

# Des fruits et légumes ? Oui ! Mais pas transformés

**SANTÉ** Manger des végétaux bruts réduit jusqu'à 25 % les risques de coronaropathie

► Consommer des fruits et légumes bruts est bénéfique pour le cœur et les artères, confirme une étude de l'université Harvard.

► Au contraire, les végétaux transformés industriellement augmentent le risque de coronaropathies.

Dans les légumes, tout est bon ? S'ils sont bruts, soit dans le plus simple appareil depuis leur cueillette, oui. Mais s'ils sont industriellement transformés, gare à vos artères ! Ce résultat, publié dans la *Journal of the American College of Cardiology*, est issu d'une vaste étude. Le régime alimentaire et l'historique médical de plus de 200.000 personnes ont été passés à la loupe pendant près de trente ans.

## Éviter la viande

Sans surprise, un régime faiblement carné faisant la part belle aux végétaux est associé à un risque moindre (8 %) de développer une coronaropathie. C'est qu'on retrouve régulièrement la viande sur le banc des accusés sanitaires. Surtout la rouge. En 2015, coup de tonnerre : l'OMS la classe parmi les cancérigènes probables. Quant à la charcuterie, c'est-à-dire les produits animaux transformés, elle est estampillée cancérigène sans l'ombre d'un doute. « *De solides données scientifiques indiquent qu'une consommation excessive augmente le risque de cancer du côlon. On soupçonne également une influence, entre autres, sur le risque de cancer de l'estomac* », précise-t-on à la Fondation contre le cancer. Et ce n'est pas tout. Manger trop de viande rouge est également associé à un risque accru de maladie cardiovasculaire.

Dans ce cas, vive les végétaux !,



Tout est bon dans les légumes? Oui... s'ils sont bruts, soit dans le plus simple appareil depuis leur cueillette. Mais gare s'ils sont industriellement transformés ! © PHOTONEWS

## CUISINE

### Cuire ou ne pas cuire les légumes ?

Pour maximiser leurs bienfaits sanitaires, mieux vaut-il consommer des légumes crus ou cuits? Vaste sujet. Concentrons-nous sur les anti-oxydants, ces molécules qui préviennent contre l'apparition de maladies cardiovasculaires et de cancers. « *La cuisson à l'eau des épinards et des navets leur fait perdre 60 à 70 % de leur contenu initial. La cuisson à la vapeur réduit cette perte à 30-40 %* », explique le Dr Joël Pincemail, chercheur au CHU de Liège. À éviter, alors, la cuisson ? Pas toujours. Pour la tomate, par exemple, elle est bénéfique. Davantage de lycopène (anti-oxydant) est rendu biodisponible sous l'effet de la chaleur rompant les parois des cellules où il est emprisonné. En tout cas, les anti-oxydants étant souvent concentrés dans la peau, mieux vaut opter pour des végétaux bio que l'on ne pèle pas.

vous exclamez-vous, prêt à remplacer les saucisses par des courgettes sur la grille du prochain barbecue. Si les légumes et les fruits, bruts, sont effectivement les plus sains, il n'en va pas de même avec les végétaux transformés. Un exemple ? Une pomme bio croquée à pleines dents serait ainsi plus saine qu'une compote industrielle assaisonnée d'adjutants pour être enfermée dans un petit pot. Si cela semble être de bon sens, cette hypothèse n'avait

jamais été prouvée jusqu'alors. Dans une étude très élégante, des scientifiques de l'université Harvard ont dépassé la suspicion pour arriver à la démonstration par association.

De 1984 à 2013, ils ont suivi plus de 200.000 hommes et

femmes, âgés de 25 à 75 ans, dénués au moment de l'enrôlement dans la cohorte de toute maladie cardio-vasculaire. Tous les deux ans, ces derniers ont répondu à un questionnaire sur leur comportement alimentaire et révélé les mises à jour de leur historique médical.

Pour évaluer l'impact sanitaire de la consommation de végétaux, ils ont créé un indicateur inédit, le PDI, pour Plant-based Diet In-

dex. Et ils sont allés plus loin encore en le dissociant en PDI « sain » et PDI « malsain ». Le premier correspond à la consommation de céréales complètes ainsi que de fruits et légumes bruts. Quant au PDI « malsain », il est le reflet d'un régime faiblard en qualités nutritionnelles, et ce à cause de l'ingestion de céréales raffinées, de boissons sucrées (jus de fruits), de fritures et d'autres aliments d'origine végétale transformés par l'industrie et enrichis en sel, sucre et graisses.

## Des différences importantes

Ces derniers composés étant des coupables connus de maladies cardio-vasculaires, les chercheurs se sont penchés sur la fré-

quence de l'infarctus du myocarde, mortel ou non, parmi leur cohorte. Résultats ? Il est le plus élevé parmi les consommateurs de végétaux transformés. Un score élevé au PDI « malsain » est en effet associé à une augmentation du risque de plus de 30 %.

