



Des bleuets contre le syndrome métabolique et les maladies cardiovasculaires

Une étude clinique montre que la consommation quotidienne de bleuets pendant 6 mois provoque une amélioration notable de la santé cardiovasculaire de personnes atteintes d'un syndrome métabolique.

TOUS LES VÉGÉTAUX NE SONT PAS ÉGAUX

Tous les organismes dédiés à la prévention des maladies chroniques, qu'il s'agisse des maladies cardiovasculaires, du diabète ou du cancer, s'accordent pour dire que la consommation d'un minimum de 5 portions (400 g) de fruits et de légumes par jour est absolument essentielle pour réduire l'incidence et la mortalité associées à ces maladies. Cette quantité est importante, mais il ne faudrait pas oublier que le type de fruits et de légumes consommés joue également un rôle important : il existe des différences énormes dans la composition biochimique des végétaux, avec certains d'entre eux qui contiennent des niveaux très importants de molécules connues pour exercer des effets positifs sur la santé, notamment les polyphénols. Ceci est particulièrement vrai en ce qui concerne les bleuets : non seulement ces petits fruits sont une excellente source de vitamines, minéraux et

fibres, mais ils possèdent en plus la caractéristique de contenir des quantités exceptionnelles d'une classe de polyphénols appelée anthocyanines. Ce contenu élevé est important, car plusieurs études épidémiologiques ont établi une association entre l'apport en anthocyanines et une diminution du risque d'infarctus du myocarde, du diabète de type 2 et de mortalité prématurée, ces effets protecteurs étant observés pour des quantités facilement atteignables par l'alimentation, soit 1 à 3 portions de bleuets par semaine. Les bleuets semblent donc très prometteurs pour la prévention des maladies cardiometaboliques.

SYNDROME MÉTABOLIQUE

Une étude clinique récente montre que l'effet positif des bleuets sur le système cardiovasculaire pourrait être particulièrement important pour les personnes touchées par un syndrome métabolique (1). Ce syndrome n'est pas une maladie en tant que telle, mais plutôt un regroupement de certains dérèglements du métabolisme qui, pris collectivement, augmentent de façon très importante le risque de maladies cardiovasculaires, en particulier un tour de taille élevé (supérieur à 102 cm pour les hommes et à 88 cm pour les femmes), un taux de glucose à jeun élevé (> 6,1 mmol/L) et une hypertension

(>135/85 mm Hg).

Dans cette étude, 138 volontaires obèses (IMC moyen de 31,2) et atteints d'un syndrome métabolique ont été séparés en 3 groupes selon la quantité de bleuets qu'ils devaient consommer quotidiennement pendant une période de 6 mois : 150 g (364 mg anthocyanines), 75 g (182 mg anthocyanines) et un groupe placebo (0 mg anthocyanines). Pour des raisons pratiques, les préparations de bleuets ont été lyophilisées et fournies aux participants sous forme de poudre pouvant être ajoutée à des smoothies, desserts, yogourt, vinaigrettes, etc.

L'analyse de divers paramètres cardiovasculaires des volontaires indique que comparativement au placebo, la consommation quotidienne de 150 g de bleuets provoque une amélioration sensible de la fonction vasculaire (visualisée par une hausse de la dilatation d'une artère par le flux sanguin), une amélioration de l'élasticité des vaisseaux, ainsi qu'une hausse des taux de cholestérol-HDL (souvent trop bas dans le syndrome métabolique). Globalement, les auteurs estiment que ces améliorations se traduisent par une diminution d'environ 15 % du risque d'événements cardiovasculaires.

Ces effets positifs sont dus aux anthocyanines présentes en grandes quantités dans les bleuets, car une autre étude

montre que l'administration d'anthocyanines purifiées à des volontaires augmente la dilatation des artères (2). Les anthocyanines sont rapidement métabolisées après leur ingestion et il semble que ce soit une vingtaine de ces métabolites qui sont responsables des effets sur la fonction des vaisseaux sanguins.

Globalement, ces résultats montrent que les bleuets sont réellement dans une classe à part quant à leurs effets positifs sur le système cardiovasculaire, une propriété qui peut s'avérer utile non seulement pour diminuer le risque d'événements cardiovasculaires chez les personnes à haut risque en raison d'un syndrome métabolique, mais pour la population en général. La saison des bleuets représente donc une occasion en or de faire le plein de ces petits fruits bénéfiques.

(1) Curtis PJ et coll. Blueberries improve biomarkers of cardiometabolic function in participants with metabolic syndrome—results from a 6-month, double-blind, randomized controlled trial. *Am. J. Clin. Nutr.* 2019; 109: 1535-1545.

(2) Rodriguez-Mateos A et coll. Circulating anthocyanin metabolites mediate vascular benefits of blueberries: insights from randomized controlled trials, metabolomics, and nutrigenomics. *J. Gerontol. A Biol. Sci. Med. Sci.* 2019; 74: 967-976.

**Richard
Béliveau**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

