

Avertissement : Notes prises au vol, erreurs possibles, prudence...

Mardi 13 février 2018

Hôpital cantonal de Genève

## Une alimentation idéale pour augmenter l'espérance de vie

Prof L. Genton

L'article du jour c'est l'étude PURE « Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. Lancet. 2017 Nov 4;390(10107):2050-2062.»

Il s'agissait entre 2003 et 2013 d'enregistrer au moyen d'un questionnaire les habitudes alimentaires de 135'335 volontaires répartis sur tous les continents (Canada, Suède, United Arab Emirates, Argentine, Brésil, Chili, Chine, Colombie, Iran, Malaisie, territoires occupés de Palestine, Pologne, Afrique du Sud, Turquie, Bangladesh, Inde, Pakistan et Zimbabwe), de répéter les questionnaires après 3, 6 et 9 ans, et de confronter les habitudes alimentaires à la mortalité totale, la mortalité cardiovasculaire, etc...

Pour ce qui était de la consommation d'hydrates de carbone il y avait une corrélation avec la mortalité...mais pour ce qui était de la consommation de graisses et d'acides gras saturés, c'était le contraire...

La conclusion de l'article c'était qu'il n'était pas nécessaire de limiter l'apport en graisse comme c'était préconisé par le corps médical dans son ensemble...

Beaucoup d'erreurs méthodologiques ont été identifiées... par exemple qui peut, au moyen d'un questionnaire, résumer ce qu'il a mangé pendant 1 année...dans les hydrates de carbone pas de distinction entre les sucres simples, les fibres...est-ce que les gens mangeaient à leur faim...prenaient-ils des médicaments...

Bref tout le monde s'accorde à dire qu'une pareille étude n'avait pas sa place dans un journal prestigieux comme le Lancet...et le monde médical a réagi froidement à sa publication...comme souvent, la Presse People s'est enthousiasmée pour ce coup donné aux nutritionnistes, aux cardiologues et autres cholestérophobes...

Comme le dit le Prof Genton...on ne peut pas comparer une vache d'Hérens...



avec une vache indienne...



...et ce sera tout pour aujourd'hui.

Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan  
[ericbdh@bluewin.ch](mailto:ericbdh@bluewin.ch)

transmis par le laboratoire MGD  
[colloque@labomgd.ch](mailto:colloque@labomgd.ch)