

LA CARDIOLOGIE INNOVANTE et PREVENTIVE

Dr. Werner Alex Faché, MD

www.linus-pauling-preventie-centrum.be

La pierre angulaire de la prévention des maladies cardio-vasculaires est l'optimisation du mode de vie du patient par un coaching professionnel qui proposera un comportement santé à faible risque.

La « Lifestyle Medicine » est une spécialité médicale reconnue au niveau international (par exemple par «The Institute of Lifestyle Medicine - Harvard University – USA») et qui se définit comme «La prévention et le traitement des maladies dégénératives chroniques liées au mode de vie, grâce à des interventions sur le style de vie, fondées sur des preuves internationalement reconnues (evidence-based lifestyle interventions), souvent combinées avec une approche nutraceutique et/ou pharmaceutique ».

Le soutien psychologique que l'on prodigue lors d'un sevrage tabagique et les conseils diététiques lors d'une volonté de perte de surpoids, parle de lui-même.

Mais, **première injonction**, premier conseil: le mode alimentaire, qui reste d'une importance primordiale.

Dans ce cadre, le régime méditerranéen traditionnel devrait être activement mis en place. L'huile d'olive est l'un des aliments qui a été officiellement inclus dans le screening des aliments « méditerranéens » favorables pour la santé et auxquels il faut rester fidèle.

Être fidèle signifie qu'il faut tous les jours, au quotidien, - sauf pour l'huile de cuisson -, consommer au moins 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. L'huile d'olive est riche en acides gras mono-insaturés (oméga-9) et contient une quantité unique et importante de polyphénols d'olive.

L'hydroxytyrosol, polyphénol type de l'olivier, est actuellement le polyphénol le plus étudié. Il est considéré comme l'un des composants actifs responsables des effets positifs sur le système cardio-vasculaire.

Dans un **second temps**, le patient doit être activement motivé « à bouger », à faire plus d'exercices physiques afin de minimiser le nombre d'heures assis au quotidien et pratiquer une activité physique aérobie en alternance avec un entraînement physique plus intensif. Nous faisons ici référence aux directives de la « American Heart Association ».

Dans un **troisième temps**, l'impact négatif du stress sur l'organisme peut être diminué, entre autres, à l'aide de techniques de méditation telles que le mindfulness, des moments de « déconnexion » comme la méditation et le yoga.

Les « blue-zones » constituent un bel exemple de mode de vie bénéfique. Elles sont les régions du monde où les personnes âgées sont en bonne santé et mènent une vie active grâce à leurs modes de vie sains. Elles montrent qu'il est en effet possible d'augmenter de manière significative notre espérance de vie, malgré notre programmation génétique, en vivant encore de nombreuses années de qualité en bonne santé.

Des recherches scientifiques récentes montrent que l'épigénétique a un impact plus déterminant sur notre santé que la génétique elle-même. Avec l'épigénétique, on entend les changements dans l'expression des gènes causés par des facteurs environnementaux, sans modification séquentielle de nos gènes. Notre ADN n'est pas toujours notre destin !

Tout le monde connaît les facteurs de risques cardiovasculaires comme l'hypertension (haute pression sanguine), trop de cholestérol, le diabète,... mais peu d'entre nous (y compris bon nombre de mes collègues médecins) connaissent les récents facteurs de risques mis en évidence en laboratoire.

Ainsi, il faut distinguer les différentes particules de cholestérol LDL (mauvais cholestérol). Les particules de **cholestérol « LDL-3 »** se différencient des particules de cholestérol « LDL-2 » car elles sont beaucoup plus sensibles à l'oxydation et forment ainsi plus facilement des plaques athéromateuses.

On peut également mesurer directement le cholestérol oxydé (LDL-Ox) dans le sérum du patient. Le **cholestérol LDL-Ox** a une valeur prédictive beaucoup plus forte dans l'apparition de l'athérosclérose et le risque d'infarctus du myocarde par rapport aux taux de cholestérol LDL et de cholestérol NON-HDL (mauvais cholestérol total).

Enfin, la mesure de la **Lp-PLA2** (phospholipase A2 lipoprotéine associée), également connue sous le nom « PlaQ-test » est d'une importance primordiale afin d'estimer le risque d'accidents vasculaires (crise cardiaque ou accident vasculaire cérébral (AVC)). Ce paramètre de laboratoire détermine le risque inflammatoire spécifique des vaisseaux sanguins, exprimé par les plaques athéroscléroseuses. Une valeur élevée indique une inflammation active dans la plaque, de sorte que celle-ci devient instable et peut se fissurer. Cela crée immédiatement une thrombose entraînant un accident vasculaire cérébral. Des recherches récentes à l'Université d'Anvers (UA) démontrent le lien linéaire entre les AVC et le LDL-Ox et Lp-PLA2.

La recherche clinique intensive au Centre de prévention Linus Pauling à Gand a montré sans équivoque que les trois risques cardiovasculaires précédemment cités (LDL-3, LDL-Ox et Lp-PLA2) peuvent être favorablement affectés par de fortes doses quotidiennes de polyphénols d'olive. Les recommandations pour les patients étaient d'augmenter leur consommation journalière d'huile d'olive extra-vierge et de participer activement à la prise quotidienne d'une huile thérapeutique issue de terres arides aux pieds des montagnes de l'Atlas (ElBrouj, Maroc). Ces oliviers sont soumis à un stress climatique sévère (des variations importantes de températures nuit/jour et un manque d'eau). En conséquence, les arbres, leurs feuilles et leurs fruits, produisent beaucoup plus d'huiles et de polyphénols essentiels tels que l'hydroxytyrosol précédemment cité, et ce jusqu'à un facteur 30 fois plus élevé. Malgré une légère amertume de cette huile d'olive, les patients s'y habituent aisément et en consomment 2 cuillères à soupe quotidiennement au repas.

Cette huile d'olive particulière, de part sa teneur en polyphénols, existe également en gélules et contient jusqu'à 20 mg d'hydroxytyrosol standardisé, augmenté d'un Totum des polyphénols issus du fruit, de la feuille et de l'huile extra-vierge.

Chez les patients à hauts risques, **2 à 3 gélules, 3 x par jour** d'oliviers du désert de rocailles du terroir marocain d'Elbrouj pendant les repas, ont été **prescrits pendant 8 semaines**. Nous avons ainsi pu démontrer que **les ox-LDL diminuaient alors en moyenne de 27%**. Les résultats ont été spectaculaires!

Nous pouvons conclure qu'à présent il est devenu possible, par l'apport d'une supplémentation en hydroxytyrosol, sous forme d'huile d'olive ou sous forme de gélules, d'améliorer considérablement le risque cardiovasculaire et par conséquent, de limiter ou d'éviter les incidents vasculaires.

Il est donc logique que la «European Food Safety Authority» ait approuvé l'allégation sur les effets bénéfiques de l'hydroxytyrosol sur le cholestérol oxydé.

Dokter W. FACHÉ
Zuidstationstraat 3A
9000 GENT
Tel: 09 222 24 00
Fax: 09 222 20 11
1/34565/71/003

Dr. Werner Alex Faché, MD
Linus Pauling Institute
Gent (Gand) Belgique