



Conférence du 15 janvier 2020

Alimentation et « risques » cardiovasculaires

Intervenant : Docteur Abbdelah RAMDANE

Médecin généraliste

Maître de stage des Universités de Lille





- I - Introduction
- II - Maladie cardiovasculaire, définition et chiffres
- III - Alimentation et bénéfices cardiovasculaires
- IV - Conclusion

I - Introduction

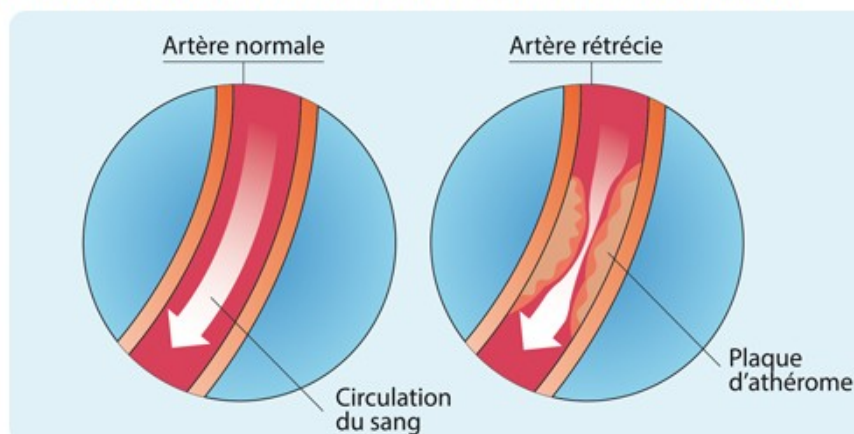
Le risque cardiovasculaire est la probabilité de survenue d'une maladie ou d'un accident cardiovasculaire résultant de l'obstruction des artères. Ce risque est lié à l'existence de plusieurs facteurs qui peuvent être supprimés. Il est important de connaître son risque cardiovasculaire pour agir.

II - Maladie cardiovasculaire, définition et chiffres

Définition

Les maladies cardiovasculaires résultent d'un dépôt de graisses sur les parois des artères. Ces dépôts appelés plaques d'athérome finissent par gêner la circulation du sang qui alimente tous les organes et en particulier les organes vitaux comme le cerveau et le cœur .

Différences entre une artère normale et une artère rétrécie



Chiffres

Les maladies cardiovasculaires ou cardio-neurovasculaires (AVC) sont les premières causes de mortalité dans le monde.

Malgré quatre décennies de baisse de mortalité et de morbidité (maladie) grâce à la prévention et aux progrès thérapeutiques, les pathologies cardiovasculaires, en France, sont la deuxième cause de mortalité, juste après les cancers pour les hommes (mais la première cause chez les femmes). Ces pathologies sont à l'origine d'environ 140 000 morts par an.

À ce nombre on ajoutera les 3,5 millions de personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire qui suivent un traitement (chiffres de l'Assurance Maladie en 2012).

Les risques cardiovasculaires sont de deux types :

➤ ceux sur lesquels on ne peut pas agir tels que l'âge, le sexe, l'existence de maladies cardiovasculaires dans la famille.

Il est à noter que les hommes ont plus de risques cardiovasculaires que les femmes.

Les femmes, jusqu'à la ménopause, sont plus protégées que les hommes face aux maladies cardiovasculaires. En effet, les hormones (œstrogènes et progestérone) les protègent. Mais après 60 ans, une femme a la même probabilité qu'un homme de développer une maladie cardiovasculaire.

➤ ceux sur lesquels on peut agir pour les supprimer ou les diminuer : tabagisme, diabète, HTA (hypertension artérielle), excès de cholestérol, surpoids, sédentarité.

- HTA : excès de sel

- cholestérol : excès de graisses

- surpoids : excès de sucre. En ce qui concerne le poids l'IMC (indice de masse corporelle) ne doit pas dépasser 27. Au-dessus d'un IMC de 30 on parlera d'obésité.

..IMC se calcule simplement en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (m).

