

# Des médecins soulignent les nombreux bénéfices santé des nitrates

Un colloque médical à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris, a mis en exergue les effets positifs des nitrates sur l'organisme. Un classement des aliments a même été présenté.

**A** contre-courant du dogme actuel sur la prétendue toxicité des nitrates, de nombreuses communications médicales présentées le 31 mars à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) ont montré qu'il fallait poser un autre regard sur les rapports entre cette molécule, les nitrites, l'oxyde nitrique et la santé.

La plupart des contributions ont en effet mis en avant les effets essentiellement bénéfiques émanant des nitrates. De nouveaux messages de santé pourraient donc voir le jour, à condition que les pouvoirs publics daignent entendre...

Ces interventions se sont tenues dans le cadre d'un colloque organisé par l'association Adicare (présidée par le cardiologue Christian Cabrol), sous le patronage de l'Académie nationale de médecine. De l'eau a en effet coulé sous les ponts depuis un

énorme (un million de germes par millilitre) pour engendrer un risque de méthémoglobinémie du nourrisson.

Aujourd'hui, de nouvelles contributions vont encore plus à rebrousse-poil. En effet, les conséquences du rôle fondamental du NO (oxyde nitrique) dans la physiologie, objet du prix Nobel de médecine en 1998 accordé à Louis Ignarro, donnent lieu ces dernières années à de nombreuses publications qui bouleversent les croyances anciennes.

## Dopé au jus de betteraves

Dans son intervention, le professeur Nathan Bryan (de l'université américaine d'Austin, au Texas) a rappelé que « nombres d'études – sans controverse – prouvent l'effet protecteur des nitrates et des nitrites vis-à-vis des risques cardio-vasculaires ». Et cela ouvre des pers-



Grâce à leur haute teneur en nitrates, la consommation d'épinards (et d'une longue série de légumes) a des vertus préventives contre certaines maladies.

PHOTONONSTOP

pectives sur les performances physiques et sportives d'une consommation de nitrates alimentaires (via du jus de betterave rouge), en termes de puissance musculaire, de résistance à la fatigue (temps avant épuisement réduit de 16 %) et de propension à consommer moins d'oxygène. Une découverte utile pour les personnes âgées, les insuffisants respiratoires, mais aussi tous les sportifs, quel que soit leur niveau.

L'équipe du professeur Jon Lundberg (Karolinska Institute, Suède) a mis en évidence sur des souris et des rats l'effet fortement protecteur des nitrates contre l'hypertension et les dysfonctionnements rénaux. La prise de nitrates alimentaires normalise aussi le glucose sanguin et diminue le risque de diabète.

Une étude étonnante réalisée en 2007, citée par le docteur L'hirondel, montre que des Tibétains vivant à 4 200 m d'alti-



« Il faut informer le grand public de ces découvertes », a conclu Jean-Marie Bourre, de l'Académie de médecine.

G. DEFFENS

tude ont un taux plasmatique en nitrates 5,9 fois plus important que des Américains vivant à 260 m. Une adaptation à l'altitude qui interpelle. Compte tenu de l'effet vasodilatateur des nitrates (« tuyauterie sanguine » plus ouverte), de leurs effets sur la performance musculaire et d'une moindre exigence en oxygène, pourrait-on expliquer ainsi la formidable résistance des sherpas à la haute altitude ?

Les médecins présents sont conscients que la pente va être raide avant de pouvoir faire entendre un tel discours détonnant et politiquement incorrect auprès des pouvoirs publics et des institutions internationales. D'autant plus que, le 31 mars, aucun journaliste de la presse généraliste n'était présent dans la salle.

**Philippe Pavard**

## Les dernières publications médicales, dans la foulée des travaux du prix Nobel 1998 de médecine (Louis Ignarro) tordent le cou aux croyances anciennes.

premier colloque organisé au Sénat en 2000 où il avait déjà été démontré que la norme de 50 mg/l dans l'eau de boisson reposait sur du sable.

A l'époque, le docteur Jean-Louis L'hirondel, à partir des travaux de son père, pédiatre, avait démonté « l'affaire » en expliquant qu'il fallait une contamination bactérienne

pectives révolutionnaires pour le traitement de ces maladies, cause majeure de mortalité en Occident. Le professeur Nigel Benjamin (université d'Exeter et Plymouth, Grande Bretagne) a insisté sur le rôle protecteur des apports de nitrates, vis-à-vis des agents pathogènes.

Andrew Jones (université d'Exeter) a montré l'impact favorable

## TROIS CENTS ALIMENTS CLASSÉS SUIVANT LEUR INDEX « OXYDE NITRIQUE »

Le professeur Nathan Bryan a diffusé une proposition de classement des aliments évalués selon leur index « oxyde nitrique » afin de traduire en recommandations alimentaires les effets bénéfiques observés.

L'indice tient compte non seulement de la teneur en nitrates et nitrites mais aussi de la capacité antioxydante de l'aliment. Les légumes trident ainsi le haut du panier. Très loin en tête sort le chou frisé suivi des bettes, de la roquette

(arugula), des épinards et de la chicorée. Pas très loin derrière, on trouve le chou vert, la betterave rouge, la laitue. De quoi ridiculiser cette mention aperçue chez un grand nom du surgelé : « Epinards à teneur en nitrates contrôlée »...

