

Bien s'alimenter pour éviter les accidents cardiaques

L'alimentation de type 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 un accident coronarien : douleur cardiaque (angor ou angine de poitrine) ou 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 de type 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 de type 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 :
 - privilégier la consommation de céréales complètes : pain, pâtes, riz, semoule, etc. ;
 - privilégier la consommation de légumes, sans oublier les légumes à base de racines (pommes de terre, etc.) et les légumineuses (haricots, fèves, etc.) ;
 - privilégier la consommation de fruits, y compris les fruits secs (noix, noisettes, amandes, etc.) ;
 - utiliser l'huile d'olive ou l'huile de colza comme principale source de graisse ;
 - 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 en vitamine

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

©Prescrire – septembre 2020

Sources • "Vitamines et minéraux : pas d'efficacité en prévention cardiovasculaire" *Rev Prescrire* 2014 ; 34 (365) : 210. • "Acides gras oméga-3 après un infarctus du myocarde : retrait des autorisations dans l'Union européenne" *Rev Prescrire* 2019 ; 39 (430) : 581. • "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.



Toutes les fiches *Infos-Patients Prescrire* dans l'Application Prescrire et sur www.prescrire.org.