance à l'insuline, représentant plus de 25% de la population nord-américaine, demeure toutefois méconnus. Ainsi, la recommandation nutritionnelle émise à cette population à haut risque de maladies cardiovasculaires repose sur des évidences sous-optimales.

L'objectif de cette étude était d'évaluer l'effet de la consommation d'AGPI ω -6 en remplacement des AGS sur le métabolisme des lipides chez des hommes résistants à l'insuline.

Dans cette étude, les 30 hommes qui ont participé devaient consommer dans un ordre aléatoire une alimentation riche en AGPI ω -6 et faible en AGS ainsi qu'une alimentation faible en AGPI ω -6 et riche en AGS. L'alimentation des participants était fournie (3 repas et 1 collation par jour) afin de contrôler les apports en AGPI ω -6 et AGS durant les 2 périodes expérimentales de 4 semaines. À la fin de chacune de ces 2 périodes, des examens cliniques étaient réalisés afin d'étudier le métabolisme des lipides.

Cette étude a démontré que la consommation d'une alimentation riche en AGPI ω -6 et faible en AGS, tel que recommandé, diminue le nombre de particules riches en cholestérol circulant dans le sang. Cette observation suggère que les personnes avec obésité abdominale et résistance à l'insuline peuvent retirer des bénéfices cardiovasculaires en adoptant une telle alimentation. Les résultats de cette importante étude fournissent donc des évidences en appui aux recommandations nutritionnelles actuelles.

Pour plus de détails, l'article scientifique publié dans *The American Journal of Clinical Nutrition* peut être consulté ici :

Jean-Philippe Drouin-Chartier, André J Tremblay, Marie-Claude Lépine, Valéry Lemelin, Benoît Lamarche, Patrick Couture

Substitution of dietary omega-6 polyunsaturated fatty acids for saturated fatty acids decreases LDL apoB-100 production rate in men with dyslipidemia associated with insulin resistance: a randomized controlled trial

Organismes subventionnaires :

Instituts de Recherche en Santé du Canada

Investigateur principal :

Patrick Couture, MC, PhD, FRCP(C)
Professeur, Département de Médecine, Université Laval

Co-investigateurs :

Benoît Lamarche, PhD
Professeur, École de nutrition, Université Laval
Titulaire, Chaire de recherche du Canada en nutrition et santé cardiovasculaire