

ÉTAPE 2

2 Le rôle des fruits et légumes dans la prévention des maladies cardiovasculaires

Dr Patrick Assyag, *cardiologue, Paris*

400 morts. C'est le nombre de décès dus aux maladies cardiovasculaires par jour en France. Un nombre impressionnant qui fait de ces pathologies la seconde cause de mortalité en France⁽¹⁾ et la première chez les femmes devant le cancer du sein. Pourtant, 80 % des maladies cardiovasculaires précoces sont évitables 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'alcool⁽²⁾.

Prévention des maladies cardiovasculaires et consommation de fruits et légumes (F&L)

De nombreuses études et méta-analyses ont mis en évidence un lien étroit entre la consommation de F&L et la diminution des risques cardiovasculaires. En effet, la consommation régulière d'au moins 5 F&L par jour pourrait diminuer le risque cardiovasculaire de :

- 22 % pour une consommation de 400-500 g de F&L/jour ;
- Jusqu'à 28 % pour une consommation de 800 g de F&L/jour.⁽³⁾

Accidents vasculaires cérébraux et consommation de F&L

Une étude sur 16 000 accidents vasculaires cérébraux (AVC) a montré qu'une augmentation de la consommation de F&L entraînait une diminution du risque d'AVC de :

- 32 % pour chaque augmentation d'apport de 200 g/j de fruits ;
- 11 % pour chaque augmentation d'apport de 200 g/j de légumes.⁽⁴⁾

Pression artérielle et consommation de F&L

Deux méta-analyses récentes ont mis en évidence un effet à long terme de la consommation de F&L avec une diminution du risque d'hypertension artérielle de 8 % pour les gros consommateurs⁽⁵⁾.

Mécanismes d'action

Les mécanismes expliquant la diminution de risque de maladies cardiovasculaires observée avec la consommation de F&L sont essentiellement :

- La baisse du cholestérol sanguin en raison de leur richesse en fibres solubles⁽⁶⁾ comme la pectine ;
- La baisse de la pression artérielle du fait de leur richesse en potassium qui s'oppose à l'effet hypertenseur du sodium⁽⁷⁾ ;
- La diminution de l'inflammation et la protection de l'endothélium vasculaire⁽⁸⁾ ;
- La protection contre le stress oxydatif et la peroxydation lipidique, en raison de leur teneur élevée en micronutriments à effet anti-oxydant (vitamines, polyphénols, caroténoïdes)^(9, 10) ;
- Le contrôle du poids grâce à leur faible densité énergétique et leur effet satiétogène lié à leur richesse en eau et en fibres⁽¹¹⁾.

ÉTAPE 2

Varier les fruits et légumes

Il n'y a aucun fondement particulier à privilégier certains F&L par rapport à d'autres.

Il convient de favoriser la consommation de la plus grande variété possible de F&L en les choisissant de :

- Familles différentes ;
- Saisons ;
- Couleurs différentes.

Le principal est d'associer santé et plaisirs gustatifs.

Nutrition dans l'enfance

La nutrition joue un rôle capital. Une alimentation saine chez le jeune enfant, l'enfant et l'adolescent permettra d'obtenir un effet protecteur sur le long terme contre les surpoids, l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires⁽³⁾.

Références

1. Ministère des Solidarités et de la Santé. *Maladies cardiovasculaires* [en ligne]. [Consulté le 12/11/2019]. Disponible à l'adresse : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-cardiovasculaires/article/maladies-cardiovasculaires>
2. Organisation mondiale de la Santé (OMS). *Que faire pour éviter une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral ?* [en ligne]. [Consulté le 12/11/2019]. Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/features/qa/27/fr/>
3. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P *et al.* Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality – a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 2017;46(3):1029-56.
4. Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Stroke.* 2014;45(6):1613-9.
5. Li B, Li F, Wang L, Zhang D. Fruit and vegetables consumption and risk of hypertension: a meta-analysis. *J Clin Hypertens.* 2016;18(5):468-76.
6. Makówiak K, Torlińska-Walkowiak N, Torlińska B. Dietary fibre as an important constituent of the diet. *Postępy Hig Med Dosw* (online). 2016;70:104-9.
7. Aaron KJ, Sanders PW. Role of dietary salt and potassium intake in cardiovascular health and disease: a review of the evidence. *Mayo Clin Proc.* 2013;88(9):987-95.
8. Defagó MD, Elorriaga N, Irazola VE, Rubinstein AL. Influence of food patterns on endothelial biomarkers: a systematic review. *J Clin Hypertens.* 2014;16(12):907-13.
9. Thompson HJ, Heimendinger J, Sedlacek S *et al.* 8-Isoprostane F₂ excretion is reduced in women by increased vegetable and fruit intake. *Am J Clin Nutr.* 2005;82(4):768-76.
10. Rink SM, Mendola P, Mumford SL *et al.* Self-report of fruit and vegetable intake that meets the 5-a-day recommendation is associated with reduced levels of oxidative stress biomarkers and increased levels of antioxidant defense in premenopausal women. *J Acad Nutr Diet.* 2013;113(6):776-85
11. Bertolio ML, Mukamal KJ, Cahill LE *et al.* Changes in intake of fruits and vegetables and weight change in United States men and women followed for up to 24 years: analysis from three prospective cohort studies. *PLoS Med.* 2015;12(9):e1001878.