

DOSSIER :

CHOLESTÉROL, NUTRITION ET SANTÉ DU CŒUR :

DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

Comment un cardiologue du CNRS a démontré que le plaisir de manger protège mieux votre cœur contrairement à tous les médicaments anti-cholestérol !

Le Dr Michel de Lorgeril a profondément marqué la recherche en santé cardiovasculaire. Cardiologue et chercheur au CNRS, pionnier du régime méditerranéen en France, il a mené des études qui ont mis en évidence un constat clair : les populations les mieux protégées des maladies cardiovasculaires ne sont pas celles dont le cholestérol est le plus bas.

Ses travaux ont bouleversé la compréhension du risque cardiovasculaire. Ils ont montré que le régime méditerranéen (riche en végétaux, en certaines graisses, en convivialité et en plaisir de manger) agit de manière globale sur l'organisme : neutraliser les plaquettes, contrôler la coagulation, assurer un équilibre émotionnel, neurologique et métabolique.

Trente ans plus tard, ses conclusions (confirmées par des dizaines d'études internationales) continuent d'inspirer médecins et chercheurs : la prévention ne se limite pas aux traitements ni aux chiffres sur un bilan sanguin. Elle se construit jour après jour, dans notre assiette, nos habitudes, notre manière de bouger et de savourer la vie.

Autrement dit, la santé du cœur, c'est d'abord une affaire d'art de vivre.





La découverte qui a tout changé

Dans les années 90, une époque où le cholestérol était considéré comme l'ennemi numéro un, Michel de Lorgeril découvre un angle mort majeur : la véritable protection cardiovasculaire ne se lit pas dans une prise de sang (sans exclure les prédispositions génétiques), mais dans l'assiette des populations.

Une expérience naturelle à grande échelle : lorsque des communautés grecques et italiennes ont migré vers l'Australie et la Californie, deux trajectoires se sont dessinées. Certaines ont conservé leur alimentation traditionnelle, d'autres ont adopté le modèle anglo-saxon. Les premières sont restées en excellente santé cardiovasculaire, les secondes ont vu leur risque cardiovasculaire augmenter. Même pays, même climat, même niveau de vie. **Une seule variable change : le contenu de l'assiette.**

"Les méditerranéens fumaient autant que les Américains ou les Australiens !" précise le Dr de Lorgeril. "Ce qui différenciait vraiment les populations, c'était leurs habitudes alimentaires." Restait à le prouver scientifiquement, car dans les sciences médicales, l'observation ne suffit pas ! Il faut l'essai clinique.

Et c'est exactement ce qu'a fait son équipe : **comparer deux populations strictement identiques, sauf pour leurs habitudes alimentaires.**

Les résultats ont été si spectaculaires que certains ont d'abord refusé d'y croire. "C'est trop beau pour être vrai," disaient les uns. "Ça ne diminue pas le cholestérol, donc ce ne peut pas être efficace," argumentaient les autres. Depuis, des dizaines d'études ont confirmé ces découvertes. **L'efficacité du régime méditerranéen pour la prévention cardiovasculaire est aujourd'hui établie. Point final.**

Ce que le régime méditerranéen n'est PAS

Souvent réduit à un régime de plus, le régime méditerranéen n'a pourtant rien à voir avec les approches restrictives. Ce n'est pas :

- Une liste d'interdictions
- Un calcul de calories obsessionnel
- Une chasse aux matières grasses
- Une guerre contre les glucides
- Un diktat anti-alcool

C'est de la gastronomie et du plaisir !

“Si vous avez des enfants à table, comment allez-vous les nourrir si vous leur interdisez tout ?” interroge le Dr de Lorgeril. “Aujourd'hui, certains éliminent le gras, d'autres le sucre etc. Or nos études montrent que la santé ne se construit pas dans la frustration. Le régime méditerranéen repose avant tout sur le plaisir de manger et le plaisir de cuisiner, **des repères essentiels dès l'enfance !**”



Les piliers du mode de vie méditerranéen

Céréales et féculents, loin des interdits !

