

COMMENT ET POURQUOI LES F&L CONTRIBUENT-ILS À PRÉVENIR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ?

- ▶ Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la **première cause de mortalité** : soit 31 % de l'ensemble des décès dans le monde, et 45 % en Europe¹.
- ▶ Malgré de récents progrès, elles restent également la **principale cause de maladie et d'invalidité** avec un taux significatif d'années de vie perdues par cause d'invalidité ou de décès prématurés (23 %). Plus de 85 millions de personnes en Europe souffrent de MCV¹.
- ▶ **La plupart d'entre elles peuvent être évitées** : 80 % des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux précoces pourraient être évités en limitant les facteurs de risque liés au mode de vie : une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle, la sédentarité, le tabagisme et la consommation abusive d'alcool¹.
- ▶ **Une alimentation de mauvaise qualité nutritionnelle** est un facteur de risque de MCV, qui est à l'origine de 56 % de toutes les années de vie perdues par cause d'invalidité ou de décès prématurés, en Europe².
- ▶ Il existe de plus en plus de données probantes sur **l'importance de la nutrition en début de vie** – avant et pendant la grossesse, chez le nourrisson et le jeune enfant – pour la santé des enfants à plus long terme. Une alimentation saine du nourrisson et du jeune enfant joue un rôle clé dans la prévention des MCV (en le protégeant contre les facteurs de risque tels que le surpoids, l'obésité et le diabète) plus tard dans sa vie².

Les MCV en chiffres

- > **31 %** de l'ensemble des décès dans le monde
- > **45 %** de l'ensemble des décès en Europe
- > **80 %** des maladies cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux précoces pourraient être évités en limitant les facteurs de risque liés au mode de vie
- > **56 %** de toutes les années de vie perdues par cause d'invalidité ou de décès prématurés, en Europe

FIGURE 1 : ALIMENTATION RECOMMANDÉE POUR LE COEUR



© Shutterstock

Alimentation favorable à la santé cardiovasculaire

Une alimentation riche en végétaux contribue à favoriser la santé cardiovasculaire. Ce type de régime comprend une grande quantité de **légumes, de fruits et de baies**. Les produits à base de céréales complètes, les noix et les graines, le poisson, les légumineuses et les produits laitiers à faible teneur en matières grasses sont également importants. Cette alimentation quotidienne implique aussi une **consommation limitée de viande rouge, de produits transformés** et d'aliments ou boissons à faible teneur en vitamines, minéraux et fibres alimentaires et/ou riches en sucres simples, en graisses saturées/*trans* ou en sel (Figure 1).

Malgré les controverses sur les recommandations alimentaires, de solides données étayent les messages visant à limiter la **consommation de sel, à diminuer les graisses saturées** (si elles sont consommées en excès) et à les remplacer par des graisses insaturées, et à enrichir l'alimentation en glucides complexes riches en fibres (Tableau 1)².

▶ Tableau 1 : Recommandations nutritionnelles pour la santé cardiovasculaire^{2,3}

ALIMENTS ET AUTRES OBJECTIFS CONNEXES	
Fruits et légumes	400-600 g/jour
Boissons contenant du sucre ajouté	Réduire autant que possible
Indice de masse corporelle (IMC)	20-25 kg/m ²
NUTRIMENTS ET AUTRES COMPOSANTS	
Protéines	10 à 20% des calories totales
Matières grasses totales	25-40% des calories
Graisses saturées	7-12% des calories Remplacer partiellement par des graisses insaturées et enrichir l'alimentation en glucides complexes riches en fibres
Acides gras <i>trans</i>	< 0.5% des calories, dont 0 % provenant de graisses <i>trans</i> d'origine industrielle
Glucides totaux	45-65% des calories
Fibres	25-30 g/jour
Sucres rapides	< 10 % des calories
Sel	5-6 g / jour (=2-2.4 g de sodium)

F&L et prévention des MCV

Ces dernières années, des études ont permis d'étayer de façon probante l'association entre une consommation accrue de F&L et un risque réduit d'AVC et de mortalité prématurée, notamment d'origine cardiovasculaire².

Cet effet **protecteur s'accroît proportionnellement à l'augmentation de la consommation de F&L⁴** : un apport minimal de 100 g de F&L permet de réduire le risque et ce bénéfice se confirme jusqu'à 800 g (Tableau 2).

Une alimentation intégrant la consommation quotidienne de 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge ou 30 g de noix non salées entraînent une réduction du risque de MCV d'environ 30 % sur 5 ans⁶.

► Tableau 2: Consommation de F&L et réduction du risque de MCV, de maladies coronariennes et d'AVC^{4, 5}

	100 g/j	200 g/j	500 g/j	800 g/j
MCV	4 à 10%	8 à 13%	22%	28%
Maladie coronarienne	4 à 14%	8 à 16%	16%	24%
AVC	7 à 14%	13 à 18%	28%	33%

Comment les F&L réduisent-ils le risque de MCV ?

Plusieurs mécanismes entrent en jeu dans la prévention des MCV par la consommation de F&L.

Grâce à leur **faible densité énergétique** et à leur effet **rassiant**, les F&L aident à **contrôler le poids corporel**. Une portion quotidienne de fruits et une portion quotidienne de légumes peuvent se traduire respectivement par une perte pondérale de 240 g et de 113 g⁷.

Leur forte teneur en micronutriments à effet antioxydant (vitamines, polyphénols et caroténoïdes) protège du **stress oxydatif** et de la **peroxydation lipidique⁸**.

La consommation de F&L diminue :

- **le cholestérol sanguin** en raison de leur forte teneur en **fibres alimentaires^{9, 10}**. Une augmentation de 5 à 10 g/jour de fibres alimentaires solubles réduit le taux de cholestérol LDL de 5 %.
- **la tension artérielle** en raison de leur teneur élevée en **potassium** qui a tendance à limiter l'effet hypertenseur du sodium. On observe une diminution de 3,3 à 2,1 mmHg pour une augmentation moyenne de 51 mmol/jour de potassium¹¹.
- **l'homocystéine plasmatique** en raison de leur teneur en **acide folique** (vitamine B9). Une consommation quotidienne de 500 g de F&L (soit 228,1 µg d'acide folique) permet de réduire de 11 % l'homocystéine plasmatique¹².
- **l'inflammation** grâce à leur teneur élevée en **fibres alimentaires** et en micronutriments à effet antioxydant. Une consommation élevée de F&L est associée au taux le plus faible de protéine C réactive à haute sensibilité (hs-CRP) $\leq 0,15$ mg/l, un biomarqueur de l'inflammation¹³.



Pour en savoir plus
« F&L : calories et nutriments »
FICHE 7 (disponible en 2020)

