

Un conseil éternel – 5 portions journalières de fruits et légumes

Bénéfices de la consommation de fibres alimentaires après infarctus du myocarde

L'analyse de deux larges études de cohorte met en évidence une association entre la consommation élevée de fibres et non seulement la mortalité cardiovasculaire mais aussi la mortalité totale chez les survivants d'un infarctus du myocarde. Cette étude renforce l'intérêt à promouvoir les recommandations à consommer 5 portions journalières de fruits et légumes et d'un apport de 30 g et plus de fibres, d'autant plus que seuls 19% de la population suisse suivent ces recommandations.

L'évaluation de l'association entre la consommation de fibres et la mortalité totale et cardiovasculaire chez les survivants d'un infarctus du myocarde a été effectuée dans le cadre des deux grandes études de cohorte américaines, la "Nurses' Health Study" et la "Health Professionals Follow-Up Study". Durant le suivi médian de 8.7 ans chez les 2258 femmes et de 9 ans chez 1840 hommes, la mortalité totale et cardiovasculaire fut respectivement de 30% et 15% chez les femmes et de 25 et 12% chez les hommes. Après ajustement pour l'âge, le sexe, les habitudes de vie et de consommation alimentaire, ainsi que pour les traitements médicamenteux, l'analyse statistique multivariée a montré que la plus haute consommation de fibre post-infarctus a été associée avec une réduction significative de la mortalité totale (-25%) et cardiovasculaire (-23%). De plus, l'étude a aussi révélé que l'augmentation de la consommation de fibres entre la période pré- et post-infarctus a été associée à une réduction de la mortalité totale (-31%) et de la mortalité cardiovasculaire (-35%). A noter que cette association était plus prononcée chez les femmes que chez les hommes, et chez les fibres provenant des céréales plutôt que des fruits et des légumes.

Commentaires

En dépit des limitations inhérentes à ce type d'étude de cohorte, à la validité des mesures de la consommation alimentaire des sujets, ainsi qu'aux bénéfices de facteurs confondants contenus dans les aliments riches en fibres (vitamines, oligo-éléments et phyto-chimiques), ces résultats plaident en faveur d'une augmentation de la consommation de fibres sous forme de céréales, de fruits et de légumes pour réduire le risque de mortalité totale et cardiovasculaire, et plus particulièrement chez les personnes ayant déjà été victimes d'un 1er infarctus. Certes, les recommandations en faveur d'une alimentation équilibrée mettent l'accent sur la consommation journalière de 5 portions de fruits et de légumes et d'au moins 30 g de fibres. Toutefois, selon la dernière enquête suisse sur la santé 2012, seuls 19% suivent ces recommandations. De plus, 62% des femmes et 42% des hommes mangent au moins trois portions de fruits et légumes au minimum cinq jours par semaine. Les jeunes hommes (15–34 ans) sont ceux qui mangent le moins de fruits et légumes. A noter également que les personnes ayant achevé un degré de formation tertiaire sont plus nombreuses à suivre ces recommandations que celles dont le niveau de formation achevée correspond à la scolarité primaire (22% contre 15%). L'anamnèse alimentaire de tout patient et des conseils appropriés à l'aide de la pyramide alimentaires demeurent donc bien des tâches médicales à ne pas négliger au vu des bénéfices potentiels en faveur des patients, et plus particulièrement de ceux qui sont moins conscients de leur alimentation

Pr. hon. Roger Darioli

Université de Lausanne
5, ch des Fleurs, 1007 Lausanne
Roger.Darioli@hospvd.ch

Référence:

Shanshan Li et al. Dietary fiber intake and mortality among survivors of myocardial infarction: prospective cohort study. Br med J 2014;348:g2659 doi: 10.1136/bmj.g2659