

DES NOUVELLES DE VOTRE COEUR

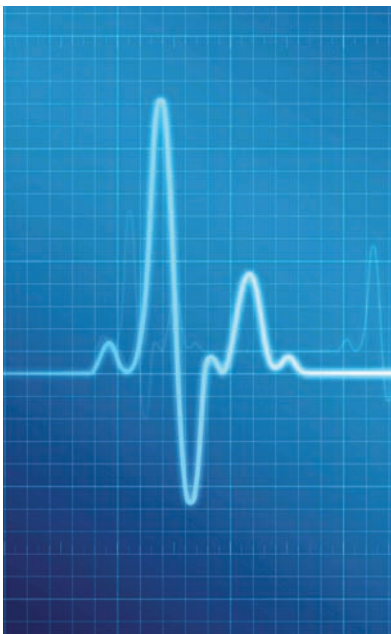
Février est le mois du cœur; la période idéale pour réfléchir à votre santé cardiaque et pour vous renseigner sur les découvertes relevées lors d'une assemblée de l'Association américaine des maladies du cœur. PAT RICH

LA SANTÉ CARDIAQUE :
IL N'EST JAMAIS TROP TÔT POUR Y VOIR.



Aujourd'hui, les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires sont de plus en plus présents dans la jeune population canadienne. « Les enfants qui ont une tension artérielle élevée, qui souffrent d'obésité ou de diabète, ou dont le taux de cholestérol est trop élevé manifestent déjà les signes précurseurs d'une athérosclérose dite infra-clinique, c'est-à-dire qui ne peut être décelée par un examen clinique », d'expliquer le Dr Sanaz Piran, résidente en médecine interne à l'Université McMaster, à Hamilton, Ontario. L'athérosclérose est une maladie obstructive caractérisée par des dépôts graisseux sur les parois internes des artères. Cet état, généralement associé à l'âge mûr, prédispose à la crise cardiaque et à l'AVC. Le Dr Piran et ses collègues se sont penchés sur les résultats de 26 études réalisées à travers le monde, auxquelles ont participé 3 630 jeunes âgés de cinq à 18 ans. Dans le cadre de ces études, les chercheurs ont eu

recours à diverses méthodes non invasives pour comparer la santé artérielle et le flux sanguin des participants, à risque ou non d'être atteints un jour d'une maladie cardiaque ou d'un AVC. Les recherches ont démontré que les enfants qui présentaient des facteurs de risque de ces maladies étaient beaucoup plus nombreux à souffrir de dépôts graisseux qui obstruent les artères et d'avoir un flux sanguin plus lent. Les conclusions du Dr Piran : les parents et les médecins devraient s'attaquer aux facteurs de risque qui menacent les jeunes en les incitant à adopter un régime alimentaire riche en fruits et légumes et en aliments de grains entiers et un mode de vie exempt de tabac et doté d'un programme régulier d'activité physique. On conseille aussi aux parents qui ont des antécédents familiaux d'hypercholestérolémie de faire tester le taux de cholestérol de leurs enfants.



La récupération de l'énergie cardiaque

À lui seul, le mécanisme de pompage du cœur pourrait un jour produire de l'électricité pour alimenter un stimulateur cardiaque implanté. Lors d'expériences effectuées sur des animaux, des chercheurs du Royaume-Uni ont découvert que les battements cardiaques pouvaient fournir 17 % de l'énergie requise pour alimenter un dispositif qui serait ensuite inséré dans la partie métallique d'un stimulateur ou d'un défibrillateur. Selon le Dr Paul Roberts, électrophysiologiste à l'hôpital universitaire de Southampton, il devrait être possible de modifier l'appareil pour qu'il génère toute la puissance nécessaire au fonctionnement du stimulateur cardiaque. Bien que de nombreuses années seront nécessaires à la mise au point d'un tel appareil, le Dr Roberts croit que celui-ci fournira une énergie à faible intensité suffisamment stable pour garder les piles chargées à pleine capacité. « Nous n'en sommes qu'à la phase du prototype, mais cette étape est importante parce que plus les stimulateurs et les autres appareils cardiaques que l'on implante seront perfectionnés, plus la demande d'énergie sera importante; énergie qui, présentement, nécessite des piles plus grosses », d'expliquer l'électrophysiologiste. Les appareils de première génération ont été implantés sous la peau d'un porc et ne consommaient qu'une fraction de l'énergie totale produite par les battements cardiaques.

