

DOI: 10.38045/ohrm.2023.SE.04

LE LIEN ENTRE L'ALIMENTATION ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRESAna-Maria ZAVTONI¹, Cristina DUMITRAS²¹Université d'État de Médecine et Pharmacie «Nicolae Testemițanu», Chisinau, République de Moldova²Université de Médecine et Pharmacie "Carol Davila", Bucharest, RoumanieAuteur correspondant : Ana-Maria Zavtoni, e-mail : zavtoni2002@gmail.com**INTRODUCTION**

Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la première cause de mortalité avec 17,9 millions de morts, suivi des cancers (9 millions) et des maladies respiratoires (3,9 millions) qui résultent d'une association de facteurs génétiques, physiologiques, environnementaux et comportementaux. Chaque année, jusqu'à 50 000 personnes font un arrêt cardiaque soudain, dont seulement environ 5% en survivent. Certains des facteurs de risque pour les MCV ne sont pas modifiables, c'est l'âge, le sexe et les antécédents familiaux. Par contre, l'OMS souligne que le tabagisme, l'HTA, l'hypercholestérolémie, l'hypertriglycéridémie, le diabète, l'obésité, le sédentarisme et même l'alimentation déséquilibrée influencent aussi la santé du cœur (1, 2, 3).

Le taux de mortalité cardiovasculaire avant 65 ans est trois fois plus élevé chez les hommes par rapport aux femmes. Par contre, les taux d'hospitalisation sont en hausse chez les personnes de moins de 65 ans pour l'infarctus du myocarde, en particulier les femmes de 40 à 65 ans, et pour l'accident vasculaire cérébral (3).

La majorité des MCV sont liées à l'alimentation où les facteurs affectant le cœur impliquent un régime trop riche en sodium, faible en céréales complètes et en fruits, les aliments hautement transformés, les aliments trop gras, trop salés ou trop sucrés et qui ne contiennent pas beaucoup de substances végétales secondaires bonnes pour la santé (2, 4). Grâce à de bonnes habitudes de vie telle que le régime alimentaire sain ou une vie active en pratiquant du sport, jusqu'à 80 % des maladies de cœur et des AVC prématurés peuvent être prévenus. Le Guide alimentaire canadien recommande la consommation quotidienne d'une variété d'aliments sains, de privilégier les aliments d'origine végétale et de limiter l'utilisation d'aliments transformés. En effet, les nutriments présentant un intérêt concernant les MCV sont les acides gras, les minéraux, les vitamines et les fibres (5, 6).

MATÉRIEL ET MÉTHODES

Cette étude est fondée sur des données prouvant le lien entre l'importance de l'alimentation et l'apparition des maladies cardiovasculaires pour accentuer le rôle d'un régime sain pour maintenir la bonne santé du cœur. Pour la réalisation de cet objectif, nous avons utilisé des sources contenant des données scientifiques obtenues entre les années 2015-2022.

RÉSULTATS ET DISCUSSIONS

L'étude Seven Countries a montré le lien entre l'alimentation et la mortalité coronarienne vu que la diffusion des principes d'une alimentation cardioprotectrice constitue un effort important en faveur de l'éducation nutritionnelle du public. L'essentiel dans le contrôle du poids est l'équilibre entre les apports et les dépenses caloriques. Ainsi, il faut encourager la consommation des acides gras polyinsaturés, tels que les Oméga 3 – l'huile de colza, les noix, les poissons gras, etc. L'effet bénéfique du régime méditerranéen enrichi en « Oméga 3 » après un infarctus du myocarde sur la mortalité cardiaque a été démontré par la Lyon Heart Study (7). Pour calculer le risque cardiovasculaire, on peut utiliser le diagramme SCORE utilisant des critères tels que l'âge, le sexe, le statut de fumeur, le cholestérol sanguin et la pression artérielle systolique (6).



