

Le cholestérol présent dans les aliments ne doit pas inspirer de crainte!

Le cholestérol continue à générer de grandes craintes, car dans l'esprit de la plupart des gens, il est l'un des principaux facteurs à l'origine des infarctus. Il y a lieu cependant de le considérer pour ce qu'il est effectivement: un composant vital de chaque cellule et un précurseur de nombreuses substances présentes dans l'organisme.

Reposant sur la théorie simple et plausible que le cholestérol alimentaire augmente le taux de cholestérol dans le sang – ce qui favorise l'artériosclérose, à l'origine des maladies cardiovasculaires – l'hystérie du cholestérol continue à régner. L'artériosclérose est due à la formation de plaques sur les parois des artères qui, en raison d'une hypertrophie du tissu conjonctif, entraînent un épaississement et un durcissement des artères. Lorsque l'une de ces plaques se rompt, les caillots de sang formés peuvent provoquer un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale, selon le vaisseau sanguin concerné. A la suite d'études portant sur l'épaississement des artères, les dépôts de cholestérol et de graisse observés ont amené les chercheurs à la conclusion qu'ils étaient à l'origine de ces plaques. Toutefois, on a acquis entre-temps des connaissances plus étendues sur la formation de celles-ci: les mécanismes sont manifestement plus complexes que généralement admis et il se pourrait que les dépôts de cholestérol n'en soient pas la cause de l'ensemble, mais plutôt une conséquence de la réaction de l'organisme.

Les facteurs de risque de l'artériosclérose sont multiples: diabète mellitus, hypertension, maladies infectieuses, prédisposition génétique, troubles du métabolisme de la graisse, manque de mouvement, surpoids, fumée, etc. Aujourd'hui, le taux total de cholestérol n'est plus le point de mire de la recherche; l'attention se porte désormais sur les différentes fractions de cholestérol dans le sang. Une faible fraction d'HDL (high density lipoprotein, «bon cholestérol») de même qu'une fraction élevée de LDL (low density lipoprotein, «mauvais cholestérol») sont considérées comme un indicateur de risque élevé. Ces deux fractions ne sont cependant que faiblement influencées par le cholestérol alimentaire. Diverses études ont montré que, dans le cas d'une réduction de l'ingestion de cholestérol alimentaire de 100 mg, on peut s'attendre à une diminution du taux total de cholestérol dans le sérum sanguin de 0,056 mmol/l (2,2 mg/dl). Cela correspond à environ un pourcent du taux de cholestérol que l'on devrait avoir dans le sang (5,0 mmol/l). Le

LDL est diminué en moyenne de 0,05 mmol/l et l'HDL de 0,008 mmol/l. Des études portant sur des médicaments abaissant le taux de cholestérol ont montré que pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires de 20%, une réduction du LDL de 0,5 mmol/l sur au moins six ans était indispensable. Si l'on considère que, théoriquement, une réduction du cholestérol alimentaire d'environ 1000 mg par jour est nécessaire, qu'en Suisse la consommation de cholestérol ne s'élève en moyenne qu'à 363 mg par personne, il est évident que cela est inconcevable, même en supprimant tous les aliments qui contiennent du cholestérol. Le cholestérol alimentaire est donc considéré comme un facteur négligeable à l'origine des maladies cardiovasculaires, conclusion que partagent aussi les experts de la Commission fédérale de l'alimentation (cf. leur rapport «Les graisses dans notre alimentation» <http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung/00211/03529/03530/index.html?lang=de>).

Le cholestérol alimentaire n'a aucune influence sur le taux de cholestérol dans le sang des personnes en

bonne santé pour la raison suivante: le corps maintient le taux de cholestérol à un certain niveau en adaptant l'absorption de celui-ci dans l'intestin et en produisant lui-même du cholestérol. Tous les jours, il synthétise entre 500 et 1500 mg de cholestérol. C'est beaucoup plus que ce qui est absorbé par le biais des aliments (jusqu'à 500 mg). Autrement dit, si la consommation de cholestérol alimentaire est accrue, la production de cholestérol par l'organisme est limitée; dans le cas contraire, elle est augmentée, de sorte que le corps dispose toujours de la même concentration de cholestérol. Or, chez environ 20% de la population, ce mécanisme de régulation est limité. On peut donc comprendre que le corps ne se fie pas au seul apport de cholestérol alimentaire. Le cholestérol étant nécessaire à la formation d'un grand nombre de substances (par ex. vitamine D, hormones sexuelles et du stress, acide biliaire), l'organisme doit en avoir en suffisance. Il est aussi un composant indispensable du cerveau, des nerfs et des membranes cellulaires et influence le système immunitaire. La consommation moyenne de 363 mg