Une meilleure alimentation peut résoudre les risques cardiovasculaires.

III - Alimentation et bénéfices cardiovasculaires

On peut agir de manière positive sur sa santé.

Des chercheurs ont utilisé les données d'une étude réalisée de 1990 à 2016 et portant sur l'alimentation de 51 pays, dont 28 de l'Union européenne pour répondre à cette question : Existe-t-il un lien entre alimentation et risques cardiovasculaires ? Ils ont ainsi calculé le pourcentage de décès liés à des causes nutritionnelles et ont conclu que près de la moitié des décès était liée à une mauvaise alimentation.

(Étude parue dans la revue European Journal of Epidemiology et réalisée par les universités de Halle-Wittenberg et d'Iéna en Allemagne et de Washington aux États-Unis.)

En France, 40 % des décès sont liés à une mauvaise alimentation.

Ces chiffres peuvent varier selon les régions mais cela n'a pas encore été étudié.

En Allemagne, les chiffres de mortalité liés à une mauvaise alimentation sont de 46 %, on peut en déduire que les régions françaises limitrophes de l'Allemagne soient sensiblement les mêmes.

Cette étude indique qu'une meilleure alimentation pourrait permettre d'éviter un décès cardiovasculaire prématuré sur deux à trois.

Parmi les régimes bons pour le cœur, c'est le **régime méditerranéen** qui possède le plus de preuves scientifiques. Cette alimentation privilégie les fruits, les légumes, les noix, l'huile d'olive, les poissons gras. Les aliments ultra-transformés en sont exclus.

Plus un aliment est transformé plus il est nocif pour notre santé. Souvent riche en acides gras saturés, sel, sucre et faible en minéraux, il contient de fait des additifs. Il est mauvais, pour ne pas dire dangereux pour la santé.

Dans notre alimentation, il faut également privilégier les circuits courts en optant pour une agriculture responsable et raisonnable voire bio.



Il existe d'autres études mettant en avant les bienfaits de notre alimentation pour notre santé :

➤ Étude « UKPDS 35 »

On surveille l'évolution du taux de sucre dans le sang d'une personne sur 3 mois.

Quand on fait baisser le taux d'hémoglobine glyquée d'un point chez un diabétique on observe :

- 37% de complications cardiovasculaires
- 14 % d'IDM (infarctus)
- 12 % d'AVC

➤ Étude plus ancienne réalisée au Japon

Une petite île au Japon est connue pour ces nombreux centenaires. Sur cette île, on a remarqué que les habitants faisaient une grande consommation de kiwis. Cet aliment a une haute valeur anti-oxydative.

En effet, une cellule vivante de notre corps produit de l'énergie mais cette énergie produit également des déchets. Les déchets s'accumulent dans la cellule et deviennent toxiques pour celle-ci. La cellule meurt. Les aliments anti-oxydants «nettoient» un peu ces déchets et grâce à ce mécanisme la cellule «vit» plus longtemps.

➤ Étude sur le lien entre niveau social/alimentation/diabète

Il existerait un lien étroit entre le niveau social et l'alimentation. Il y a une relation entre le niveau de revenu et le risque d'obésité et de diabète.

Un aliment non transformé est souvent plus cher qu'un aliment ultra-transformé.

« C'est pour cette raison que je suis partisan d'une taxe verte. »

Malheureusement le lobbying de l'industrie agro-alimentaire va souvent à l'encontre de la santé des citoyens.

Le HCPS (Haut Commissariat de Santé Publique) recommande les repères suivants :

Groupe alimentaire	Repère principal	Données complémentaires
Fruits et légumes	Au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Les tailles de portion recommandées sont de 80 à 100g ▲ Il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial ▲ Pas plus d'un verre de jus de fruit par jour, qui dans cette limite peut compter pour une portion de fruits et légumes. Privilégiez les fruits frais pressés ▲ Les fruits séchés peuvent participer à la consommation de fruits. Leur consommation est néanmoins à limiter, et ne devrait pas intervenir en dehors des repas ▲ Toutes les formes de fruits et légumes sont prises en compte : frais, surgelés ou en conserve. Pour les fruits en conserve, privilégier les fruits au sirop léger, sans consommer ce sirop ▲ Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).

