Quelle place l'alimentation a-t-elle dans la prévention de l'AVC ?

UNCV Montauban

A. Marty, L. Falga,

C. Bardou

CHU Toulouse E. De Haro

Inter-CLANs Midi-Pyrénées

2013

Pourquoi la prévention secondaire des AVC?

- Très fréquent : 1ère pathologie d'hospitalisation en neurologie (PMSI), 2ème pathologie SAU
- Grave :
  - 1ère cause de handicap moteur
  - 2ème cause de démence
  - 3ème cause de mortalité
- Risque de récidive 30 à 43 % à 5 ans

Recommandations HAS 2008

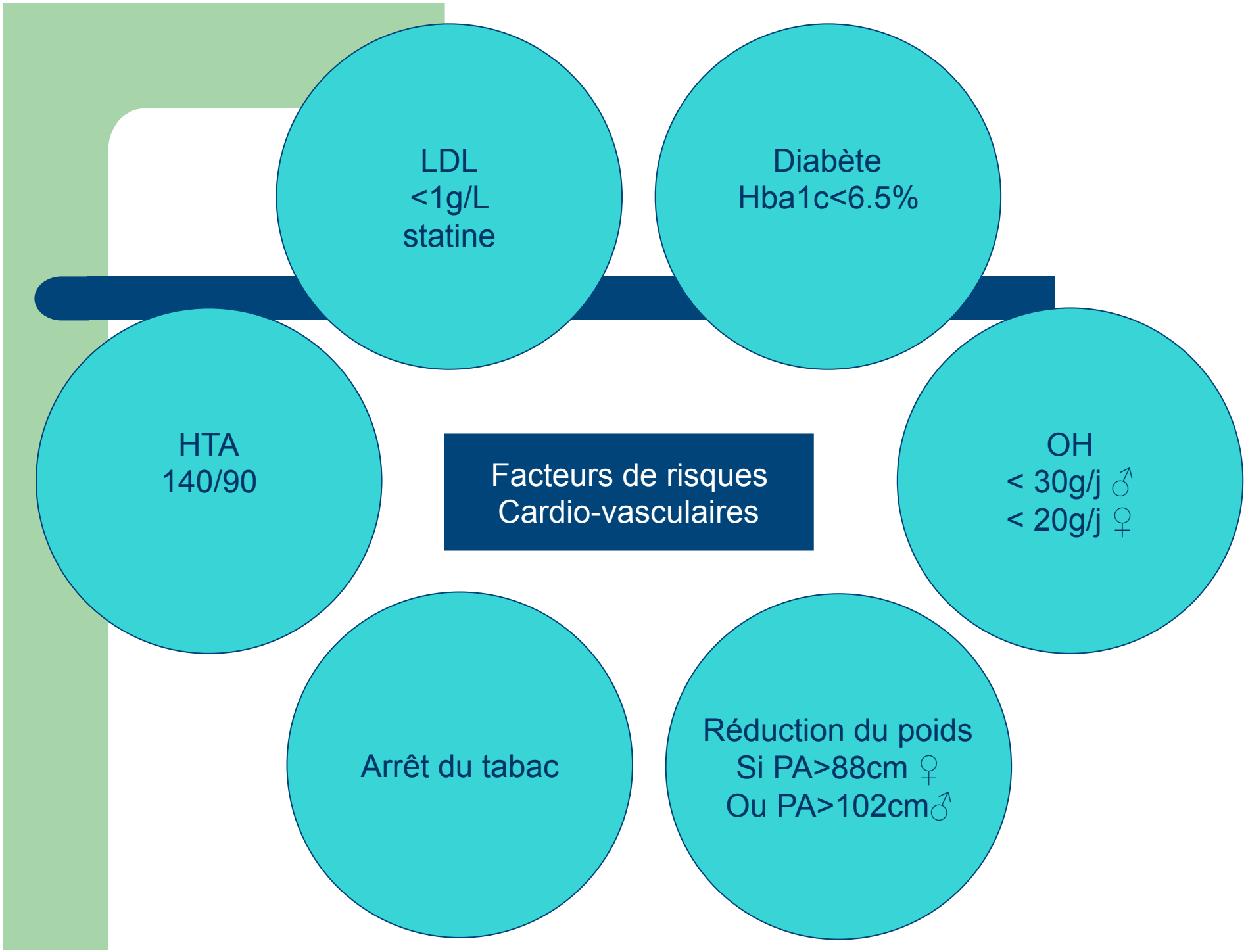
- Traitement spécifique: AAP/ anticoagulants
- Prise en charge des FRCV modifiable:
  - HTA
  - Dyslipidémie
  - Diabète
  - Tabac
  - Obésité
  - Mode d'alimentation
- Règles hygiéno-diététiques