de cholestérol par personne et par jour – mentionnée dans le 5^e Rapport suisse sur l'alimentation – se base pour 30% (109 mg) sur la consommation d'œufs. La viande et les produits carnés fournissent quant à eux 99 mg (27%), le lait et les produits laitiers 94 mg (26%). A la lumière de ce qui précède, supprimer de notre alimentation ces précieux aliments d'origine animale en raison de leur teneur en cholestérol n'a aucun sens. En résumé, limiter le cholestérol alimentaire pour abaisser le risque de maladies cardiovasculaires est une mesure totalement dépassée de nos jours.

Alexandra Schmid,
station fédérale de recherche
Agroscope Liebefeld-Posieux ALP,
Berne

Communiqué de presse

Les PME soutiennent la réforme de l'imposition des entreprises

Coup d'envoi de la campagne du Comité PME «Oui à la réforme de l'imposition des entreprises»

Les petites et moyennes entreprises sont le moteur de l'économie suisse, mais elles sont aujourd'hui fiscalement pénalisées. La réforme de l'imposition des entreprises II (réforme de l'imposition des PME) corrige la situation. Elle promeut les PME, supprime des entraves fiscales et favorise la création d'emplois. Le Comité PME démarre sa campagne en faveur de la réforme au moment précis où les opposants déposent les signatures pour le référendum. Le Comité PME «Oui à la réforme de l'imposition des entreprises» compte d'ores et déjà plus de 350 personnalités issues de petites et moyennes entreprises et d'organisations économiques.

Lors de la conférence de presse organisée chez Emch Aufzüge AG, une entreprise familiale traditionnelle bernoise, il a été rappelé que deux personnes actives sur trois travaillent dans une des 300 000 PME de Suisse. «Pourtant, les PME et leurs propriétaires sont particulièrement malmenés par le système fiscal, qui entrave les

investissements et complique artificiellement les réorientations d'activité. Toute cela affaiblit notre place économique», a déclaré Johann Schneider Ammann, conseiller national et président de Swissmem. Les différentes mesures prévues renforcent la position de nos PME de manière ciblée et contribuent ainsi au maintien et à la création d'emplois.

«Le système fiscal paralyse l'esprit d'entreprise et entrave la création d'emplois», a expliqué le conseiller national Jean-François Rime. La réforme de l'imposition des PME arrive au bon moment, intervient l'ouï il faut et produira des impulsions en faveur de la croissance et de la prospérité. L'élimination de certaines complications dans les successions revêt une importance particulière pour le conseiller national Pierre Triponez. Ainsi, la réforme de l'imposition des PME favorisera la création d'emplois et de places d'apprentissages, mais bénéficiera aussi à l'État et à l'AVS. La Confédération et les assurances sociales peuvent même tabler sur une augmentation de leurs revenus. Si les Suisses veulent des assurances sociales stables, ce programme d'impulsions en

faveur des PME est une bonne solution. Urs Hany, conseiller national et entrepreneur partage son avis. En effet, la double imposition des bénéfices distribués – d'abord à 100% auprès de l'entreprise et encore une fois à 100% auprès de l'actionnaire – complique inutilement la recherche d'investisseurs disposés à prendre des risques, en particulier pour les jeunes entreprises. L'atténuation de la double imposition – imposition à 150% voire à 160% au lieu de 200% – a pour effet de «libérer le capital productif qui retournera dans le circuit économique».

Ces prochains mois, le Comité PME «Oui à la réforme de l'imposition des entreprises» s'engagera activement pour soutenir ces allègements administratifs et fiscaux. Le comité, qui compte déjà plus de 350 représentants de l'économie et entrepreneurs du secteur des PME, démontrera que la réforme fiscale des PME profite à tout le monde: aux clients, aux employés, aux apprentis, à l'économie, à l'État et aux assurances sociales.

Pour toute question:

Catherine Lance

Téléphone: 022 786 66 81