Il faut privilégier le frais au congelé, le local sans pesticides, les produits de saison.

Un produit Bio gras et/ou sucré n'est pas meilleur pour la santé parce qu'il est Bio d'un point de vue purement nutritionnel.

Fruits à coque sans sel ajouté Amandes, noix, noisettes, pistaches	Une petite poignée par jour	▲ Ce groupe d'aliments comporte de nombreux allergènes, dont la consommation pour les personnes présentant des allergies identifiées n'est pas recommandée
--	-----------------------------	--

Dans un communiqué, Toni Meyer, qui a dirigé cette étude, a expliqué que les problèmes de déséquilibres alimentaires variaient en fonction des pays : « En Suède et en Norvège, la sous-consommation de noix et de graines est le plus fortement associée aux maladies cardiovasculaires... »

Un lien :

<https://www.lanutrition.fr/la-moitie-des-deces-par-maladie-cardiovasculaire-seraient-lies-a-une-mauvaise-alimentation>

Légumineuses Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots...	Au moins 2 fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Privilégier des légumineuses cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution). ▲ Les légumineuses peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et volailles
--	-----------------------------	---

Les légumineuses représentent d'excellentes sources de fibres et de protéines.

Produits céréaliers complets et peu raffinés Pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers non ou peu raffinés*	A consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Privilégier les produits céréaliers cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution). ▲ Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe
--	---	---

Les céréales sucrées du petit déjeuner ne font pas partie du groupe « produits céréaliers complets et peu raffinés », elles font partie du groupe des « produits sucrés » à limiter. Même celles qui se targuent d'être bénéfiques pour votre santé ou les céréales pauvres en calories (*Spécial K* par exemple).

En ce qui concerne le chocolat du matin on pourra le classer dans la même catégorie : groupe des « produits sucrés » à limiter.

Produits laitiers Lait, yaourts, fromages et produits laitiers présents dans les produits cuisinés	2 produits laitiers par jour	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Les tailles de portion recommandées sont : 150mL de lait, 125g de yaourt, 30g de fromage ▲ Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à trois par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles ▲ Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras ▲ Compte tenu des risques liés aux contaminants, veiller à varier les produits laitiers
--	------------------------------	---

Un produit laitier contient beaucoup de lipides, attention au cholestérol.

Cette consommation sera liée au profil de chacun. Par exemple une personne manquant de calcium et ayant un risque cardiovasculaire pourra malgré tout consommer des produits laitiers.

Viande et volaille	<p>Limiter la consommation de viande « rouge »* et privilégier la consommation de volaille</p> <p>* bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, cheval, sanglier, biche</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pour les amateurs de viande « rouge »*, limiter la consommation à 500g/semaine maximum
---------------------------	---	--

On choisira une viande de bonne qualité : privilégier la qualité à la quantité.

À éviter la viande de porc élevé en batterie qui apporte beaucoup de toxines à notre organisme et dont la teneur en gras est élevée.

Poisson et fruits de mer	2 fois par semaine	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Dont un poisson gras ▲ Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs), afin de limiter l'exposition aux contaminants
---------------------------------	--------------------	---

On parle bien entendu d'un « vrai » poisson pas de poisson pané qui est un produit ultra-transformé et à peu de valeur nutritive.

En ce qui concerne la consommation du saumon qui a une bonne valeur nutritive cela est plus compliqué. En effet le saumon d'élevage est exposé à de nombreux polluants et donc présente un risque pour notre santé.

Pour s'assurer de la qualité du produit, on choisira des produits portant des labels notamment le Label Rouge dont les produits sont soumis à un cahier des charges et à des contrôles réguliers.

Charcuterie	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Pour les amateurs, ne pas dépasser 150g/semaine ▲ Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc
--------------------	-------------------------	--

Dans l'alimentation actuelle, le porc et la charcuterie représentent aussi la plus grande source de sel.

