

ENTREVUE AVEC LE D^R MARTIN JUNEAU

Les plus récentes découvertes

pour prévenir les maladies cardiovasculaires et l'AVC

✚ Les récentes recherches confirment que les maladies cardiovasculaires et l'AVC peuvent être prévenus grâce à de saines habitudes de vie. Le D^r Martin Juneau, cardiologue clinicien et chercheur à l'Institut de cardiologie de Montréal, partage avec nous le fruit des plus récentes découvertes, qui démontrent que ces saines habitudes ont aussi un impact sur la prévention des maladies neurodégénératives et la démence. PAR MICHÈLE LEMIEUX



NOTRE EXPERT



LE D^r MARTIN JUNEAU est cardiologue clinicien et chercheur à l'Institut de cardiologie de Montréal. Il a occupé le poste de directeur de la prévention et de la réadaptation cardiovasculaire de cet établissement du 1^{er} juillet 2004 au 31 août 2022. Il est professeur titulaire de clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

D^r Juneau, la science confirme que nous sommes en mesure d'agir pour prévenir les maladies cardiovasculaires et l'AVC. Quelles sont les plus récentes découvertes sur ce plan?

Il faut nécessairement évoquer les [saines] habitudes de vie. En plus de prévenir les maladies vasculaires — l'infarctus, la mort subite, l'AVC —, elles préviennent la démence et les maladies neurodégénératives. On peut retarder l'apparition de la démence, y compris la maladie d'Alzheimer, et plusieurs des cancers les plus fréquents, comme ceux du côlon, du sein, de la prostate et du poumon, qui sont les plus grands tueurs. Non seulement les [saines] habitudes de vie peuvent prévenir ou retarder l'apparition de ces maladies, mais elles peuvent aussi améliorer notre espérance de vie en bonne santé.

De quoi s'agit-il?

L'espérance de vie des femmes au Canada est de 84 ans et celle des hommes, de 81 ans. L'espérance de vie

en bonne santé est de 71 ans pour les femmes et de 69 ans pour les hommes. Avec de saines habitudes de vie, on peut gagner 10 années d'espérance de vie en santé. C'est énorme!

Faisons le tour des habitudes de vie qu'il faudrait adopter.

Parlons tout d'abord de l'exercice. Marcher 15 minutes par jour ou pratiquer une activité comme le jardinage a un effet favorable: la baisse de mortalité prématurée est de 15 % et on diminue le risque de toutes les

maladies chroniques, incluant les démences. Si on marche 30 minutes par jour, on diminue les risques de 25 à 30 %. Une heure de marche diminue les risques d'environ 40 %. Au-delà d'une heure et demie par jour, on n'observe plus de bénéfices. Ce n'est donc pas nécessaire de courir des marathons. Le plus gros effet, on l'obtient en passant de 0 à 30 minutes par jour. On peut fractionner ces 30 minutes en faisant trois marches de 10 minutes quotidiennement. Ce n'est pas nécessaire d'aller au gym: on peut danser dans son salon.



« **Même si vous commencez à 68 ans à faire de l'exercice et à mieux vous alimenter, vous allez modifier votre espérance de vie en santé.** »

— D^r Martin Juneau, cardiologue et chercheur

Quel est le meilleur exercice à votre avis?

Comme je le dis toujours, le meilleur exercice est celui que vous aimez faire. On a longtemps cru qu'il fallait marcher 10 000 pas par jour. On reconnaît aujourd'hui que 4000 pas sont suffisants. Depuis la pandémie, on remarque que beaucoup de Québécois passent plus de 50 % du temps assis ou couchés. Dépasser plus de 10 heures par jour, c'est vraiment toxique. À une activité, il serait bien que les gens ajoutent un peu d'exercice en résistance pour renforcer les bras et les jambes ou qu'ils fassent des squats pour renforcer les muscles. L'une des choses qui affectent beaucoup la qualité de vie en vieillissant, c'est la perte musculaire (sarcopénie). Ça peut faire la différence entre rester chez soi ou être obligé d'aller vivre en résidence. C'est particulièrement bon pour le cerveau aussi. La dernière édition du Lancet Commission démontre que si l'on modifie nos habitudes de vie en intégrant l'exercice et la bonne alimentation, on peut prévenir ou retarder énormément l'apparition de la démence.

Croyez-vous que l'alimentation soit le nerf de la guerre en matière de santé?

Je dirais que c'est le gros problème. Au Québec, les gens ingèrent environ 50 % de leurs calories sous forme d'aliments ultra-transformés qui contiennent trop de sucre, de gras et de sel. Ils contiennent aussi toutes sortes d'additifs qui sont très mauvais pour la santé, comme les émulsifiants. Ils dissolvent le mucus sur la paroi intestinale, ce qui la rend moins efficace.

Quelle alimentation faudrait-il adopter?

Diminuer les aliments ultra-transformés en mangeant plus de plats cuisinés à la maison. Nous suggérons l'alimentation méditerranéenne: on peut se référer au Guide alimentaire canadien qui s'appuie sur cette alimentation. La moitié de l'assiette est composée de fruits et de légumes, le quart de céréales et de grains entiers (riz, pâtes,

pain complet) et le dernier quart, de protéines. On suggère de consommer plus de protéines végétales. Les Québécois sont convaincus que la viande est la meilleure protéine, mais c'est faux. Les légumineuses et les noix sont d'excellentes sources de protéines et nous n'en mangeons pas suffisamment. Je suis moi-même végétarien depuis 35 ans. (Voir notre article sur le régime méditerranéen en page 48.)

Ce qui est très éloquent!

