

Prévention des maladies du cœur

L'impact remarquable de l'huile d'olive et du vin rouge

Une étude montre qu'un apport élevé en hydroxytyrosol, un composé phénolique présent en grande quantité dans l'huile d'olive vierge et le vin rouge, est associé à une importante diminution du risque de maladies cardiovasculaires et de mortalité prématurée.

Il est maintenant bien établi que le régime méditerranéen diminue significativement le risque de maladies cardiovasculaires, autant chez les personnes qui ont déjà subi un infarctus (prévention secondaire) que dans la population en général (prévention primaire).

Par exemple, l'étude clinique randomisée PREDIMED (PREvention con DIeta ME-Diterránea) a montré que l'adoption d'un régime méditerranéen riche en huile d'olive extra-vierge était associée à une diminution d'environ 30 % du risque d'événements cardiovasculaires, et ce, même si la population à l'étude présentait plusieurs facteurs de risque bien documentés de ces maladies (diabète, hypertension, surpoids, tabagisme ou cholestérol-LDL élevé)¹.

POLYPHÉNOLS MÉDITERRANÉENS

Le régime méditerranéen inclut plusieurs composantes connues pour exercer des effets positifs sur la santé cardiovasculaire (légumes, fruits, noix, légumineuses, grains entiers, poissons), mais l'huile d'olive vierge (ou extra-vierge) et le vin rouge ont fait l'objet d'une attention particulière en raison de leur contenu élevé en polyphénols aux propriétés anti-inflammatoire et antioxydante.

Un de ces polyphénols, l'hydroxytyrosol, est particulièrement intéressant, car les formes entières et conjuguées (sécoiridoïdes) de cette molécule peuvent représenter jusqu'à 70-80 % du contenu total en polyphénols de l'huile d'olive vierge. L'hydroxytyrosol est égale-

ment présent en grande quantité dans le vin rouge et des concentrations biologiquement actives de la molécule ont été détectées dans le sang, à la suite de la consommation modérée de vin rouge.

Puisque plusieurs études cliniques et épidémiologiques ont montré que la consommation d'huile d'olive riche en polyphénol et de vin était associée à une diminution du risque d'événements cardiovasculaires, il était donc probable que ces bénéfices soient dus, au moins en partie, à la présence de ce polyphénol dans ces deux éléments de base du régime méditerranéen.

ESPÉRANCE DE VIE

Pour explorer cette possibilité, les chercheurs de l'étude PREDIMED ont pris au hasard 1851 échantillons d'urine récoltés des participants lors du début de l'étude et ont mesuré leur contenu en hydroxytyrosol ainsi qu'en sa forme métabolisée (homovanillyl alcool). Ils ont par la suite examiné le lien entre ces concentrations d'hydroxytyrosol mesurés et l'incidence d'événements cardiovasculaires (infarctus du myocarde, AVC, mortalité cardiovasculaire) et la mortalité totale qui sont survenues durant l'étude.

Ils ont tout d'abord noté que les niveaux urinaires d'hydroxytyrosol et de son métabolite étaient étroitement corrélés avec l'apport alimentaire en huile d'olive vierge et en vin rouge, ce qui confirme que ces aliments sont les principales sources de ce polyphénol.

Plus intéressant encore, cette approche leur a permis d'observer que les participants qui présentaient les plus hauts niveaux d'hydroxytyrosol métabolisé (>20 mmol/L) avaient un risque de maladies cardiovasculaires 56 % plus faible que ceux qui présentaient les taux les plus bas². Cet effet protecteur fait en sorte que les personnes qui consomment le plus d'hydroxytyrosol vivaient en moyenne près de 10 ans plus longtemps après l'âge de 65 ans, incluant six années sans être touchées par un événement cardiovasculaire. C'est remarquable!

Il n'y a donc aucun doute qu'une alimentation de type méditerranéen, incluant l'utilisation d'huile d'olive vierge comme corps gras principal et une consommation modérée de vin rouge, entraîne des effets extrêmement positifs sur la santé cardiovasculaire. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui sont à haut risque d'événement cardiovasculaire (historique familial, dyslipidémie, diabète, hypertension) et qui peuvent ainsi profiter de cet effet protecteur pour diminuer significativement leur risque de mortalité prématurée.

1. Estruch R et coll. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *N. Engl. J. Med.* 2013; 368 : 1279-90.

2. De la Torre R et coll. Protective effect of homovanillyl alcohol on cardiovascular disease and total mortality: virgin olive oil, wine, and catechol-methylathion. *Am. J. Clin. Nutr.* 2017; 105 : 1297-1304.

**Richard
Béliveau**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

