

### Peines de cœur

La forte incidence des différentes maladies cardiovasculaires est troublante, car à l'exception de certains rares désordres cardiaques congénitaux, souvent responsables du décès dans les premières années de vie, on sait maintenant que la grande majorité de ces maladies ne sont pas une conséquence inévitable du vieillissement mais peuvent au contraire être prévenues. Un nombre impressionnant d'études réalisées au cours des dernières décennies, notamment celle de Framingham (voir encadré, p. 104), ont permis d'établir que des maladies aussi graves que l'infarctus du myocarde

(le muscle cardiaque) ou encore les accidents vasculaires cérébraux sont très souvent le résultat d'une interaction étroite entre le bagage génétique des individus et certaines facettes du mode de vie (Figure 5). Par exemple, si certains gènes peuvent nous prédisposer à avoir un taux de cholestérol élevé, une tension artérielle supérieure à la normale ou encore à développer du diabète, l'impact négatif de ces facteurs héréditaires sur le risque de maladies cardiovasculaires peut être grandement aggravé par l'influence de certains facteurs associés au mode de vie. En plus du tabagisme, véritable arme de destruction massive pour ses effets catastrophiques autant sur le cœur que sur le développement

du cancer, ces études ont démontré sans équivoque que les principaux facteurs impliqués dans le développement de l'une ou l'autre des maladies cardiovasculaires sont l'alimentation et l'inactivité physique.

La nature de l'alimentation joue un rôle capital dans le développement des maladies cardiovasculaires car ce que nous mangeons exerce une influence déterminante sur une panoplie de facteurs qui peuvent tous, à des degrés divers, provoquer une augmentation considérable du risque d'être touché par ces maladies (Figure 6). Que ce soit les niveaux de lipides sanguins (triglycérides) et de cholestérol, l'hypertension ou encore la pré-

sence de conditions d'inflammation chronique, tous ces facteurs sont directement modulés par la composition de l'alimentation et peuvent interagir de façon synergique pour accélérer le développement de l'athérosclérose ou la formation de caillots sanguins, et ainsi favoriser l'apparition de désordres cardiovasculaires. Une modification des comportements alimentaires de façon à réduire l'influence de certains aliments sur les facteurs qui aggravent le risque de maladies cardiovasculaires, tout en augmentant l'apport en aliments qui contrecarrent l'impact négatif de ces facteurs, peut donc avoir des répercussions extraordinaires sur la prévention de ces maladies.

