

## FAMILLE VPO (Viandes, Poissons, Œufs)

👉 Une faible relation a été trouvée entre consommation de viandes rouges et Maladies Cardio Vasculaires (MCV). Les viandes grasses (agneau, mouton, porc sauf certains morceaux comme le filet mignon, bœuf sauf l'onglet, la bavette et le filet qui contiennent moins de 5% de lipides) sont riches en Acides Gras Saturés qui ont un effet facilitateur, controversé, sur l'obésité centrale (abdominale), et sur les augmentations des taux sanguins de triglycérides (graisses athérogènes), de LDL-C (le "mauvais" cholestérol, celui qui participe au développement des MCV). Le résultat en serait une facilitation des MCV, des cancers colorectaux et du déclin cognitif.

A noter que les végétariens (régime lacto-ovo-végétarien) évitent ces écueils, ont moins de cardiopathie ischémique (par exemple infarctus). Ils ont peut-être aussi une mortalité toutes causes diminuée, mais les facteurs de confusion dans les différentes études sont nombreux. Ils ont aussi moins de cancers colorectaux, spécialement les pesco végétariens. Ils peuvent avoir une carence en fer et en vitamine B12 (s'ils ne mangent pas assez d'œufs et de produits laitiers). Et les végétaliens sont plus minces que les non végétaliens, ont une Tension Artérielle, un taux de cholestérol plus bas, ont moins de problème cardiovasculaire et leur mortalité toutes causes est là encore peut-être diminuée, mais ils ont un déficit en acides aminés essentiels s'ils ne diversifient pas suffisamment les céréales et les légumineuses, en acides gras omega 3, en vitamine B12 (plus accentué encore que pour les végétariens), et vitamine D, Fer et Calcium.

Chez les seniors, la sarcopénie (fonte musculaire) est inéluctable ; il faut insister sur la nécessité d'un apport protidique au moins préservé.

La consommation des volailles est encouragée car son effet sur les MCV est neutre, sans la peau ni le jus de cuisson qui contiennent des AGS, de même que celle d'autres viandes blanches comme le lapin et le veau.

Les charcuteries (beaucoup d'acides gras saturés, de sel, de nitrates, nitrites et nitrosamines) sont à consommer très modérément, car elles augmentent :

- le risque de diabète
- le risque de certains cancers, en particulier de l'estomac, du colon et du rectum
- les mortalités par MCV englobant les Accidents Vasculaires Cérébraux ischémiques, et par cancer.

👉 Les poissons sont conseillés à raison de deux repas par semaine dont un de poisson gras : harengs, saumons, maquereaux, sardines, thons rouges et anchois. Ces poissons sont facilement reconnaissables puisqu'ils ont une chair foncée et colorée. La truite, le flétan, le merlan sont aussi de bons vecteurs d'Acides Gras

de type Oméga3. Les poissons blancs, moins intéressants en ce qui concerne les apports en oméga 3, sont cependant utiles pour leur apport en protéides et en sels minéraux.

Il est à peu près établi que la consommation de poissons offre une protection contre les MCV. Pas de miracle toutefois avec la consommation de poissons ou de compléments alimentaires apportant des oméga 3.

Les poissons ne sont pas contre-indiqués chez les patients soumis à un régime hyposodé car leur teneur en sodium est faible s'ils ne sont pas conservés à l'huile, séchés ou fumés. De multiples modes de cuisson leur conviennent. La vapeur a apporté un renouveau dans ce domaine. Éviter les poissons panés, fris ou en sandwich avec mayonnaise sans intérêt cardiovasculaire. Privilégier les poissons frais, même d'élevage, aux poissons surgelés car les AG oméga 3 se dégradent au cours des semaines de congélation. Le stockage en conserve, même prolongé, n'altère par contre pas la qualité de ces oméga 3. Dans les poissons les plus gros et les plus âgés au bout de la chaîne alimentaire, la teneur est élevée en Méthyl Mercure qui, outre sa neurotoxicité, peut augmenter le risque de développer une maladie cardiovasculaire, en inactivant les mécanismes anti-oxydants et en favorisant la production de radicaux libres, mais les études ne sont pas concordantes. On recommande par prudence, surtout chez la femme enceinte, de ne pas dépasser 350 grammes de gros poisson carnivore par semaine. Les poissons d'élevage peuvent contenir plus de produits toxiques (sans parler des produits frauduleux comme la bétadine pour rougir artificiellement la chair) que les sauvages, en particulier les dioxines et les PCB mais pas les métaux lourds. Leur teneur en acides gras oméga 3 est différente selon les fermes marines, bien que l'alimentation des poissons, à base de farines animales, réponde théoriquement à une charte de qualité. Plus sédentaires, ils sont toutefois logiquement plus gras.

🌿 Le rôle nocif, vis à vis des MCV, des oeufs n'a pas été démontré malgré leur teneur élevée en cholestérol (plus de 200mg dans un jaune d'œuf), peut-être compensée par leur richesse en minéraux, vitamines du groupe B et acides gras monoinsaturés et aussi polyinsaturés Oméga 3. Quant au risque de diabète de type 2, il est, selon les études, tantôt augmenté, tantôt diminué, tantôt neutre, au moins pour les consommateurs de moins de 4 oeufs/semaine.

Actuellement, la consommation maximale tout compris de trois oeufs par semaine est recommandée chez les seuls individus ayant une hypercholestérolémie nette.