Si on observe l'alimentation dans les «Blue Zones» — les endroits où les gens vivent très vieux et en santé, comme à Okinawa, en Sardaigne et au Costa Rica —, il y a une constante: les protéines consommées sont à 80 % végétales. Je ne dis pas aux gens qu'ils doivent devenir végétariens, mais je leur suggère d'augmenter leur proportion de protéines végétales. Si vous adoptez un régime entièrement végétal, vous ne manquerez jamais de protéines. On entend encore dire que les protéines animales sont plus complètes, alors que ce n'est pas le cas. J'ai publié un article sur l'Observatoire de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal qui explique que

les protéines sont composées d'acides aminés. Celles des protéines végétales sont les meilleures. Si vous mangez beaucoup de protéines animales, [vous vous exposez à de] l'inflammation et à de l'athérosclérose. On estime que 25 % des Canadiens mangent deux fois trop de protéines. Cela concerne les viandes rouges, mais aussi le poulet. Si vous mangez du poulet tous les jours, c'est trop de protéines animales.

Quelle quantité de protéines devrions-nous manger quotidiennement?

La norme canadienne est de 0,8 g/kg. C'est difficile de ne pas atteindre cet objectif quand on mange trois repas par jour. Une tranche de pain de blé entier avec du beurre d'arachide nature, c'est rempli de protéines. Je suggère même aux sportifs de manger 80 ml (1/3 tasse) de noix par jour. Beaucoup d'athlètes sont végétariens ou végétaliens. Depuis une dizaine d'années, la recherche démontre que si vous mangez beaucoup de fruits, de légumes et de fibres, les fibres que vous ne pouvez pas digérer via votre intestin le seront par les bactéries dans l'intestin et enverront, dans

la circulation, des molécules qui s'avèrent très bonnes pour la santé. Un microbiome en santé égale un système immunitaire en santé. Je tiens à mentionner qu'il faut ajouter à notre alimentation des aliments fermentés comme on en retrouve dans toutes les cultures: le kimchi, la choucroute, le yogourt nature, etc. Les études démontrent que ces aliments augmentent la santé de notre microbiome, ajoutent de bonnes bactéries et ont plein d'effets positifs pour la santé.

Qu'en est-il du fameux stress?

Depuis toujours, on sait que le stress favorise les maladies cardiovasculaires, et les études en ce sens s'accumulent. On ne peut pas l'éliminer, mais on peut le gérer. On peut trouver des [exercices de] méditation sur YouTube. Il y a, entre autres, ceux du psychiatre Christophe André et ceux du moine bouddhiste Matthieu Ricard. Même en plein travail, on peut faire une pause de quelques minutes pour se recentrer et méditer. C'est très efficace. Le sommeil est un facteur de risque sous-estimé. Nous avons découvert que le manque de sommeil est vraiment toxique pour la santé en général: cognition, cœur, etc. Les problèmes d'insomnie ne sont pas faciles à régler, mais certaines règles doivent être respectées: ne pas regarder les nouvelles ou faire du temps d'écran avant d'aller au lit. La thérapie comportementale s'avère plus efficace que les somnifères.

Pouvons-nous aborder la question de la cigarette?

Heureusement, il y a de moins en moins de Québécois qui fument, soit environ 18 %. La première chose à faire pour votre santé, c'est de cesser de fumer si vous le faites. Ensuite, on s'intéressera à l'alimentation, à l'exercice, au poids santé et à une consommation d'alcool modérée.

La colère serait, semble-t-il, un élément non négligeable. Qu'en pensez-vous?

Nous venons de publier une étude



dans *L'Observatoire de la prévention* sur le lien entre colère et infarctus. On estime que de 7 à 8 % des infarctus sont provoqués par un stress important ou une colère. Être toujours enragé, c'est très toxique. J'ai des patients qui promettent de changer leur mode de vie, mais ils sont toujours enragés. Je leur suggère de travailler sur leur attitude. Avoir de bonnes habitudes de vie, ça commence par la tête. Il faut se recentrer: quelles sont nos priorités? Qu'est-ce qui est important pour nous? Il faut avoir un but dans la vie, de bonnes relations sociales, prendre soin de notre couple, de nos enfants. Les habitudes de vie viennent ensuite. Des patients qui ont fait un infarctus me disent, un an plus tard, que c'est la meilleure chose qui leur soit arrivée. Ils ont remis en question leur ancien mode de vie basé sur le travail, l'ambition et l'argent. Cela m'amène à évoquer la solitude. C'est important de cultiver nos relations. Un psychiatre célèbre, qui dirige l'étude de Harvard sur la longévité, dit qu'il n'a jamais vu

une personne très âgée et en santé qui était seule.

Prendre soin de sa santé, c'est donc apprendre à mieux vivre, globalement?

Tout à fait. Les Occidentaux qui ne s'occupent pas de leurs habitudes de vie perdent une décennie de qualité de vie. Ce n'est pas banal! Les études démontrent qu'il n'est jamais trop tard. Même si vous commencez à 68 ans à faire de l'exercice et à mieux vous alimenter, vous allez modifier votre espérance de vie en santé. De nombreuses études démontrent que nos gènes s'expriment ou non selon notre mode de vie. Par exemple, si vous ne faites pas d'exercice et que vous vous mettez à en faire, environ 400 gènes seront impactés: les bons seront activés, les mauvais seront mis au neutre. C'est aussi vrai pour l'alimentation. Nos habitudes de vie ont un impact sur nos gènes. Sans les changer, elles modifient la manière dont ils s'exprimeront. +

« Si on observe l'alimentation dans les "Blue Zones" où les gens vivent très vieux et en santé, comme à Okinawa, en Sardaigne et au Costa Rica, il y a une constante: les protéines consommées sont à 80 % végétales. »

— Dr Martin Juneau, cardiologue et chercheur