Matières grasses ajoutées	Eviter les consommations excessives Privilégier les huiles de colza et de noix (riches en ALA) et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Par rapport aux huiles pauvres en ALA (dont les huiles de tournesol, arachide) ▲ Les matières grasses animales sont à réserver à un usage cru ou tartinable et en quantité limitée
----------------------------------	---	---

On peut ajouter aux huiles de colza et de noix, l'huile d'argan qui est riche en antioxydants. Mais on évitera les huiles de tournesol et d'arachide.

Produits sucrés	limiter la consommation de produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Les boissons sucrées font partie des produits sucrés ▲ Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses ▲ Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées)
------------------------	--	--

« Vous êtes une génération privilégiée au niveau de la qualité des produits consommés par rapport à vos petits enfants. À votre époque il existait peu de produits ultra-transformés et vous consommiez moins de sucre que vos petits enfants au même âge. »

Manger sans sucre ou moins de sucre c'est aussi un apprentissage. On commence à mettre moins de sucre dans son café, son thé, son infusion... jusqu'à ne plus en mettre du tout. Ensuite si on essaye de re-sucrer sa boisson, on s'aperçoit que le goût est écœurant.

De nos jours, les alcools (apéritifs par exemple) sont de plus en plus sucrés également.

En ce qui concerne les pâtisseries, les crèmes glacées... sauf problème majeur de santé on peut s'accorder parfois un petit plaisir.

Pour un bon fonctionnement de notre organisme, on a besoin de 50 g de glucides par jour mais il faut se méfier des sucres cachés et apprendre à décrypter les étiquettes des produits que l'on achète. Dans une journée, il y a beaucoup de sources d'apports de glucides parfois cachés.

NOS INFORMATIONS NUTRITIONNELLES		
	○ Pour 100 g	○ Par portion de 30 g
ENERGIE	1647 kJ 389 kcal	494 kJ 117 kcal
MATIÈRES GRASSES	2,5 g	0,8 g
dont acides gras saturés	1 g	0,3 g
GLUCIDES	85 g	26 g
dont sucres	35 g	11 g
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	0,6 g
PROTÉINES	5,5 g	1,7 g
SEL	0,75 g	0,23 g

Boissons	La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté)	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Limiter la consommation de boissons sucrées et au goût sucré : <ul style="list-style-type: none"> ○ Leur consommation doit rester exceptionnelle, et pour les consommateurs, être limitée à un verre par jour. Dans cette catégorie de produits, privilégier les jus de fruits ○ Les boissons édulcorées ont l'avantage de ne pas apporter de calories par rapport aux boissons non édulcorées, mais comme elles maintiennent le goût pour le sucre, leur consommation doit être limitée ▲ Le thé, café et infusions, lorsqu'ils ne sont pas sucrés peuvent contribuer à l'apport en eau ▲ Alcool : le repère de consommation sera défini par Santé publique France qui rendra les résultats de son expertise au 2^{ème} trimestre 2017.
-----------------	--	---

« Le vin c'est bien !

Certaines études disent que le vin c'est bien. Dans le vin c'est le raisin qui est bon. C'est pourquoi je vous conseille plutôt de boire un verre de jus de raisin. »

Une consommation d'alcool augmente les risques d'arythmies cardiaques et d'infarctus. Cela est dû aux effets toxiques de l'alcool sur le cœur.

Pas de consommation régulière d'alcool.

Il faut boire au moins 1,5 l à 2 l d'eau par jour sans attendre la soif. La soif est une sensation que l'on perd avec l'âge.

Sel	Réduire la consommation de sel	<ul style="list-style-type: none"> ▲ Etre vigilant sur le cumul tout au long de la journée ▲ Aliments salés et ajouts de sel : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les aliments salés comportent les aliments riches en sel et les aliments fortement contributeurs (exemple : le pain) ○ Limiter les ajouts de sel en cuisine et à table ○ Goûter avant de saler les plats ○ Ne pas ajouter de sel lors de la préparation de produits en conserve ▲ Utiliser le sel iodé
Certains aliments ou groupes d'aliments ne font pas l'objet d'une recommandation spécifique (par exemple, pommes de terre, œufs ou produits céréaliers raffinés). Pour ces aliments ou groupes d'aliments, aucun argument scientifique ne permet d'établir un repère ou une limite de consommation particulière. Ils peuvent être consommés dans la mesure où cette consommation n'entrave pas l'atteinte des autres repères de consommation.		