Règles hygiéno-diététiques

- Activité physique: 30 minutes par jour
  - Joue sur les FRCV (HTA), pas directement sur le risque d'AVC
  - Activité récréative d'intensité modérée (Huerta et al. Stroke 2013)
- Habitudes alimentaires:
  - Acides gras à longue chaine oméga-3
  - Résultats négatifs pour les antioxydants (beta carotène, vitamine A et E)

Mais Programme National Nutrition Santé 2011-2015

- objectifs fixés en 2010 par le Haut conseil de la Sante Publique (HCSP)
  - Réduire obésité et surpoids
  - Augmenter activité physique
  - **Améliorer les pratiques alimentaires chez les populations à risques: FL, sel, calcium**
  - Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles


LDL
<1g/L
statine
Diabète
Hba1c<6.5%
HTA
140/90
Facteurs de risques
Cardio-vasculaires
OH
< 30g/j ♂
< 20g/j ♀
Arrêt du tabac
Réduction du poids
Si PA>88cm ♀
Ou PA>102cm♂

En pratique une alimentation hyposodée à 6g de sel/jour c'est quoi ?

- 1g de sel de table par repas
- 150 à 200g de pain/jour soit 1 baguette
- Une portion de 30g de fromage/jour

- 5 principaux aliments vecteurs de sel dans l'alimentation des français :
  - Pain, biscottes
  - Charcuterie
  - Soupes industrielles
  - Fromages
  - Plats cuisinés/conserves

Les acides gras

- Limiter l'apport en lipides à 35%-40% AET
- AGS : 12% AET

  - aliments transformés et plats cuisinés , margarines dures beurre et crème , viandes et charcuterie
- AG mono insaturés : 15%-20%AET

  - huile d'olive , de colza , d'arachide, viandes et produits laitiers
- AG poly insaturés : 4% oméga 6 huile de tournesol

  1%oméga 3 huile de colza , noix

  500mg/j EPA et DHA poissons gras

  ⇨ **bien les choisir et bien les associer**

Les acides gras dans l'assiette

- **Groupe des viandes/poissons/œufs**
  -120g de viande ou volaille
  ou 2 œufs ou du poisson
  ou 140g Poisson gras 2fois/semaine (anchois , saumon, sardine, maquereau , flétan, espadon)
- **Groupe des produits laitiers**
  -200ml de lait 1/2E
  -1yaourt
  -30g de fromage
- **Groupe des corps gras**
  -10g beurre
  -20g huile de colza
  -20g huile variée (olive/tournesol)

Le diabète

- **Alimentation équilibrée** répartie sur 3 repas/j
- Bonne répartition des glucides complexes sur la journée
- Ration glucidique à 50-55% de l'AET
- Produits sucrés à l'occasion
- Ration suffisante en fibres
- Prise en charge diététique personnalisée et orientation vers des programmes d'éducation thérapeutique selon les recommandations de HAS

Habitudes alimentaires et prévention secondaire des AVC

- Consommation élevée de fruits et légumes (He et al, Lancet 2006), relation dose/effet
- Consommation de poisson (meta-analyseChowdury et al. BMJ, 2012)
- Régime pauvre en Sodium: étude DASH, corrélé à l'HTA
- Régime riche en Potassium
- Régime riche en Magnésium (céréales complètes)
- Régime riche en Calcium et en vitamine D

Prise en charge diététique

- Importance de **l'évaluation diététique**: questionnaire de dépistage?

