

Bien manger peut contribuer à éloigner la Covid-19 (et d'autres maladies)

À l'instar de nombreux Québécois, les Montarvillois n'ont jamais été aussi nombreux à se faire un potager et à manger, dans la mesure de possible, local. Voilà un sain réflexe santé qui se doit d'être poursuivi puisqu'il contribuera à renforcer notre système immunitaire qui sera plus même de se défendre contre le COVID-19 et d'autres maladies. Grayson Jagers qui est professeur adjoint à l'University of Southern California nous explique pourquoi... AD

La pandémie a bousculé nos habitudes alimentaires, en particulier lors du confinement. Le stress, l'isolement et la crainte de voir l'économie s'effondrer ont poussé plusieurs d'entre nous à «manger nos émotions» en se gavant de malbouffe. Or le fait de se nourrir trop souvent de ce type d'aliments peut non seulement affecter le tour de taille, mais aussi le système immunitaire et conduire à un risque accru de maladie.

Quand on parle de nutrition, ce qui vient souvent à l'esprit ce sont les régimes à la mode, les jus «détox» et les suppléments alimentaires. Les Américains se soucient de leur poids à un point tel que 45 millions d'entre eux dépensent 33 milliards de dollars chaque année en produits amaigrissants.

Chez nous, plus de 64% des adultes canadiens sont en surpoids ou obèses et ce taux ne cesse d'augmenter depuis 40 ans.

Par ailleurs, un Américain sur cinq mange moins d'une portion de légumes par jour. Au Canada, 80% de la population ne réussit déjà pas à consommer les cinq portions de fruits et de légumes recommandées dans le Guide alimentaire canadien.

En mettant l'emphase sur les produits amaigrissants, et non sur l'importance d'une alimentation saine au quotidien, nous passons sous silence le rôle essentiel que joue l'alimentation pour nous maintenir en bonne santé. Parmi les nombreuses notions que j'enseigne aux étudiants dans mon cours de biochimie nutritionnelle, il y a la relation évidente entre un régime alimentaire équilibré et un système immunitaire fort et bien régulé.

Outre les mesures d'hygiène, la distanciation sociale et éventuellement un vaccin efficace, un système immunitaire sain est notre meilleure défense contre l'infection par les coronavirus. Pour qu'il en reste ainsi, une bonne alimentation est une nécessité absolue. Bien qu'elle ne remplace pas les soins médicaux lorsque nécessaire, l'alimentation peut agir en synergie avec la médecine pour améliorer l'efficacité des vaccins, réduire la prévalence des maladies chroniques et alléger leur poids sur le système de santé.



Le régime alimentaire occidental est riche en cholestérol, en gras saturés et en sucre. Tara Moore via Getty Images

L'impact du régime alimentaire occidental

Les scientifiques savent maintenant que les personnes souffrant de certaines conditions médicales préalables sont plus exposées à des formes graves de Covid-19. Cela inclut les personnes atteintes de diabète, qui souffrent d'obésité et de maladies rénales, pulmonaires ou cardio-vasculaires. Nombre de ces maladies sont liées à un système immunitaire dysfonctionnel.

Le système immunitaire des patients atteints de maladies cardio-vasculaires ou métaboliques réagit à retardement, ce

qui donne une longueur d'avance aux envahisseurs viraux. Lorsqu'il est infecté par le virus, l'organisme de ces personnes présente une réponse inflammatoire qui attaque les tissus sains en même temps que le virus. On ne sait pas encore dans quelle mesure ces dommages contribuent à l'augmentation du taux de mortalité, mais c'est un facteur important.

Quel est le rapport avec l'alimentation? Le régime alimentaire occidental est caractérisé par une forte proportion de viande rouge, de gras saturés, qui exploitent ce qu'on appelle le «Point de félicité» c'est-à-dire que la quantité de sucre et de sel qu'ils contiennent crée rapidement un plaisir maximal.