Une étude française a démontré les bienfaits d'une alimentation de qualité sur notre cœur en utilisant le score FSA grâce au code nutritionnel à cinq couleurs. Plus de 6 500 personnes ont accepté de détailler le contenu de leur alimentation pendant 24 heures. Ils ont été répartis en quatre groupes, de ceux dont la nutrition était la moins bonne à ceux dont le profil était le plus positif, en utilisant le score FSA. Ce score est calculé en soustrayant les points «A» représentant les éléments défavorables comme les calories, les sucres simples, les graisses saturées et les points «C» constituant les nutriments tels que les fruits, les légumes, les oléagineux, etc. Le profil nutritionnel est moins bon quand le score est très élevé. Au bout de 13 ans d'observations, 181 cas de MCV ont été diagnostiqués. Les volontaires qui mangeaient le moins bien étaient plus en risque de développer des infarctus du myocarde, d'AVC ou angine de poitrine avec une moyenne de 61% par rapport à ceux qui mangeaient de manière équilibrée. Le risque augmentait s'ils étaient fumeurs ou sédentaires. Donc, l'alimentation a une grande influence sur la santé de notre cœur, vu que chaque augmentation d'un point du score FSA, augmente le risque de MCV de 14%. En effet, certains nutriments consommés en excès, comme les graisses saturées, les sucres ajoutés ou le sel, peuvent être nocifs pour les vaisseaux sanguins (8).

L'étude PREDIMED (Estruch 2013), basée sur un régime méditerranéen en encourageant la consommation de fruits frais, de légumes, de poisson, de légumineuses, de viande blanche et la limitation de la consommation de soda, de viande rouge et de produits sucrés avec l'accent sur les fruits à coque et l'huile d'olive (2).

Les bienfaits cardiovasculaires des noix, de l'huile d'olive et d'autres huiles végétales liquides, des régimes alimentaires basés sur les végétaux et les protéines d'origine végétale, des légumes verts à feuilles, des fruits riches en antioxydants, des acides gras Oméga-3, de la vitamine B12, des champignons, des légumineuses de toutes sortes, du café, du thé, de l'alcool en quantité faible à modérée, des aliments fermentés et des algues sont soutenues par les scientifiques. Au contraire, les données probantes suggèrent les effets nocifs d'une grande consommation de viande rouge et de sucre ajouté, de la vitamine B12 en excès et de toute quantité de boissons énergisantes (9).

British Medical Journal (BMJ) a évalué que la prévention des MCV devrait supposer une augmentation de la consommation de fruits et légumes, de produits céréaliers complets, de poisson et la réduction de la consommation de viande transformée et de la viande rouge, aussi que des boissons sucrées. Un bénéfice pour la santé pourrait consister dans la consommation fréquente de noix, de légumineuses, de produits laitiers fermentés, d'huiles végétales et de café, mais cela n'est pas tout à fait prouvé (2).

Les fruits et les légumes, à action protectrice sur le cœur, empêchent l'oxydation du cholestérol afin de diminuer le développement de MCV. En raison de leur teneur élevée en antioxydants et en fibres, ils protègent le cœur et les vaisseaux sanguins. Selon l'étude scientifique INTERHEART, les personnes adoptant un régime alimentaire riche en fruits et légumes sont 30% moins susceptibles de souffrir d'une crise cardiaque que celles qui en mangent peu ou pas de tels aliments. Les chercheurs ont signalé une diminution de 4% de la mortalité cardiovasculaire pour chaque portion supplémentaire de fruits (équivalant à 77 g) et de légumes (équivalant à 80 g) par jour et une réduction du risque d'accident vasculaire cérébral de 11% pour l'utilisation de 3-5 portions quotidiennes de fruits et légumes et 26% pour plus de cinq portions, par rapport à moins de trois portions (6).

La consommation de poisson assure un effet protecteur sur la pathologie cardiovasculaire grâce à sa teneur en acides gras. En effet, manger du poisson au moins une fois par semaine entraîne une réduction de 16% du risque cardiovasculaire par rapport à une moins quantité et la consommation de poisson 2-4 fois par semaine réduit le risque d'accident vasculaire cérébral de 6% par rapport à la consommation de poisson moins d'une fois par semaine (6).

Un autre produit contribuant à la diminution du risque cardiovasculaire sont les produits laitiers qui contiennent du calcium, potassium, magnésium, des protéines et certains peptides issus de leur métabolisme, et même certains acides gras spécifiques. L'étude MONA LISA-NUT a confirmé que les consommateurs de produits laitiers et de lait ont un meilleur profil métabolique – moins de diabète, moins de « mauvais » cholestérol LDL, moins de triglycérides et de syndromes métaboliques. Globalement, le risque de décès par MCV dans les 10 ans d'observation a diminué de 30% et la mortalité, au

cours des 15 ans d'observation, est diminuée de 59% chez les sujets ayant consommé plus de produits laitiers, fruits, légumes et pain (1).

