



UNIVERSITÉ
LAVAL



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

Maladies du cœur

Est-ce que les hommes et les femmes ont les mêmes bénéfices à manger sainement ?

Une étude visant à documenter les différences entre les hommes et les femmes en réponse à la saine alimentation a été menée par la chercheuse Simone Lemieux et son équipe de recherche de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval. Dans cette étude, le mode alimentaire méditerranéen a été choisi comme modèle de saine alimentation. Plus précisément, l'alimentation méditerranéenne est caractérisée par sa richesse en fruits, légumes, légumineuses, produits céréaliers à grains entiers et huile d'olive, par une quantité modérée de yogourt, fromage, poissons, œufs et volaille et par une quantité faible de viandes rouges et sucreries. Le vin rouge est également consommé quotidiennement dans ce mode alimentaire.

En tout, 38 hommes et 32 femmes préménopausées âgés de 24 à 53 ans ont participé à cette étude. Une période de stabilisation basée sur le Guide alimentaire canadien a précédé la phase contrôlée afin de minimiser les différences dans l'alimentation entre les participants au départ. Par la suite, tous les repas et breuvages concordant avec l'alimentation méditerranéenne ont été fournis aux participants pendant quatre semaines, maximisant ainsi le contrôle sur leur alimentation. Le poids des participants était mesuré quotidiennement pendant cette phase contrôlée afin d'assurer un poids stable.

Cette étude a démontré que la consommation d'une diète méditerranéenne entraîne une diminution similaire des lipides sanguins (cholestérol total, LDL-C et ratio cholestérol total sur HDL-C) et de la tension artérielle chez les hommes et les femmes. Par ailleurs, seulement chez les hommes, l'alimentation méditerranéenne a mené à une redistribution favorable des sous-classes de LDL et a amélioré la sensibilité à l'insuline, deux facteurs de risque bien documentés des maladies du cœur. Nos résultats ont également démontré que les femmes étaient plus sensibles aux effets rassasiants de l'alimentation méditerranéenne que les hommes, suggérant ainsi que ce mode alimentaire serait potentiellement plus promoteur pour la gestion du poids chez la femme que chez l'homme.

Ces résultats sont importants puisqu'ils démontrent que peu importe le sexe, la consommation d'une diète méditerranéenne entraîne des effets bénéfiques sur la santé du cœur, et ce, même en absence de perte de poids. Toutefois, certains effets bénéfiques semblent être plus spécifiques aux hommes ou aux femmes, suggérant ainsi que l'alimentation méditerranéenne pourrait être bénéfique sur la santé du cœur, mais par des mécanismes différents chez l'homme et la femme.

Organisme subventionnaire : Instituts de recherche en santé du Canada

*Investigateur principal : Simone Lemieux, Ph.D.
Professeure, École de nutrition, Université Laval*

Co-investigateurs : Sylvie Dodin, M.D., Ph.D.