



# LA NOURRITURE DU CŒUR

Le cœur est le seul muscle du corps humain qui travaille sans relâche – toute la vie durant – et sans faiblir. Un certain nombre de micronutriments permettent de le soutenir.

Jürg Lendenmann

Pour Aristote déjà, le cœur était un organe central et le siège de l'âme. Léonard de Vinci, quant à lui, a su voir qu'il ressemblait à une pompe. Mais ce n'est qu'en 1628 que William Harvey, un médecin anglais, a pu démontrer que le cœur pompait le sang dans tout le corps. Chez l'être humain, il envoie ainsi cinq à six litres du précieux fluide vital par minute – et jusqu'à cinq fois plus en cas d'effort intense –, lequel finit par approvisionner les cellules de l'organisme en oxygène et nutriments via les tout fins vaisseaux capillaires.

Deux particularités du cœur sont plutôt méconnues: c'est le seul muscle du corps qui ne se fatigue pas et, alors que toutes les autres cellules de l'organisme, y compris celles des os, se renouvellent sans cesse, plus de la moitié des cellules cardiaques nous accompagnent pour la vie. Autre particularité souvent oubliée: comme le cœur est lié au cerveau par le système nerveux végétatif, il peut être influencé positivement comme négativement par nos émotions.

## Les ennemis du cœur

Le muscle cardiaque est alimenté en sang par les artères coronaires. L'exercice physique augmente ses performances. Mais la force et la bonne santé du cœur dépendent aussi de nombreux autres facteurs. Certains, comme le sexe, une certaine prédisposition et l'âge, ne sont pas influençables. Mais nous pouvons jouer sur d'autres facteurs de risque comme le tabagisme, le mauvais stress et l'alimentation: «De nombreuses maladies cardiovasculaires sont

## Les alliés du cœur

Certains aliments sont particulièrement riches en micronutriments importants pour un cœur en bonne santé:

<b>Acides gras oméga 3</b>	Huiles alimentaires (p. ex. lin, chia, chanvre, noix, colza), poissons gras (hareng, saumon, sardine, thon, etc.), noix et graines (graines de chia, graines de lin, noix, amandes), soja, légumes (choux de Bruxelles, épinards, haricots)
<b>Vitamine B<sub>1</sub></b>	Levure de bière, germes de blé, graines de tournesol, fèves de soja, céréales complètes, légumineuses, viande de porc, flocons d'avoine
<b>Vitamine C</b>	Cynorhodon, argouses, cassis, choux, poivron, épinards, kiwi
<b>Vitamine E</b>	Huile d'argousier, de germes de blé, de tournesol, de palme, d'olive
<b>Vitamine K<sub>2</sub></b>	Jaune d'œuf, beurre
<b>Caroténoïdes (bêta-carotène)</b>	Poivron, algues nori, carottes, légumes-racines et tubercules
<b>Sélénium</b>	Noix du Brésil, pâtes aux œufs, jaune d'œuf, algues nori, poulet, graines et noix
<b>Coenzyme Q10</b>	Foie, poissons gras, œuf, beurre, noix (p. ex. pistaches), légumineuses, graines de sésame, graines de tournesol, huiles végétales

L'alimentation ne permet pas toujours de couvrir les besoins en micronutriments importants pour le cœur. Par exemple en cas d'alimentation végétane, de maladie de l'intestin ou d'un handicap lié à l'âge ou à une maladie, qui ne permettent plus de manger tous les aliments. Il est alors judicieux d'apporter les vitamines, oligoéléments ou acides gras essentiels déficitaires soit par des compléments alimentaires (poudre, capsules) soit par des aliments enrichis en certains micronutriments – «aliments fonctionnels».

directement ou indirectement liées à notre alimentation», affirme la Fondation Suisse de Cardiologie (swissheart.ch). «L'élévation de la glycémie ou des taux de lipides sanguins ainsi que l'hypertension peuvent être les conséquences d'un surpoids et de la mauvaise alimentation qui l'accompagne.» Tous ces facteurs de risque endommagent le cœur, mais aussi les vaisseaux, et favorisent l'artériosclérose (obstruction des vaisseaux).

### Manger de bon cœur

Mais que devons-nous manger pour garder un cœur en bonne santé? La Fondation Suisse de Cardiologie recommande le régime méditerranéen, qui se caractérise par des ingrédients frais, des préparations simples qui préservent les aliments et beaucoup de végétaux. Pour avoir une idée des aliments que nous pouvons consommer et en quelle quantité, la pyramide alimentaire suisse est un bon repère. Nous oublions trop souvent que même des aliments sains apportent des calories (et parfois trop). Veillez à avoir un bilan énergétique équilibré. Ayez en outre la main légère sur le sel et ne buvez pas ou peu d'alcool. <

### Les micronutriments importants pour le cœur

Certains micronutriments sont particulièrement importants pour la santé cardiaque:

- Les **acides gras oméga 3** sont des acides gras polyinsaturés. Les aliments d'origine animale contiennent de l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et du DHA (acide docosahexaénoïque) et ceux d'origine végétale de l'ALA (acide  $\alpha$ -linoléique), qui peut être transformé en EPA et DHA. «Ces acides gras diminuent la coagulation sanguine et la tension artérielle, et par conséquent le risque d'infarctus du myocarde et d'AVC», souligne la Fondation Suisse de Cardiologie.
- Les **antioxydants**: le **sélénium** protège les cellules du stress oxydatif, joue un rôle important pour le système immunitaire et aurait aussi un effet positif sur les maladies cardiovasculaires. Les **vitamines C et E** et les **caroténoïdes** jouent également un rôle dans la prévention de ces maladies, comme le montrent les conclusions d'une méta-analyse. Ces micronutriments sont surtout présents dans les fruits et les légumes.
- La **coenzyme Q10 (ubiquinone 10)** est une coenzyme importante pour la production d'énergie à l'intérieur des cellules. Elle est présente dans les organes qui ont les besoins en énergie les plus élevés, notamment le cœur, les poumons et le foie.
- La **vitamine B<sub>1</sub> (thiamine)** est nécessaire au métabolisme énergétique, aux processus psychiques et au bon fonctionnement du système nerveux et du cœur.
- La **vitamine K<sub>2</sub> (ménaquinone)** semble jouer un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires.