



GROUPE LORRAIN D'AUDIT MEDICAL RESEAU EPIDEMIOLOGIQUE LORRAIN



SITE INTERNET : <http://www.glam.fr.st>

Amusez-vous : Vrai ? Faux ?

En préparant cet audit, nous avons été étonnés, surpris, amusés par certaines anecdotes ou des idées fausses que nous avons. Nous souhaitons vous en faire part en vous proposant de tester vous même vos connaissances: répondez par vrai ou faux pour chacune des ces affirmations.

1. La végétaline est une huile végétale bénéfique en cas d'hypercholestérolémie.

Faux. La végétaline® est fabriquée à base d'huile de palmiste et de coprah (effectivement des huiles végétales). Elle contient de 91 à 99 % d'acide gras saturés. A noter que le beurre contient « seulement » 60 % d'acide gras saturés. [1, 2]

2. Le plus gras des poissons est plus maigre que la plus maigre des viandes.

Faux. A titre d'exemple la viande de cheval contient 2 % de matières grasses (4% pour la viande de poulet sans peau, mais une côtelette de porc en contient 29 %). Au niveau des poissons, le cabillaud qui est maigre contient 0,3 % de matières grasses mais l'anguille en contient jusqu'à 25 % et le saumon en contient 10 %. [1]

Mais il est bien vrai que tous les poissons sont à conseiller du fait de leurs apports en acide gras ? linoléique (n-3).

3. Le chocolat est à éviter en cas d'hypercholestérolémie car contient du cholestérol.

Faux. Le chocolat a une teneur faible en cholestérol : 18 mg / 100 g de chocolat au lait et 1 mg / 100 g de chocolat noir qui sont des apports faibles (à titre de comparaison un œuf contient 225 mg de cholestérol et 100 g de jaune d'œuf contiennent 1500 mg de cholestérol).

Il apporte des acides gras saturés, majoritairement de l'acide oléique et de l'acide stéarique. L'acide oléique diminue le LDL-cholestérol et augmente le HDL-cholestérol ; et l'acide stéarique a un comportement neutre. [1, 2, 3, 4]

Le chocolat reste énergétique avec un apport calorique de 5,2 kcal / g. Une tablette de chocolat de 100 g couvre 25 % des besoins énergétiques journaliers moyens. Il est donc à éviter en cas de régime hypocalorique. Le chocolat au lait contient des matières grasses d'origine laitière. [2]

Par ailleurs, le chocolat light est un chocolat dont le taux de sucre a été diminué mais au détriment des matières grasses qui sont augmentées. A éviter. [2]

4. Le chocolat blanc ne contient pas de poudre de cacao.

Vrai. La composition du chocolat blanc comporte 20 % minimum de beurre de cacao, 14 % minimum de lait, 55 % maximum de sucre et 3,5 % minimum d'acide butyrique. Le chocolat blanc ne comporte pas de poudre de cacao.

Au niveau nutritionnel, le chocolat blanc a des propriétés comparables au chocolat au lait. [4]

5. L'avocat est un fruit compatible avec un régime hypocholestérolémiant.

Vrai. L'avocat est un fruit oléagineux qui contient 20 % de matières grasses dont 63 % d'acides gras monoinsaturés, ce qui est comparable à l'huile d'olive. Il ne contient pas de cholestérol. Il peut être conseillé. [1,2]

6. *La graisse d'oie ou de canard diminue la cholestérolémie.*

Vrai. La composition de la graisse d'oie est : 27 % d'acides gras saturés, 57 % de monoinsaturés et 11 % de polyinsaturés. Pour la graisse de canard, la composition est comparable (respectivement 28 %, 54 %, 18 %). Ces graisses contiennent des quantités importantes d'acide oléique qui comme dans le cas du chocolat diminue le taux de LDL-cholestérol. [1, 2, 5]

Il apparaîtrait que les habitants du Gers du fait de leur consommation de canard et d'oie mais aussi de légumes verts ou secs, de céréales et de fruits auraient un régime de prévention primaire des maladies athéromateuses. [5]

Le fois gras a les mêmes propriétés que la graisse d'oie ou de canard.

7. *La consommation de pomme a une activité hypocholestérolémiante.*

Vrai, mais... La pomme est, par la pectine qu'elle contient, hypocholestérolémiante de manière très modérée. Pour obtenir une diminution de 10 % de la cholestérolémie, une consommation journalière de 1,5 kg de pommes est nécessaire. [1]

8. *En plus d'éviter la sédentarité, la pratique sportive a une action sur le métabolisme lipidique et le cholestérol.*

Vrai. L'exercice physique, dès 60 kJ/Kg/semaine soit 30 minutes de marche quotidienne, augmente la proportion de lipide consommé dans les dépenses énergétiques et améliore le profil lipidique. Il diminue également les pics de lipidémie post prandial. Le bénéfice est de courte durée : il disparaît deux jours après la dernière séance d'exercice physique. [6]

9. *Les crustacés ont un taux important de cholestérol.*

Vrai. La teneur en cholestérol est élevée pour les homards et les langoustes atteignant 250 mg/100 g (l'œuf en contient 450 mg/100 g et la mayonnaise 260 mg/100 g). Les crevettes et le crabe ont un taux entre 125 et 150 mg/100 g.

Par contre les coquillages (huîtres, moules, coquille St-Jacques) ont un taux compris entre 50 et 70 mg/100 g comparable au taux retrouvé dans la viande de poulet. [1]

A noter, pour les amateurs, le caviar contient 440 mg de cholestérol /100 g.

10. *L'huile de colza est riche en graisses polyinsaturées.*

Faux. L'huile de colza est riche en acides gras monoinsaturés mais elle représente une excellente source d'acide alpha linoléique. Nous vous proposons ce tableau avec la composition des principales huiles végétales [1] :

%	Acides Gras Saturés	Acides Gras Monoinsaturés	Acides Gras Polyinsaturés		Supporte les hautes températures
			Acide linoléique Oméga 6	Acide linoléique Oméga 3	
Olive	18	68	14	0	oui
Arachide (Afrique)	20	60	20	0	oui
Tournesol	9,8	24,3	65,6	0,1	<180°
Maïs	12,3	30,3	55,5	1,8	<180°
Pépin de raisin	11,6	22	64,8	1,6	<180°
Soja	15	22	56	7	non
Colza	8	61	22	9	non
Noix	9	18	60	13	non
Germe de blé	17	20	57	6	non
Isio 4 ® (mélange)	11	41	46,8	1,2	<180°

Nous remercions Monsieur le Professeur ZIEGLER qui a bien voulu valider ce travail.

1. Luc G., Lecerf J.-M., Bard J.-M., et al. Cholestérol et athérosclérose. Edition Masson, 1991 : pp 60 – 86.
2. Jeambrun P. Régime hypolipidique. Concours médical, 1994, 116, 42 : pp 3545 – 3548.
3. Jacotot B. Le dictionnaire des hyperlipidémies. Phase 5 édition médicale, 1999.
4. Meyer K. Le chocolat. Médecine et nutrition, 2000, 36, 4 : 175 – 187.
5. Renaud S. Un régime pour le cœur. Concours médical, 1999, 12, 24 : pp 1946 – 1948.
6. Lacour J.-R. Métabolisme lipidique et exercice. La revue du praticien, 2001, 51, 12, supplément : pp S36 – S41.