La consommation de fruits et légumes dans le régime occidental est insuffisante. Malgré l'abondance de calories, de nombreux Américains ne consomment pas suffisamment de nutriments essentiels, comme les vitamines A, C et D, et les sels minéraux tels le fer et le potassium. Un régime qui ne contient pas assez de vitamines et de minéraux, et comprend trop de calories vides provoque, du moins en partie, un dysfonctionnement du système immunitaire.

Un système immunitaire sain réagit rapidement pour limiter ou prévenir les infections, mais il se régule par la suite pour éviter d'endommager les cellules du corps. Le sucre perturbe cet équilibre. Une forte proportion de sucre raffiné dans l'alimentation peut provoquer une inflammation chronique de faible intensité en plus du diabète et de l'obésité. Essentiellement, ce système de régulation ne s'éteint jamais complètement.

Bien que l'inflammation soit un élément naturel de la réponse

immunitaire, elle peut être nocive lorsqu'elle est constamment active. En effet, l'obésité est elle-même caractérisée par une inflammation chronique de faible intensité et une réponse immunitaire dérégulée.

Et les recherches montrent

que les vaccins pourraient être moins efficaces chez les personnes obèses. Il en va de même pour ceux qui boivent régulièrement trop d'alcool.



L'éducation nutritionnelle est essentielle au développement d'habitudes alimentaires saines. westend61 via Getty Images

Comment les nutriments aident

Les nutriments essentiels nous aident à grandir correctement et à rester en bonne santé. Ils aident à maintenir le système immunitaire. La vitamine A, par exemple, aide à lutter contre de multiples maladies infectieuses, dont la rougeole. La vitamine D, régule le système immunitaire et aide à prévenir sa suractivation. La vitamine C, un antioxydant, protège des dommages causés par les radicaux libres. À contrario, la malnutrition est associée aux réponses tardives du système immunitaire.

Les polyphénols, une catégorie de molécules que l'on trouve dans toutes les plantes, ont également des propriétés anti-inflammatoires. Il existe de nombreuses preuves qu'un régime alimentaire riche en polyphénols végétaux peut réduire le risque de maladies chroniques, comme l'hypertension, l'insensibilité à l'insuline et les maladies cardiovasculaires.

Pourquoi les Nord-Américains ne consomment-ils pas plus de ces aliments à base de plantes et moins d'aliments à base de viande ? La réponse est complexe. Les gens sont influencés par la publicité et ont des emplois du temps chargés les amenant à choisir des aliments préparés. Une piste de solution serait d'enseigner aux enfants les notions de saine alimentation dès leur plus jeune âge. Il faut mettre l'accent sur l'éducation nutritionnelle, de la maternelle à l'école secondaire et jusque dans les facultés de médecine.

Des millions d'Américains vivent dans des déserts alimentaires, ayant un accès limité à des aliments sains. Dans ces circonstances, l'éducation doit être associée à un meilleur accès. Pour un investissement relativement faible, ces objectifs pourraient être très rentables à long terme.

En attendant, nous pouvons tous prendre de petites résolutions pour améliorer progressivement nos propres habitudes alimentaires. Je ne suggère pas d'abandonner à tout jamais gâteaux, frites et boissons gazeuses, mais de réaliser en tant que société que cette nourriture « réconfortante » n'améliore pas en réalité le bien-être et la santé.

La pandémie Covid-19 ne sera pas la dernière à laquelle nous serons confrontés. Il est donc vital que nous utilisions tous les outils de prévention dont nous disposons en tant que société. Pensez à une bonne alimentation comme à une ceinture de sécurité pour votre santé ; elle ne garantit pas que vous ne tomberez pas malade, mais elle contribue à diminuer les risques de conséquences graves.

*Grayson Jagers, Assistant Professor of Biological Sciences,
University of Southern California – Dornsife College of
Letters, Arts and Sciences*

Texte publié initialement dans La Conversation

LeMonravillois.com

Saint-Bruno-de-Montarville