



Les [maladies cardiovasculaires](#) ou MCV constituent un ensemble de troubles affectant le cœur et les vaisseaux sanguins. Elles sont à l'origine de plus de 40% des décès annuels dans l'Union Européenne et se situent au deuxième rang des causes de décès en France. De plus, avec un coût de plus de 192 milliards d'euros par an en Europe, les MVC représentent un défi socio-économique majeur. Outre la part de génétique, les principaux facteurs de risque des maladies coronariennes sont le manque d'activité physique, le tabagisme, l'abus d'alcool et la mauvaise alimentation.

Ces facteurs environnementaux se traduisent généralement par une hypertension artérielle, une hyperglycémie, une augmentation du cholestérol sanguin et en particulier du LDL, (Low Density Lipoprotein : protéine de basse densité = mauvais cholestérol) mais également par un surpoids ou une obésité et sont donc responsable à 80% de l'apparition de MVC.

Un groupe de travail de l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a étudié de nombreuses méta-analyses et plus de 15 cohortes humaines dans le but de comprendre les relations entre consommation de groupes d'aliments et risques de maladies cardiovasculaires. A partir de ces données, il a été constaté que la consommation des produits suivants était associée à une réduction du risque de MVC :

- fruits et légumes : les végétaux ont une faible densité énergétique et sont riches en vitamines, minéraux et fibres qui ont des propriétés anti-oxydantes et anti-inflammatoires contribuant à la protection contre l'apparition de MVC
- poissons : ils ont riches en AGPI n-3 (acides gras poly-insaturés) ayant des effets bénéfiques sur l'inflammation, la résistance vasculaire et la tension artérielle
- thé et vin (avec une consommation modérée de vin limitée à 2 verres chez l'homme et 1 verre chez la femme par jour) pour les tanins et le resvératrol ayant des propriétés antioxydantes
- produits céréaliers complets : pour leur richesse en fibres
- une alimentation de type méditerranéenne ou DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), source de légumes, de poisson et de fruits.

Au contraire, la consommation des produits suivants est associée à une augmentation du risque de MVC :

- les boissons sucrées, facteur de risque de surcharge pondérale et obésité
- la viande (hors volaille) et la viande transformée (comme la charcuterie) : elles peuvent être riches en acides gras saturés à pouvoir pro-athérogènes (ils augmentent indirectement le taux de LDL cholestérol et activent le processus d'inflammation), en sel, impliqué dans l'apparition de l'hypertension artérielle et en nitrites, ajoutés dans la viande transformée, pouvant favoriser l'athérosclérose et le dysfonctionnement vasculaire.

Enfin, par manque de données, ce rapport ne se prononce pas sur un lien entre l'ingestion d'œufs, de produits laitiers, de café, de légumineuses ou encore de fruits à coque et le risque cardiovasculaire. Ce rapport n'a pas non plus pris en compte les pratiques culinaires et les modes de cuissons.

L'ANSES, dans ce rapport, démontre bien que l'alimentation est un facteur très important dans l'apparition de certaines pathologies chroniques. Comme le rapporte Ford et al en 2011, l'adoption d'un comportement sain (n'avoir jamais fumé, une activité physique suffisante, une alimentation saine et une consommation modérée d'alcool) réduit le risque d'événements cardiovasculaires de 65 % !

L'accident vasculaire cérébral fait parti des MVC. Pour tout savoir sur l'AVC, consultez l'actualité suivante : « **L'accident vasculaire cérébral** »

Source : [Rapport de l'ANSES](#) : Actualisation des repères du PNNS : étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles

Source image : « [delicious-1178513_640](#) », mise à disposition selon les termes de la licence Pixabay.