- Importance des **conseils diététiques** (Rees et al., Cochrane 2013): TA, chol. Tot et LDL, FL.

L étude des 7 pays dans les années 50

(Ancel Keys)

- 13 000 personnes âgées de 40 à 60 ans
- Suivi sur 10 ans :
- Résultats: la Crête révèle le taux de mortalité le + faible et le taux le + bas de décès par MCV
- En 1991 50% des crétois de l'étude étaient encore en vie/ les Finlandais étaient tous morts

Taux de mortalité pour 10000 habitants dans l'étude des sept pays après 10 ans de suivi			
Pays	Mortalité toutes causes	Mortalité par maladies cardio-vasculaires	Pourcentage de mortalité par maladies cardio-vasculaires par rapport à la mortalité totale
Finlande	1390	466	33.5 %
Etats-Unis	961	424	44.1 %
Pays-Bas	1134	317	27.9 %
Italie	1092	200	18.3 %
Yougoslavie	1021	145	14.2 %
Grèce (Corfou)	847	149	17.6 %
Japon	1200	61	5.1 %
Crète	**627**	**9**	**1.4**

LYON diet heart study, (de Logeril et al, 1999)

- 1ère étude majeure, en terme de prévention secondaire, à révéler et démontrer les bienfaits du régime méditerranéen
- Particularité de cette étude : distinction en apports d'oméga 3/6
- 605 personnes au total
- 2 groupes :
  - 1er bénéficiant d'1 alimentation contrôlée en graisse
  - 2ème avec une alimentation de type crétois, riche en oméga3

Le rôle protecteur du régime méditerranéen

Comparaison entre les deux groupes		
	Groupe témoin	**Groupe « crétois »**
Nombre de personnes	303	302
Oméga 3 (acide alpha-linoléique) en % des calories	0,27	0,81
Oméga 6 (acide oléique) en % des calories	10,5	12,9
Infarctus	33 (11,2 %)	8 (2,6 %)
Insuffisances cardiaques	59 (19,5 %)	14 (4,6 %)
Décès cardiaques	16 (5,3 %)	3 (1,0 %)
Décès toutes causes	20 (6,6 %)	8 (2,6 %)
Cancers apparus après 24 mois	12 (4,0 %)	2 (0,6 %)

L'étude PREDIMED (R. Estruch and al, NEJM, 25 février 2013)

Étude espagnole réalisée sur 7447 personnes à haut risque cardio

Prévention primaire - Age moyen 67 ans - Suivi sur 5 ans

Groupe divisé en 3 : -régime méditerranéen traditionnel
- régime méditerranéen +30g de noix
- régime contrôlé en graisses

⇨ Le régime méditerranéen (enrichi en huile d'olive et noix) réduit de 49% le risque relatif AVC à 5 ans/ conseils de contrôle des graisses

Les grands principes du régime crétois

- Par jour:
  - Des fruits et légumes ; à VOLONTE
  - 1 à 2 verres de vin rouge
  - 2 C à S / jour d'huile d'olive non chauffée
  - Céréales complètes (riz, pâtes, quinoa..), raisonnablement en terme de quantité

- 2 à 3 fois par semaine:
  - Poissons
  - Viandes blanches
  - 3 œufs par semaine max
  - Fromage de chèvre et de brebis

Et on évite…

- Plats cuisinés, et sauces
- Beurre et margarine
- Sodas / jus de fruits
- Viennoiseries / pâtisseries
- Charcuteries
- Gâteaux apéritifs
- Viandes rouges
- Pates à tartiner / bonbons / produits sucrés