La santé par les fleurs

Le thé vert est bon pour la santé, mais pourquoi ne pas essayer aussi les tisanes aux fleurs? Nous savons maintenant que trois tasses de tisane à l'hibiscus par jour peuvent abaisser la tension artérielle aussi efficacement que les antihypertenseurs, comme les bêta-bloquants et les diurétiques. La tisane à l'hibiscus peut, par conséquent, réduire les risques de décès attribuables aux maladies cardiaques et à l'AVC.

Le Dr Diane McKay, spécialisée en sciences de la nutrition, a dirigé une étude sur les tisanes à base de fleurs au *Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Centre on Aging*, de l'Université Tufts à Boston. « L'hibiscus est l'un des ingrédients les plus utilisés dans la préparation de tisanes dans les pays occidentaux », de dire le Dr McKay, en commentant les résultats de cette étude. Dans le cadre de recherches expérimentales sur les substances biochimiques, on a découvert que l'hibiscus renferme des composés aux propriétés antioxydantes et hypotensives connus sous le nom de flavonoïdes et phénoliques.

Les études du Dr McKay ont été réalisées sur 65 hommes et

femmes, âgés de 30 à 70 ans, qui ne prenaient pas de médicaments antihypertenseurs, mais qui présentaient des signes avant-coureurs d'hypertension ou dont la tension artérielle était légèrement élevée (pression systolique de 120 à 150 mm Hg et pression diastolique de 95 mm Hg ou moins). On a fait prendre aux participants, répartis au hasard en deux groupes, soit 250 ml (8 oz) de tisane à l'hibiscus trois fois par jour, soit la même quantité d'un placebo liquide qui avait le goût d'une tisane à l'hibiscus. Au terme de l'étude d'une durée de six semaines, après avoir mesuré la tension artérielle des participants, on a découvert

que la pression systolique (le nombre élevé) avait réduit en moyenne de 7 mm Hg chez ceux qui avait bu de la tisane à l'hibiscus, alors que les membres du groupe qui avaient pris le placebo n'avaient vu baisser que d'un seul point leur pression systolique. Cette étude a été réalisée en partie grâce à la collaboration de Celestial Seasonings, une entreprise de Boulder, au Colorado, qui fabrique une vaste gamme de tisanes et de thés verts.

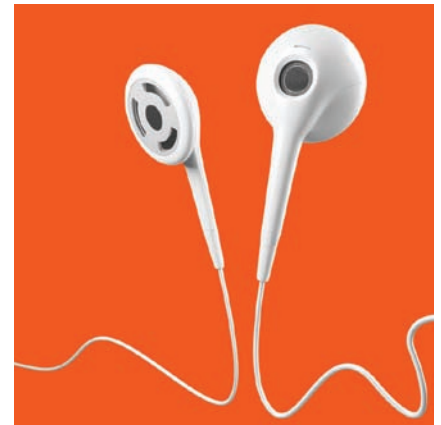


Écouteurs et stimulateurs ne font pas bon ménage

Si vous portez un stimulateur cardiaque ou un autre appareil implantable, comme un cardioverter-défibrillateur, ne rangez jamais les écouteurs de votre lecteur MP3 dans la poche de votre blouse ou de votre chemise et ne laissez pas pendre le fil sur votre poitrine. Selon une recherche du *Medical Device Security Center* du *Beth Israel Deaconess Medical Center* à Boston, le néodyme, un élément chimique magnétique contenu dans les écouteurs, peut nuire au fonctionnement d'un appareil cardiaque implantable lorsque les écouteurs sont placés à moins de trois centimètres de cet appareil.

Dans le cadre de leur étude, les chercheurs ont testé huit modèles d'écouteurs pour lecteurs MP3

(à pince et à insérer dans l'oreille) chez 60 patients ayant un défibrillateur ou un stimulateur cardiaque. En plaçant les écouteurs sur le thorax, directement au-dessus de l'appareil cardiaque du patient, ils ont découvert que l'un des modèles à pince, au champ magnétique élevé, perturbait le fonctionnement des appareils cardiaques (les défibrillateurs plus que les stimulateurs) chez 23 % des patients. Un modèle d'écouteurs d'une autre marque a provoqué des interférences chez 3 % de patients. Une telle interférence électromagnétique peut entraver la capacité du défibrillateur à détecter une arythmie cardiaque et empêcher le rétablissement d'un rythme cardiaque anormal. Les écouteurs qui ont un champ



magnétique plus faible ne causent pas d'interférence. Dans le cadre de plusieurs autres études, des chercheurs n'ont pas détecté ce genre de problème sur les lecteurs MP3 tels que les ni sur certains téléphones cellulaires et couvertures chauffantes.



Les légumineuses : tout un choix santé !