En ce qui concerne le sel, l'apport excessif de chlorure de sodium est considéré comme un facteur favorisant l'apparition de l'hypertension artérielle. Les faits expliquant la relation entre le sel et l'hypertension sont juste les anomalies de la réabsorption du sel au niveau du rein et/ou la difficulté de son élimination par le rein. Toutefois, les données scientifiques récentes ont montré que ces troubles étaient conditionnés par des anomalies génétiques. Donc, pas tous les individus ont la même sensibilité au sel. Ainsi, parmi les sujets n'ayant pas d'HTA, environ 20% présentent une sensibilité au sel conduisant à une augmentation de la pression artérielle lors d'une consommation importante de sel. Chez les sujets qui ont déjà une HTA, une sensibilité au sel est observée chez 40% des patients. Le régime DASH, limitant la consommation du sel, est proche du régime méditerranéen et permet d'avoir une action antihypertenseur proche d'une monothérapie (7). La réduction du sodium (1g/jour) diminue la pression artérielle systolique de 3,1 mm Hg chez les patients hypertensifs et de 1,6 mm Hg chez les patients ayant une TA normale et donc, c'est un bon moyen de prévention de l'infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux (6).

La consommation d'alcool de plus de 13 unités par semaine est associée à une augmentation de la tension artérielle (6). Les modes de consommation de l'alcool sont primordiaux, la forme la plus protectrice vis-à-vis des MCV étant la consommation de vin sous une forme régulière et au cours des repas (7). Bien que les jus puissent être bénéfiques pour les ceux qui ne consommeraient pas une quantité suffisante de fruits et de légumes frais, il faut faire preuve de prudence pour éviter une consommation excessive de calories. Il n'y a actuellement aucune preuve de bienfaits en faveur d'un apport régulier en suppléments d'antioxydants (9). La consommation régulière de boissons sucrées (deux portions par jour, contre une portion par mois) était associée à un risque de MCV supérieur de 35% chez les femmes, même après les autres facteurs pris en considération tels que le mode de vie et régimes malsains (6).

CONCLUSIONS

L'alimentation est un facteur très important pour minimisation du nombre de cas des maladies cardiovasculaires. Ainsi, un régime sain soutient la bonne santé du cœur. Par contre, on doit savoir quels sont les aliments bénéfiques pour le cœur et on doit apprendre à éviter les facteurs de risques qui pourrait provoquer le développement d'une maladie cardiaque.

RÉFÉRENCES

1. Les facteurs nutritionnels favorables à la prévention des maladies cardiovasculaires, 2015 par le CEED. Accessible sur : <https://www.ceed-diabete.org/publications>
2. Nutrition et prévention des maladies chroniques (cancers, obésité, diabètes...) : relations alimentation et santé, 2020. Accessible sur : <https://quoidansmonassiette.fr/relations-alimentation-sante-nutrition-prevention-des-maladies-chroniques-cancers-obesite/>
3. Maladies cardiovasculaires, Ministère de la santé et de la prévention, 2022. Accessible sur : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-cardiovasculaires/article/maladies-cardiovasculaires>
4. Une alimentation saine protège le cœur par la Fondation Suisse de Cardiologie. Accessible sur : <https://swissheart.ch/fr/comment-rester-en-bonne-sante/une-vie-saine/alimentation>
5. Alimentation saine. Accessible sur : <https://www.coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation/alimentation-saine>
6. Croitoru, C. Ciobanu, E. (2019) *Guide des bonnes pratiques : nutrition rationnelle, la sûreté alimentaire et le changement de comportement alimentaire*. Accessible sur : https://library.usmf.md/sites/default/files/2019-06/ghid_nutritie_franceza_CIP_electronic.pdf#page=133
7. Maladies cardiovasculaires et alimentation : un lien étroit par le docteur Bruno Pavy de Machecoul. Accessible sur : https://www.senioractu.com/Maladies-cardiovasculaires-et-alimentation-un-lien-etroit_a14535.html

8. Mal manger augmente de 61 % le risque cardiovasculaire par Audrey Vaugrente, 2016. Accessible sur : <https://www.pourquoidoctor.fr/Articles/Question-d-actu/14894-Mal-manger-augmente-de-61-le-risque-cardiovasculaire>
9. Tendances et controverses sur l'alimentation pour prévenir les maladies cardiovasculaires par le docteur Martin Juneau, 2018. Accessible sur : <https://observatoireprevention.org/2018/08/20/tendances-et-controverses-sur-l-alimentation-pour-prevenir-les-maladies-cardiovasculaires/>