Les céréales, le riz ou la pomme de terre, aujourd'hui diabolisés, y sont consommés quotidiennement. À l'époque où la mortalité cardiovasculaire était la plus basse, les Italiens mangeaient des pâtes tous les jours, et les grecs, grands consommateurs de pommes de terre, affichaient les meilleurs indicateurs de santé de la région.

La différence ? La qualité des produits et la manière de les préparer. C'est un équilibre intelligent fondé sur le choix des ingrédients, la simplicité des recettes et le respect des aliments. Dans les pays méditerranéens, on consomme des pâtes de blé dur de qualité, des légumes variés et colorés, des tomates en abondance, des agrumes, du raisin. Pas de produits ultra-transformés, mais une cuisine saine, faite maison.

Les produits de la mer

En Méditerranée, le poisson et les fruits de mer occupent naturellement une place centrale dans l'alimentation. Pour le Dr de Lorgeril, un déjeuner type tient en peu de choses: “Un plat de poisson accompagné d'une ratatouille. Un repas léger, suivi d'un fruit, d'un yaourt et d'un petit café. Le ristretto est typiquement méditerranéen.”

Le fromage sans culpabilité

Le fromage n'est pas exclu, bien au contraire ! “Faire la guerre au fromage est absurde”, tranche le cardiologue. Les grecs sont les premiers consommateurs mondiaux de fromage par habitant, suivis par les Italiens. Feta chez les uns, parmesan chez les autres : des produits d'animaux de qualité, consommés avec plaisir et surtout sans culpabilité.

“

Le problème, ce n'est pas le chiffre de tension artérielle. Le problème, ce sont les modes de vie, les conditions d'existence qui font ce chiffre.

”



Le vin dans la tradition méditerranéenne : une question d'usage

Dans son dernier ouvrage “La vérité sur le vin : Poison ou élixir de longue vie”, Michel de Lorgeril aborde un sujet tabou : **le rôle de l'alcool dans l'alimentation méditerranéenne.**

“Le méditerranéen n'est jamais ivre,” précise-t-il. Le vin fait partie du menu. “Il va avec la gastronomie, il va avec le plaisir. Un verre, deux peut-être, selon votre gabarit et le contexte du repas, au quotidien, et non pour se saouler le Vendredi soir au pub !”

L'éthanol est un vasodilatateur, un anti-plaquettaire, une substance psychoactive qui facilite les relations sociales. “Pouvez-vous faire une seule fête en France sans alcool ?” questionne-t-il avec malice.

La nuance est fondamentale : il ne s'agit pas de promouvoir la consommation d'alcool, mais de comprendre comment les Méditerranéens l'intègrent à leur art de vivre. “C'est l'équilibre. C'est vrai pour

la consommation d'alcool comme c'est vrai pour toutes sortes d'autres activités humaines.”

Au-delà de l'assiette : les conditions d'existence

Le Dr de Lorgeril va plus loin que tous les nutritionnistes conventionnels : l'alimentation ne fait pas tout.

“Quand on parle de prévention cardiovasculaire, on rejoint très rapidement la prévention des cancers, de la démence sénile, de l'Alzheimer. À partir du cardiovasculaire, on couvre beaucoup d'autres domaines.”

Deux types de facteurs déterminent votre risque cardiovasculaire :

- 1. Les facteurs génétiques,** qu'on ne peut pas modifier, mais qu'on peut neutraliser grâce à des dosages sanguins spécifiques que la plupart des médecins ignorent.
- 2. Les conditions d'existence,** votre vie familiale, conjugale, professionnelle.

“Dès qu’on laisse les gens parler, ils vous racontent des choses terribles,” confie le cardiologue. “Ce qu’il est essentiel de comprendre, c’est la souffrance elle-même ! **Les conditions de vie qui la produisent sont profondément dangereuses.**”

Cette souffrance n’est pas abstraite. Elle s’inscrit dans des réalités très concrètes du quotidien : un enfant autiste à la maison, une maladie neurodégénérative chez le conjoint, des addictions, un environnement bruyant, un travail de nuit qui dérègle les rythmes biologiques. Autant de facteurs qui pèsent sur le cœur contrairement au cholestérol.

