

Bien s'alimenter pour éviter les accidents cardiaques



L'alimentation dite méditerranéenne est recommandée aux personnes qui ont eu un accident cardiaque. Il semble qu'elle soit utile aussi à ceux qui n'en ont jamais souffert.

Diminuer le risque de nouvel accident cardiaque

- Les artères coronaires alimentent le cœur. Lorsqu'elles se bouchent, cela provoque une douleur cardiaque (angor) ou une crise cardiaque (infarctus du myocarde).
- Chez les personnes qui ont déjà eu un "accident coronarien", l'alimentation peut jouer un rôle pour éviter une nouvelle crise cardiaque. Plusieurs expérimentations et études semblent montrer qu'une alimentation dite méditerranéenne diminue le risque de nouvel accident cardiaque et le risque de décès.
- Par exemple, dans une expérimentation réalisée en France, pour 100 personnes ayant eu un infarctus du myocarde ou un angor, et qui ont adopté ce régime, environ 2 vies ont été épargnées chaque année.
- Il semble aussi que l'alimentation dite méditerranéenne permet de diminuer les risques cardiovasculaires chez les personnes qui n'ont jamais eu d'accident coronarien.

L'alimentation recommandée

- Les modifications alimentaires recommandées sont les suivantes.
 - Augmenter la consommation de céréales : pain, pâtes, riz, semoule, etc.
 - Augmenter la consommation de légumes, sans oublier les légumes à base de racines (pommes de terre, etc.) et les légumineuses (haricots, fèves, etc.).
 - Augmenter la consommation de fruits, y compris les fruits secs (noix, noisettes, amandes, etc.).
 - Utiliser l'huile d'olive comme principale source de graisse, que ce soit dans les salades ou en cuisine, et éventuellement, remplacer le beurre et la crème par une margarine à base de colza.
 - Consommer avec modération des viandes "non grasses" comme les volailles et les poissons, consommer peu de viandes rouges.
 - Consommer des fromages et yaourts en quantité modérée.
- Une forte consommation de sel augmente le risque cardiovasculaire. Il est préférable de limiter sa consommation de sel, notamment en évitant les aliments et les plats préparés industriellement.

Pas de supplémentation en oméga-3 ni vitamine

- Une des conséquences de l'alimentation méditerranéenne est une augmentation de la consommation de certaines graisses dites oméga-3.

Cependant, d'après des expérimentations, prendre des capsules contenant de l'huile de chair de poissons (riche en oméga-3) n'est pas efficace pour éviter un nouvel accident cardiaque.

- Les capsules d'huile de poisson peuvent provoquer des nausées et vomissements et augmenter le risque de saignement. On ignore les effets à long terme des polluants contenus dans les huiles de chair de poissons.
- Les mélanges de vitamines et de minéraux ne sont pas efficaces pour éviter les accidents cardiaques. Et certains sont peut-être nocifs pour la santé.
- Autant ne pas utiliser de supplément ou complément alimentaire et adopter une alimentation dite méditerranéenne.

©Prescrire - mars 2016

Sources :

- "Vitamines et minéraux : pas d'efficacité en prévention cardiovasculaire" *Rev Prescrire* 2014 ; **34** (365) : 210.
- "Prévention cardiovasculaire secondaire : oméga-3 inefficaces" *Rev Prescrire* 2013 ; **33** (355) : 368-369.
- "Régime méditerranéen : aussi en prévention primaire" *Rev Prescrire* 2008 ; **28** (302) : 926.
- "Consommation de sel : surtout dans les aliments transformés" *Rev Prescrire* 2015 ; **35** (377) : 225-226.