

## Les légumineuses et les maladies cardiovasculaires

Les recommandations du Ministère américain de l'agriculture 2005 portent sur la consommation de trois tasses de légumes par semaine dont légumineuses: haricots, pois, lentilles et pois chiches.

Des études révèlent qu'un régime alimentaire à base de haricots et autres légumineuses réduit les risques de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Les légumineuses constituent un élément primordial dans une alimentation équilibrée, selon le Ministère américain de l'agriculture (« Ma pyramide ») et le Guide canadien pour une alimentation équilibrée.

Pour davantage de renseignements, consulter le site: [www.pulsecanada.com](http://www.pulsecanada.com)

Canada

Cette brochure est rendue possible dans le cadre d'une initiative d'Agriculture et agro-alimentaire - Canada, intitulée Cadre stratégique de l'agriculture, qui regroupe les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux.

- Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la cause principale de mortalité dans les pays industrialisés et représentent près de 30 pour cent des décès dans le monde chaque année.<sup>1</sup>
- La consommation régulière de légumineuses (haricots, pois, lentilles, pois chiches) peut entraîner une diminution du taux de cholestérol et de triglycérides dans le serum<sup>2,3</sup> - deux facteurs importants de MCV. Ces résultats ont été régulièrement avérés en études cliniques au cours des quarante dernières années.
- La consommation régulière de légumineuses peut aussi réduire le risque de maladies cardiaques grâce aux effets favorables sur la pression sanguine, sur le taux de glucose dans le sang et la régularisation de l'insuline, ainsi que les risques d'obésité.<sup>2</sup>
- Les légumineuses contiennent des protéines, des hydrates de carbone complexes (fibre soluble, amidon résistant, oligo-saccharides) et de l'acide folique, ainsi que des antioxydants et autres agents phyto-chimiques qui entretiennent un régime favorable au bon fonctionnement cardiaque.<sup>2,4</sup>
- Les légumineuses contiennent très peu de matières grasses et de sodium; ne contiennent pratiquement aucun acide aminé saturé et aucun cholestérol.<sup>4</sup>
- Les légumineuses contiennent une abondance de fibre alimentaire, y compris une fibre soluble qui ralentit l'absorption des lipides et qui diminue le taux de cholestérol. Cette fibre alimentaire peut également

augmenter la sécrétion d'acide biliaire fécal, ce qui entraîne une diminution de l'absorption des matières grasses et du cholestérol dans l'intestin.<sup>5</sup>

- Les légumineuses sont une excellente source de l'acide folique de vitamine B. Une portion de légumineuses fournit en moyenne plus de la moitié de la ration journalière recommandée (RJR).<sup>6</sup> L'absorption appropriée d'acide folique contribue à une diminution du taux d'homocystine dans le sang, un risque majeur de MCV.<sup>7</sup>

### BIBLIOGRAPHIE :

1. 'Death and DALY Estimates for 2002 by cause for WHO member states' Organisation mondiale de la santé. 2004. [www.who.int/healthinfo/bodestimates](http://www.who.int/healthinfo/bodestimates)
2. Anderson, J.W., Major, A.W., 2002. 'Pulses and lipaemia, short-and long-term effect: Potential in the prevention of cardio-vascular disease.' British Journal of Nutrition, 1988 (Suppl. 3); 5263-5271.
3. Gell. P.B., Anderson, J.W., 1994. Nutriion and health implications of dry beans: A review'. Journal of American Collective Nutrition; 13(6) 549-558.
4. U.S. Department of Agriculture, Agriculture Research Service. 2005, USDA [www.usda.gov/fnic/foodcomp](http://www.usda.gov/fnic/foodcomp)
5. Marlett, J.A., 1997. 'Sites and mechanisms for the hypocholesterolemic actions of soluble dietary fiber sources.' Advanced Medical Experimental Biology; 427: 109-121.
6. National Academies Press, 'Dietary reference Intakes...' (1998).
7. Boushey, C.J., Beresford, S.A., Omenn, G.S. et al., 1995. 'A quantitative assessment of plasma homocysteine as a risk factor for vascular disease' JAMA; 274 1049-1057.

### LES FIBRES ALIMENTAIRES FACILITENT LA DIGESTION

#### 1 AU NIVEAU DE LA BOUCHE

La fibre nécessite que l'on mâche davantage - ce qui réduit l'apport en calories.

#### 2 AU NIVEAU DE L'ESTOMAC

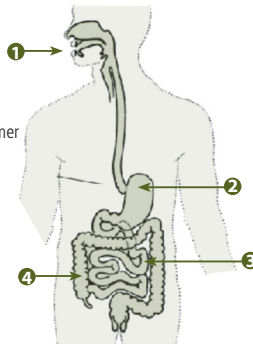
Les fibres absorbent l'eau et gonflent pour former une masse spongieuse qui remplit l'estomac, accélérant la sensation de 'plus faim'.

#### 3 PETIT INTESTIN (intestin grêle)

- Les fibres alimentaires ralentissent l'absorption des nutriments : matières grasses, par ex., diminuent l'élévation du taux de sucres et d'insuline dans le sang, contrôlent le niveau hormonal et accélèrent la sensation de 'plus faim'.
- Les fibres vont s'y agglutiner aux acides biliaires pour retenir cholestérol et lipides (matières grasses) : ces nutriments ne seront donc pas assimilés au niveau de l'intestin grêle, mais expulsés au niveau du gros intestin. Le foie va réutiliser les cholestérols présents dans l'organisme pour produire à nouveau des acides biliaires. Ces deux phénomènes contribuent à une baisse du taux de cholestérol.

#### 4 GROS INTESTIN

- Les fibres insolubles vont absorber l'eau, accroître la masse fécale, éliminer les bactéries nuisibles au niveau du colon et faciliter l'élimination des selles.
- Les fibres solubles fermentent pour former une chaîne moléculaire d'acides gras grâce à des bactéries calorifiques. Ces 'bonnes bactéries' et la formation d'acides gras prophylactiques réduit la concentration de lipides et de sucres dans le sang, améliore l'immunité.

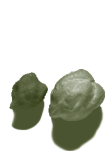


### FIBRE ALIMENTAIRE \*

	Fibre (g)	% ration /jour.**
Haricots Navy	19.1	76%
Pois cassés	16.3	65%
Lentilles	15.6	62%
Haricots Pinto	15.4	62%
Pois chiches	12.5	50%
Flocons de son	7.1	28%
Spaghetti blé entier	6.3	25%
Pain complet	3.8	15%

\* Quantités par tasse de produit cuit, sauf flocons de son (1 tasse, flocons secs) et pain complet (2 tranches).

\*\* Ration /jour. recommandée: 25 g fibre /jour.



POISCHICHES



HARICOTS



POIS



LENTILLES