

Un régime alimentaire riche en fruits et légumes à 20 ans protège les artères à 40 ans !

Chaque année en France, 145 000 personnes sont touchées par un infarctus du myocarde dont l'une des causes est l'**athérosclérose**. Ce phénomène impliquant la formation de plaques d'athérome dans la paroi des artères (un dépôt de lipides, de cholestérol, de calcaire, s'entourant d'une chape fibreuse) peut entraîner des lésions de la paroi artérielle.

Malheureusement, c'est un processus qui commence dès le plus jeune âge au même moment où s'installent les mauvaises habitudes alimentaires.

Appuyée par deux nouvelles études, la Fédération Française de Cardiologie confirme qu'il est recommandé de consommer des fruits et des légumes dès l'âge de 20 ans pour une meilleure santé cardiaque à 40 ans :

- Selon une récente étude américaine¹ conduite auprès de 2500 femmes, **la consommation d'une grande quantité de fruits et de légumes (8 à 9 portions par jour) à 20 ans permet de réduire jusqu'à 40 % le risque d'athérosclérose ou d'accumulation de plaques dans les artères**. Ce constat doit inciter les jeunes à opter le plus tôt possible, même en bonne santé, à un mode de vie sain : alimentation équilibrée avec une activité physique régulière.
- Une autre étude britannique², récemment publiée dans la revue Journal of Epidemiology and Community Health, montre que la consommation de 7 fruits et légumes (80g chacun) par jour **réduirait le taux de décès dû à une maladie du cœur de 31%**, comparé à une consommation d'une portion.

Mais pourquoi les fruits et légumes sont-ils si bénéfiques pour notre cœur et nos vaisseaux ?

Les fruits et légumes contiennent une quantité importante d'antioxydants, des substances protectrices contenues dans les végétaux.

- ♥ **Les polyphénols**, des antioxydants qui luttent contre l'apparition d'athérosclérose.

Les polyphénols empêchent l'oxydation du mauvais cholestérol contenu dans les lipoprotéines responsables de la formation des plaques d'athérome. Une carence de ces antioxydants additionnée d'un excès de cholestérol est donc très délétère pour les artères et les vaisseaux.

Pour diminuer ce taux de mauvais cholestérol, il faut limiter les apports en acides gras saturés et augmenter la consommation d'antioxydants grâce à un régime riche en fruits et légumes.



♥ **Les flavonols**, de très bons antioxydants et anti-inflammatoires.

Les flavonols, présents dans de très nombreux fruits et légumes, permettent d'augmenter la consommation des cellules en oxygène et en énergie. Cela réduit la prise de poids et lutte ainsi contre l'obésité, un des facteurs de risque majeur contre les maladies cardiovasculaires. Il permet aussi de diminuer la pression artérielle et donc le risque de survenue d'un infarctus.

Attention aux fruits en conserves !

Selon les nutritionnistes, les fruits en boîte pourraient augmenter les risques de maladie cardiovasculaire au lieu de les réduire : la plupart des fruits en boîte ont un taux de sucre important et les variétés les moins chères sont empaquetées avec du sirop plutôt que du jus de fruit. L'impact négatif du sucre sur la santé pourrait bien l'emporter sur les bénéfices du fruit.

Alors comment consommer plus de fruits et légumes ?

La Fédération Française de Cardiologie conseille :

- ♥ *Le matin, prendre un fruit en allant au travail.*
- ♥ *Au déjeuner, privilégier les salades, plus légères qu'un plat riche en calories.*
- ♥ *A 4h, prendre un fruit pour le goûter.*
- ♥ *Pour le dîner, accompagner les viandes avec une portion de légumes.*
- ♥ *Profiter du week-end pour apprendre à cuisiner en famille.*
- ♥ *Les week-ends, pique-niquer au parc en apportant des fruits plutôt que des chips ou de la charcuterie.*



Une portion de fruits, c'est quoi ?

Une portion de fruits, c'est l'équivalent de 80g ou 100g, la taille d'un poing, 2 cuillères à soupes pleines. Ex : une tomate moyenne, une poignée de tomates cerises, une poignée de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, deux abricot, quatre fraises, une banane.

La Fédération Française de Cardiologie vous invite à retrouver tous ses conseils alimentaires sur le site www.fedecardio.org avec des fiches pratiques et des brochures téléchargeables gratuitement sur le site.

CONTACTS

Fédération Française de
Cardiologie
Isabelle Hoareau
Isabelle.hoareau@fedecardio.com
Tél : 01 44 90 70 21

Agence PRPA
Isabelle Closet
isabelle.closet@prpra.fr
Tél : 01 46 99 69 69
Port : 06 28 01 10 76

¹ « Eating fruits and vegetables linked to healthier arteries later in life », menée sur plus de 2500 personnes pendant 20 ans et présentée lors de la conférence annuelle de l'American College of Cardiology à Washington.

² "Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data" menée sur plus de 60 000 personnes.