La Pyramide du Régime Méditerranéen

Une approche contemporaine d'une alimentation savoureuse et saine

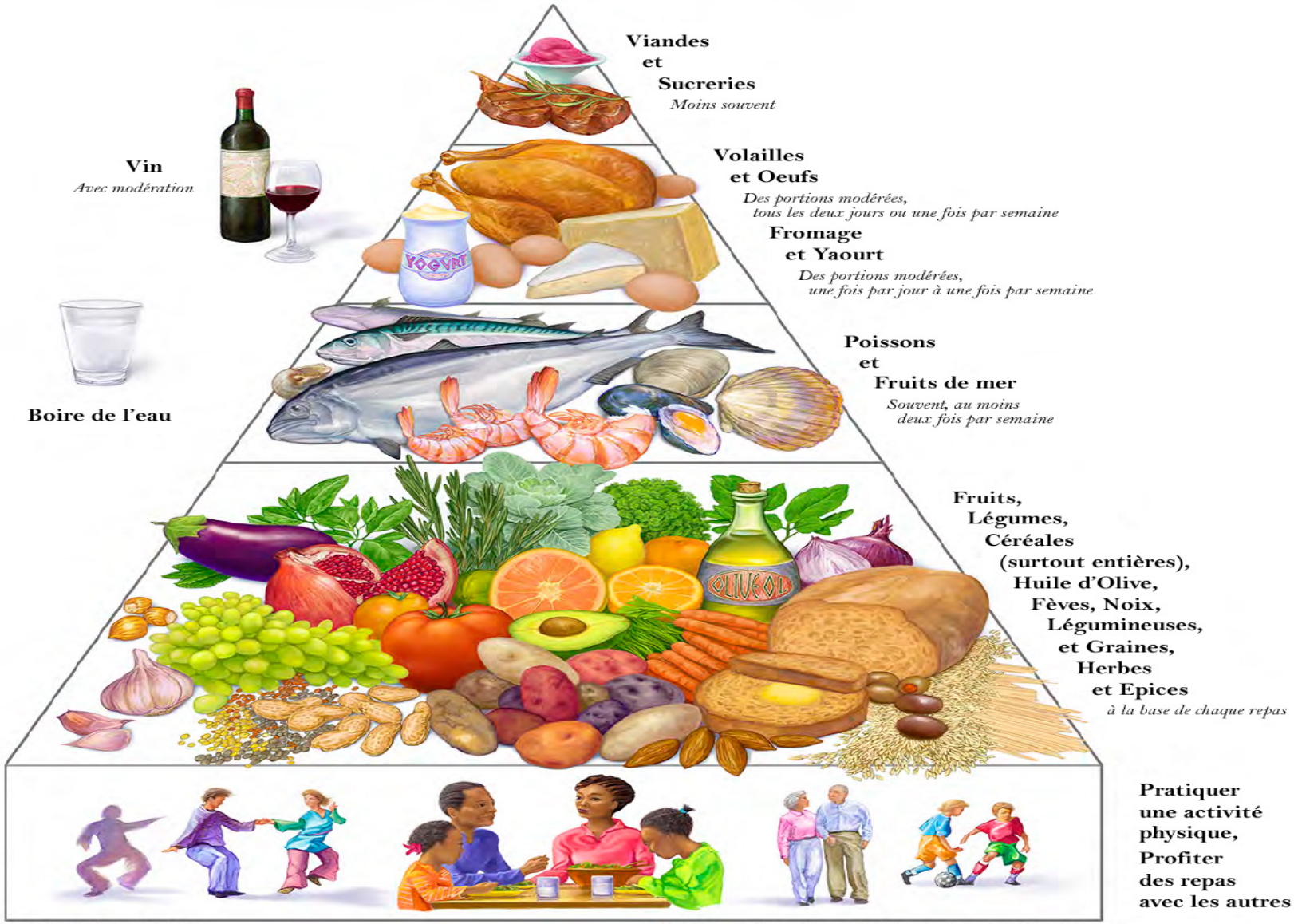


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

En finir avec les idées reçues

- Le chocolat : protecteur du systeme cardio vasculaire (Larsson SC, Neurology 2012)
- Le roquefort : Cure de jouvence, l'explication du paradoxe français? (Dr Ivan Petyaev et le Dr Yuriy Bashmakov)
- Le café, non pourvoyeur d'AVC (American Jounal of Epidemiology, 2011)
- Le thé noir, 4 tasses par jour (Larsson SC, Neurology 2012)
- Des pommes, des poires, et des… fruits « jaunes »

Le régime crétois, patrimoine mondial immatériel de l'Unesco!