Une revue de plusieurs études visant à évaluer les bienfaits des légumineuses non issues du soya a démontré que les autres pois et haricots secs avaient des effets aussi bénéfiques que ceux du soya sur le cholestérol sanguin. Dans le cadre d'une méta-analyse, des chercheurs de la Faculté de médecine de l'Université Tulane à la Nouvelle-Orléans ont examiné les résultats de douze études, auxquelles ont participé 300 hommes et femmes, qui portaient sur différents types de légumineuses ne provenant pas du soya, telles les différentes variétés de haricots blancs, plus populaires que les fèves de soya en Amérique du Nord.

Les participants ayant un taux de cholestérol élevé et qui ont consommé tous les jours, pendant au moins trois semaines, 125 ml (½ tasse) de haricots cuits, ont vu leur taux de cholestérol total et leur taux de lipoprotéines à basse densité (LDL, soit le mauvais cholestérol) diminuer. Le cholestérol total, chez ceux qui ont adopté pendant trois semaines une alimentation riche en légumineuses,

a subi une baisse de 14 points comparativement à celui des participants qui avaient pris le placebo. Le Dr Lydia Bazzano, du département de médecine interne et d'épidémiologie de l'Université Tulane, affirme que ces découvertes viennent appuyer les normes alimentaires selon lesquelles nous devrions consommer 750 ml (trois tasses) de haricots et de pois secs par semaine, un objectif que la plupart des Nord-Américains sont loin d'avoir atteint. Si vous êtes à la recherche de recettes saines et savoureuses à base de légumineuses, consultez l'article *La santé en puissance !* à la section *L'alimentation intelligente*, p. 43).

DOIT-ON DIRE ADIEU AUX SUPPLÉMENTS DE VITAMINES ?

Ne nous leurrions plus, ce n'est pas en nous gavant de suppléments que nous ferons le plein d'antioxydants et de santé. La preuve est faite maintenant que les suppléments réguliers de vitamine C ou E ne nous protègent pas contre les maladies cardiovasculaires et l'AVC. C'est ce que nous révèle une étude à laquelle ont participé près de 15 000 médecins américains de 50 ans et plus, qui ont pris des suppléments vitaminiques sur une période moyenne de huit ans.

En commentant cette étude, le Dr Barbara Howard, spécialiste en nutrition et scientifique principale au *MedStar Research Institute* de Washington, D.C., a déclaré que les gens devraient économiser leur argent en allant puiser dans les aliments les vitamines dont ils ont besoin. « Compte tenu des résultats de l'étude, je vous recommanderais de suivre les conseils suivants. D'abord, assurez-vous de toujours maintenir l'équilibre entre les calories et l'activité physique, afin de maintenir votre poids santé. Et ensuite, pour réduire vos risques de maladie cardiovasculaires, optez pour une alimentation riche en fruits, en légumes et en aliments à grains entiers », de conclure le Dr Howard.

Le Dr Michael Gaziano, cardiologue à l'Université Harvard et directeur du département de gérontologie du *Brigham and Women's Hospital* de Boston, a dirigé une étude connue sous le nom de *Physician's Health Study II*. Le but de la recherche était d'étudier les vitamines E et C, qui comptent parmi les suppléments les plus consommés par la population en général. Cette étude était la première à être réalisée à grande échelle sur la vitamine C seulement, avec un groupe présentant un faible risque de maladie cardiaque. Cette étude fait suite à des recherches qui n'avaient pu établir clairement l'efficacité de la vitamine E dans la lutte aux maladies cardiaques, bien que la recherche fondamentale ait laissé entendre que la vitamine E pouvait représenter un facteur de protection contre ces maladies.

Pour les besoins de l'étude, on a affecté les participants à un de quatre régimes : 400 unités internationales de vitamine E tous les deux jours, 500 milligrammes de vitamine C chaque jour, de la vitamine E tous les deux jours accompagnée d'un placebo inactif de vitamine C, un placebo de vitamine E accompagné de vitamine C, ou encore un placebo des vitamines C et E.

À la fin de l'expérience, quand on a comparé les cas de maladies cardiovasculaires (comme la crise cardiaque et l'AVC) dans les quatre groupes, les chercheurs n'ont observé aucune différence.

Selon les chercheurs, les résultats de l'étude « n'ont pu révéler le moindre indice à l'effet que les suppléments vitaminiques étaient de quelque utilité dans la prévention des maladies cardiovasculaires chez les hommes d'âge mûr ou plus âgés. » Qui plus est, bien que les participants aient été des hommes, « rien n'indique que ces résultats ne pourraient pas aussi s'appliquer aux femmes. » ☚



Pour réduire vos risques de maladie cardiovasculaires, optez pour une alimentation riche en fruits, en légumes et en aliments à grains entiers