Quant aux personnes estampillées d'un PDI « sain », elles sont davantage épargnées. « *Adopter les variantes les plus équilibrées de régime (fruits, légumes et céréales aux formes les plus brutes possibles) peut ainsi permettre de réduire jusqu'à 25 % les risques de coronaropathie* », conclut Ambika Satija, première auteure de l'étude. ■

LAETITIA THEUNIS

## LES BRÈVES

### Œufs contaminés : pas de danger

Les premiers résultats des analyses effectuées sur des œufs potentiellement contaminés par un insecticide sont rassurants pour la santé publique, a annoncé mercredi l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (Afsca). Cependant, ceux-ci ont mis en évidence la présence du fipronil dans certains lots d'œufs, sans que cela ne représente un risque pour le consommateur, précise-t-elle. Le produit étant interdit dans les œufs (et autres denrées alimentaires), l'Afsca exige tout de même la destruction de ces lots. L'Agence avait été informée début juin par une société que, selon les analyses de cette dernière, des œufs avaient été contaminés par du fipronil, un insecticide utilisé pour lutter contre le pou rouge. Cette substance toxique ne peut cependant pas être utilisée dans le secteur de la volaille. A hautes doses et en cas d'usage répété, elle peut en effet être nocive pour la thyroïde, le foie et les reins. (b)

## LIBRAMONT

### Record absolu d'affluence

Si la 83<sup>e</sup> Foire de Libramont a enregistré cette année son troisième chiffre d'entrées depuis sa création, avec 212.173 visiteurs pour les quatre journées sur le site de Libramont, elle a battu son record absolu avec ses deux journées complémentaires en forêt de Bertrix, soit 254.623 entrées pour 253.835 visiteurs en 2015. L'orage de lundi soir et la pluie de ce mardi matin rendant les parcours de 8 km boueux n'ont pas arrêté les amoureux de la forêt, des démonstrations méca-

deux alpinistes dans la journée du 25 juillet, a expliqué la police du canton du Valais. Les deux alpinistes avaient entamé l'ascension du Lagginhorn (4.010 m). Parvenus au lieu-dit « Lagginjoch » (3.499 m), ils ont décidé de rebrousser chemin en raison du mauvais temps. Ils ont alors « découvert une main et deux chaussures », précise la police. Ces restes ont été retrouvés au-dessus de la station d'arrivée d'une télécabine. (afp)

## RESSOURCES

### Mercredi, c'était le jour du dépassement

L'humanité a consommé depuis ce mercredi 2 août la totalité des ressources que la planète peut renouveler en un an et vivra donc « à crédit » jusqu'au 31 décembre, a calculé l'ONG Global Footprint Network, relevant que ce moment survient de plus en plus tôt chaque année. Le mercredi 2 août a marqué pour la Terre le « jour du dépassement » (« overshoot day » en anglais) : « *À partir de cette date, l'humanité aura consommé l'ensemble des ressources que la planète peut renouveler en une année* », explique Global Footprint et le WWF. (afp)

niques, animales et humaines, puisque « Démos Forest » bat son record de participation sur ses deux jours avec 42.450 entrées (40.280 en 2015). (J.-L. B.)

## ALPES SUISSES

### Les restes d'un randonneur retrouvés 30 ans plus tard

Les restes d'un randonneur allemand, décédé il y a 30 ans alors qu'il effectuait une ascension dans les Alpes suisses, ont été retrouvés, partiellement emprisonnés dans un glacier, a indiqué mercredi la police. Les restes humains ont été découverts par

## James, victime du « clown tueur »

**ÉTATS-UNIS** Le mystère du corps n° 24 retrouvé chez Gacy résolu

La famille de James Byron Haakenson vient enfin d'obtenir les réponses qu'elle attendait depuis quatre décennies. Le jeune garçon, disparu à l'âge de 16 ans, a été identifié par le bureau du shérif de l'Illinois comme l'une des victimes de John Wayne Gacy, révélait mercredi le *New York Times*. Celui que l'on a surnommé le « clown tueur », en raison du personnage qu'il interprétait lorsqu'il rendait visite aux enfants hospitalisés pour des œuvres de charité, est l'un des pires tueurs en série que l'Amérique ait connus.

Condamné à la peine capitale pour les meurtres et les viols d'au moins 33 petits garçons et jeunes hommes (12 condamnations à mort et 21 à la peine capitale), Gacy fut exécuté le 10 mai 1994 par injection létale.

Si la comparaison ADN qui a permis aux autorités américaines d'identifier la victime a été si tardive, c'est en raison des circonstances de la disparition de James. Fuyant un père alcoolique, l'adolescent avait fugué de son domicile de St. Paul, dans le Minnesota, pour s'installer à



« Pogo le clown » a été exécuté le 10 mai 1994. © DR.

Chicago. Dans un premier temps, sa famille avait pensé qu'il avait adopté un nouveau mode de vie. A la police, sa mère avait déclaré qu'il se trouvait probablement « en compagnie de gays à Chicago ». C'était en septembre 1976 et cela faisait un mois qu'elle n'avait plus eu de ses nouvelles.

## Nouvelles psychoses

Lors de la découverte de dizaines de corps dans la maison du tueur, en décembre 1978, les enquêteurs n'avaient pas effectué le rapprochement avec la disparition du jeune fugueur qui fut

dès lors identifié comme la victime n°24. Au total, 29 corps avaient été découverts dans ou dans les environs de son ranch de Norwood Park. Quatre autres dans une rivière toute proche.

Mais James Byron Haakenson avait bel et bien croisé la route de ce propriétaire de 38 ans d'une entreprise de construction, également connu dans le quartier en tant que « Pogo le clown » qui aimait amuser les enfants.

Mais Gacy s'est révélé être un véritable psychopathe. Pour attirer ses vulnérables victimes dans son ranch, il leur promettait de l'argent, de l'alcool ou de la drogue. Parfois du travail. Puis il les assassinait par étranglement ou asphyxie. A ce jour, six de ses victimes n'ont toujours pas été identifiées. L'histoire de « Pogo le clown » avait inspiré Stephen King pour construire son personnage de « Grippe-Sou » dans son roman d'horreur « Ça ». Récemment, des clowns menaçants ont été signalés aux quatre coins des Etats-Unis, provoquant de véritables psychoses. ■

LUDIVINE PONCIAU