La médecine de précision contre les ordonnances toxiques

“Le système actuel vous mesure la tension artérielle dans des conditions déplorables, vous prescrit deux ou trois médicaments toxiques pour passer de 14 à 12, et vous gave de statines anti-cholestérol aux effets secondaires redoutables. Si vous voyez une ordonnance de quelqu’un qui sort d’un hôpital pour une pathologie cardiovasculaire, c’est effrayant. Il y a dix médicaments, il y en a deux d’utiles.” dénonce Michel de Lorgeril.

Le coût ? Des centaines de millions remboursés pour des médicaments inutiles et toxiques. La vraie médecine de précision ? Celle qui analyse votre arbre généalogique, vos dosages sanguins spécifiques, votre mode de vie, vos conditions d’existence, vos habitudes alimentaires. Celle qui vous aide à neutraliser vos véritables facteurs de risque plutôt que de vous bourrer de pilules. “Le problème, ce n’est pas le chiffre de tension artérielle. Le problème, ce sont les modes de vie, les conditions d’existence qui font ce chiffre.”



Nos études montrent que la santé ne se construit pas sur la frustration, mais sur une relation sereine à l’alimentation et à son mode de vie.



Le paradoxe français !?

Et nous, Français ? Nous ne sommes pas méditerranéens (sauf si vous vivez en Provence ou sur la Côte d’Azur). Lyon, Strasbourg, même Toulouse : rien de méditerranéen dans les habitudes alimentaires traditionnelles de ces régions ! Et pourtant, les Français ont une mortalité cardiovasculaire relativement faible.

Le secret ? “Les Français ont une caractéristique particulière : ils utilisent l’alcool et le vin comme des méditerranéens sans être des méditerranéens.” Le vin dans le plaisir du repas, l’art de la table, la convivialité, le temps pris pour manger, des rituels qui protègent plus que n’importe quelle statine !

Trois piliers pour protéger votre cœur dès aujourd'hui

1. Adoptez le mode alimentaire méditerranéen !

Il ne repose pas sur une recette miracle, mais sur un ensemble cohérent. Il privilégie les plantes, les pâtes, les pommes de terre, les produits de la mer, les fruits, avec une place particulière pour les agrumes et le raisin, ainsi que le fromage et l'huile d'olive. Et oui, un verre de vin peut accompagner le repas !

2. Bougez, mais pas n'importe comment !

L'activité physique est essentielle, on ne parle pas de sport de compétition, mais de mouvement et de dépenses physiques. "Et non, la marche ne suffit pas !" précise le Dr de Lorgeril.

3. Prenez conscience de vos conditions d'existence !

Analysez votre propre vie. Où sont les sources de souffrance ? Qu'est-ce qui vous épuise ? Qu'est-ce qui vous nourrit (au-delà de l'alimentation) ? "Il ne s'agit pas seulement de verbaliser, rappelle le cardiologue, il faut aussi neutraliser ce qui fait souffrir."

Le message final : la culture et le bon sens

"Tout est une question de bon sens," conclut le Dr de Lorgeril. "À condition qu'on ait une culture minimale."

Une culture qui s'acquiert en lisant, en s'informant auprès de sources scientifiques fiables (pas les plateaux télé où défilent les professeurs vendus à l'industrie pharmaceutique), mais en écoutant son corps et en prenant le temps.

Votre cœur ne vous demande pas de devenir un athlète ascétique qui compte ses calories en évitant le gras et l'alcool.

Il vous demande du plaisir, de la joie, des repas partagés, des produits de qualité préparés avec amour, du mouvement naturel, et des conditions de vie qui ne génèrent pas de souffrance chronique.

La vérité scientifique sur la santé cardiovasculaire ? Elle tient dans cette phrase qui résume trente ans de recherche : **mangez méditerranéen, bougez, aimez, et vivez.**

Le reste n'est que marketing pharmaceutique.

“

La meilleure
prévention :
manger, bouger,
vivre avec bon
sens. C'est là
que tout se joue.

”

Les ouvrages du Dr Michel de Lorgeril, dont "La vérité sur le vin : Poison ou élixir de longue vie" et ses livres sur la médecine de précision cardiovasculaire, sont disponibles en librairie.

Crédit Photos : Dogu Tuncer, Laong