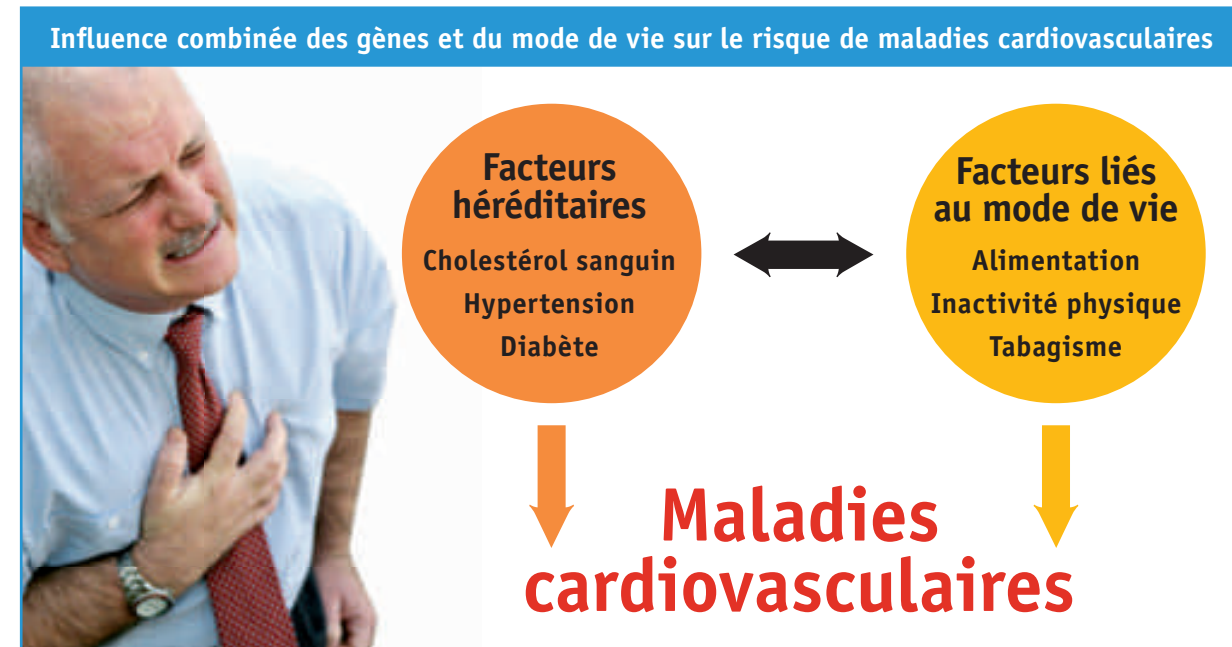


Figure 5

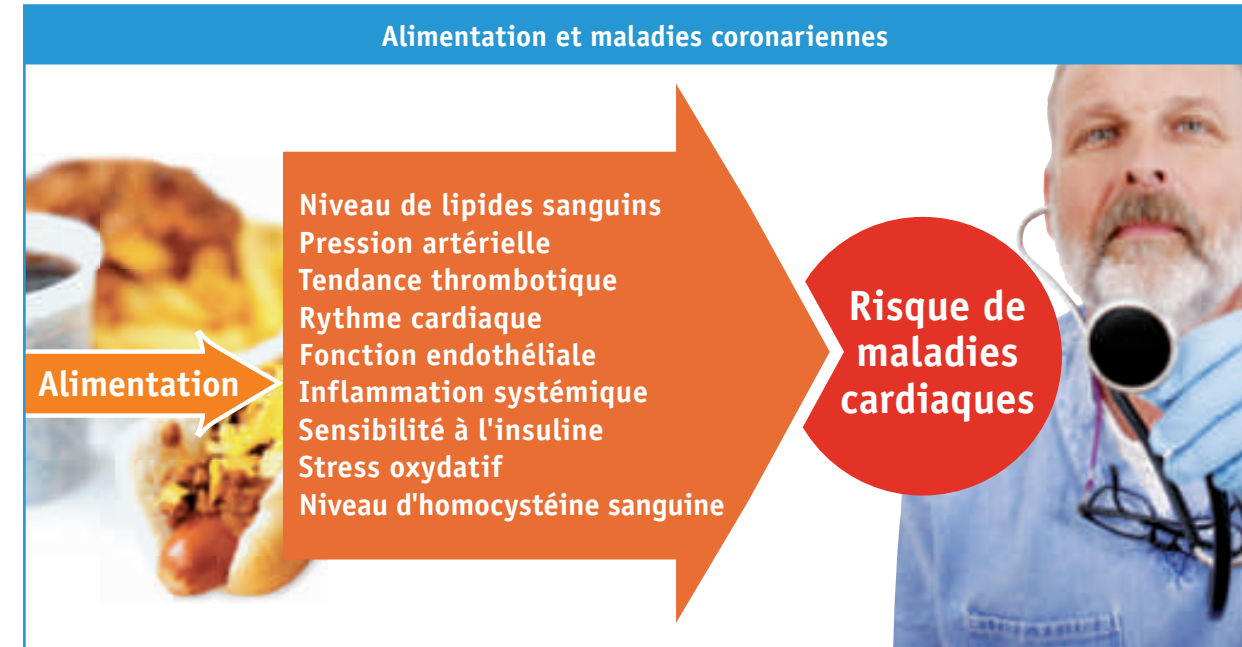


Figure 6

Source : JAMA 2002 ; 288:2569-2578