Le sel c'est comme le sucre. Il ne faut pas penser uniquement au sel qu'on ajoute mais il faut également penser au sel « caché » dans notre nourriture. Par exemple, dans les conserves ou les cubes de bouillon qui contiennent déjà beaucoup de sel, on ne rajoutera pas de sel dans le plat.

Parfois pour réduire sa consommation de sel de table, on peut le remplacer par un « nouveau sel » ou « sel de régime » : le potassium. À utiliser que si on n'a pas de problèmes rénaux.

Quelques liens :

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/nutrition-et-sante>

Programme national de nutrition : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf

*« Que l'alimentation soit ta première médecine. »
Hippocrate*

IV - Conclusion

1. Le moyen le plus important pour prévenir la maladie cardiovasculaire consiste à promouvoir un mode de vie sain tout le long de sa vie.

*« Se soucier de ce qu'on mange entre Noël et le Jour de l'An c'est bien,
se soucier de ce qu'on mange entre le Jour de l'An et Noël c'est mieux. »*

2. Pour soigner un patient il faut une approche globale de la personne et ne pas prendre seulement en compte sa pathologie mais également son vécu, son milieu familial et culturel...

3. Idéalement il faut commencer tôt son éducation alimentaire.

Quand on cuisine avec ses enfants ou ses petits enfants, il faut déjà leur inculquer les bons gestes, les bonnes habitudes.

Il faut avoir conscience de ce qu'on fait et pouvoir éventuellement se corriger. En faisant attention à son alimentation dès le plus jeune âge on fait baisser nos risques cardiovasculaires.

Il faut également voir plus loin, voir même à 10 ans.

« Cela va m'embêter à court terme mais j'en tirerai des bénéfices à moyen et à long termes. »

Les adultes âgés de 40 à 75 ans évalués pour la prévention des maladies cardiovasculaires devraient bénéficier d'une estimation du risque de maladie cardiovasculaire athéroscléreuse (MCVA) à 10 ans. Il faut avoir une discussion médecin-patient avant d'envisager un traitement médicamenteux : traitement antihypertenseur, statine ou aspirine.

4. Tous les adultes devraient avoir une alimentation saine axée sur la consommation de légumes, de fruits, de noix, de céréales complètes, de protéines végétales et/ou animales et de poissons en réduisant la consommation :

- d'acides gras trans (acides gras insaturés) contenus dans les viandes rouges et les produits transformés,
- de glucides raffinés,
- de boissons sucrées.

Pour les adultes en surpoids et obèses, des conseils et une restriction alimentaire sont recommandés pour obtenir et maintenir une perte de poids.

« Oui je mange sain, non je ne fais pas de régime. »

En respectant ces règles on peut perdre du poids et ne pas le reprendre durablement.

On privilégie la qualité à la quantité.

5. Les adultes devraient pratiquer au moins 150 minutes d'activités physiques par semaine.

Bibliographie

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/risque-cardiovasculaire/definition-facteurs-favorisants>

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-cardiovasculaires/article/maladies-cardiovasculaires>

<https://www.frm.org/recherches-maladies-cardiovasculaires>

RECOMMANDATIONS DE BONNE PRATIQUE POUR LA PRÉVENTION PRIMAIRE DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES. 2019 ACC/AHA. Rapport approuvé par l'Association américaine de réadaptation cardiovasculaire et pulmonaire, la Société américaine de gériatrie, la Société américaine de cardiologie préventive et l'association des infirmières en prévention cardiovasculaire. Arnett Donna K.; Blumenthal Roger S. et al. Source "Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease - A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines » Circulation. 2019 mars

Haut Conseil de santé public Avis relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021 16 février 2017.

