



UNIVERSITÉ  
LAVAL



## Maladies du cœur

### La diète méditerranéenne à la rescousse

Une étude portant sur la diète méditerranéenne et la perte de poids a été menée par le professeur Benoît Lamarche et son équipe de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval. Cette étude a démontré qu'une diète méditerranéenne peut réduire le risque de maladies du cœur même chez des sujets n'ayant pas perdu de poids. Ces résultats sont importants pour les patients obèses, car ils suggèrent que des changements dans l'alimentation pourraient réduire de façon importante le risque de faire un infarctus même si les bénéfices se font attendre sur le pèse-personne.

En tout, 26 hommes âgés en moyenne de 50 ans ont participé à cette étude dont tous les repas étaient fournis aux participants, maximisant ainsi le contrôle sur leur alimentation. Lors des cinq premières semaines, ceux-ci ont consommé une diète typiquement canadienne, comme celle que la majorité des gens consomme tous les jours. Puis, pendant les cinq autres semaines, les sujets ont suivi une diète méditerranéenne, c'est-à-dire un régime contenant peu de viande rouge et riche en fruits et légumes, en légumineuses, en produits céréaliers à grains entiers et en fibres, et qui incluait également un verre de vin rouge par jour. Les sujets étaient par la suite soumis à un régime amaigrissant qui leur a fait perdre près de 10 % de leur poids en moyenne, après quoi la diète méditerranéenne était une nouvelle fois testée.

Même sans perte de poids, la diète méditerranéenne a réduit de 22 % les concentrations sanguines de protéine C-réactive, un puissant facteur de risque des maladies du cœur. L'étude a également démontré qu'une perte de poids conjuguée à la diète méditerranéenne pouvait réduire de façon encore plus importante les concentrations sanguines de protéine C-réactive.

La protéine C-réactive est un marqueur sanguin de l'inflammation. Un état inflammatoire chronique, comme on l'observe souvent chez les gens ayant un surpoids avec obésité abdominale, est de plus en plus reconnu comme un facteur de risque majeur des maladies du cœur, au même titre que le cholestérol sanguin. L'étude du professeur Lamarche et de son équipe démontre pour la première fois que la diète méditerranéenne s'avère très efficace pour réduire l'état inflammatoire chez des hommes aux prises avec une obésité abdominale, même s'il n'y a pas perte de poids. Les hommes qui ont participé à cette étude souffraient au départ d'un niveau d'inflammation associé à un risque plus élevé de maladies du cœur.

*Organisme subventionnaire : Instituts de recherche en santé du Canada*

*Investigateur principal : Benoît Lamarche, Ph.D.  
Professeur, École de nutrition, Université Laval  
Titulaire, Chaire de recherche du Canada en nutrition et  
santé cardiovasculaire.*

*Co-investigateurs : Patrick Couture, M.D., Ph.D.*

*Sophie Desroches, Dt.P., Ph.D.*