

# Alimentation et maladies coronariennes

ALAIN PAGE

*Préface du Pr. J.-L. De Gennes*



MASSON



# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION : HISTORIQUE DE LA RELATION ENTRE ALIMENTATION ET MALADIES CORONARIENNES .....	1
<b>1. RELATION ENTRE CHOLESTÉROL SÉRIQUE, LIPOPROTÉINES ET MALADIES CORONARIENNES .....</b>	<b>7</b>
<b>Études épidémiologiques .....</b>	<b>7</b>
Cholestérol total et maladies coronariennes .....	7
HDL-Cholestérol et maladies coronariennes .....	14
Triglycérides et maladies coronariennes .....	16
Lipoprotéine (a) et maladies coronariennes .....	18
<b>Essais de réduction du cholestérol sérique .....</b>	<b>19</b>
Évolution des cardiopathies ischémiques et de la mortalité globale .....	19
Régression des lésions coronariennes .....	21
<b>Anomalies génétiques des lipoprotéines et maladies coronariennes .....</b>	<b>22</b>
Hypercholestérolémie familiale .....	22
Anomalie familiale de l'apo B .....	23
Hyperlipoprotéïnémie de type III .....	23
<b>Conclusion .....</b>	<b>24</b>
Bibliographie .....	25
<b>2. RELATION ENTRE ALIMENTATION ET CHOLESTÉROL SÉRIQUE .....</b>	<b>35</b>
<b>Graisses alimentaires et cholestérol sérique .....</b>	<b>35</b>
Études épidémiologiques .....	35
Études métaboliques .....	42
<b>Les autres aliments et le cholestérol sérique .....</b>	<b>43</b>
Fibres alimentaires et cholestérol sérique .....	43
Hydrates de carbone et cholestérol sérique .....	46
Alcool et lipides .....	46
Bibliographie .....	48
<b>3. RELATION ENTRE GRAISSES ALIMENTAIRES ET MALADIES CORONARIENNES .....</b>	<b>53</b>
<b>Études expérimentales animales .....</b>	<b>53</b>
<b>Études anatomiques .....</b>	<b>54</b>

<b>Études épidémiologiques comparant des indices de mortalité coronarienne et de consommation alimentaire</b> .....	54
Les différentes études .....	55
Critique de ces études .....	58
<b>Études épidémiologiques portant sur des groupes plus restreints</b> .....	59
<b>Études d'émigration</b> .....	62
<b>Le paradoxe français</b> .....	63
<b>Bibliographie</b> .....	64
<b>4. ACIDES GRAS, CHOLESTÉROL ALIMENTAIRE ET MALADIES CORONARIENNES</b> .....	69
<b>Acides gras saturés</b> .....	69
<b>Acides gras polyinsaturés de la série oméga-6</b> .....	70
Études métaboliques .....	70
Études basées sur les taux d'acide linoléique et de ses métabolites .....	71
Acides gras polyinsaturés trans .....	72
<b>Acides gras monoinsaturés</b> .....	73
<b>Le cholestérol alimentaire</b> .....	76
<b>Poisson et maladies coronariennes</b> .....	77
Effets des acides gras de la série oméga-3 .....	78
Relation avec les maladies coronariennes .....	80
Les sources d'acides oméga-3 .....	82
<b>Bibliographie</b> .....	83
<b>5. ALIMENTATION EN DEHORS DES GRAISSES ET MALADIES CORONARIENNES</b> .....	89
<b>Fibres alimentaires</b> .....	89
<b>Hydrates de carbone</b> .....	91
<b>Alcool</b> .....	93
<b>Café</b> .....	98
Café et cardiopathies ischémiques .....	98
Café et cholestérol sérique .....	99
Café et hémostase .....	102
<b>Bibliographie</b> .....	102
<b>6. ALIMENTATION ET THROMBOSES, HYPERTENSION ARTÉRIELLE, CANCERS</b> .....	107
<b>Alimentation et thromboses</b> .....	107
Fibrinogène .....	107
Facteur VII .....	109
Globules blancs .....	109
Viscosité sanguine .....	109
Activité plaquettaire .....	111
Système fibrinolytique .....	112

Alimentation et hypertension artérielle .....	112
Cholestérol sérique et accidents vasculaires cérébraux .....	117
Cholestérol sérique, alimentation et cancers .....	118
Cholestérol sérique et cancers .....	118
Alimentation et cancers .....	123
Bibliographie .....	124
<b>7. EFFETS DE L'ALIMENTATION SUR LA RÉGRESSION DE L'ATHÉROSCLÉROSE .....</b>	<b>131</b>
Études animales .....	131
Études chez l'homme .....	133
Leiden intervention trial .....	133
Cholesterol lowering atherosclerosis study (CLAS) .....	134
Lifestyle heart trial .....	136
St Thomas atherosclerosis regression study (STARS) .....	137
Signification des études de régression .....	138
Bibliographie .....	140
<b>8. ESSAIS DE PRÉVENTION DES MALADIES CORONARIENNES PAR LE RÉGIME .....</b>	<b>143</b>
Essais par le régime seul en prévention primaire .....	143
Essais par le régime seul en prévention secondaire .....	146
Essais de prévention multifactoriels .....	148
Synthèse des essais de prévention .....	151
Incidence et décès par cardiopathies ischémiques .....	151
Mortalité globale .....	153
Bibliographie .....	154
<b>9. L'ÉVOLUTION SÉCULAIRE DE LA MORTALITÉ CORONARIENNE, DE LA CHOLESTÉROLÉMIE ET DE L'ALIMENTATION .....</b>	<b>157</b>
Évolution de l'incidence et du taux de mortalité de l'infarctus du myocarde .....	159
Évolution aux États-Unis .....	159
Évolution dans d'autres pays .....	162
Évolution de la cholestérolémie .....	164
Évolution de la consommation alimentaire .....	166
Aux États-Unis .....	166
Dans les autres pays .....	170
Variations de la mortalité coronarienne et caractéristiques socio-économiques .....	172
Bibliographie .....	172

<b>10. PRÉVENTION DES MALADIES CORONARIENNES, STRATÉGIES, RECOMMANDATIONS</b> .....	177
<b>Stratégies de prévention</b> .....	177
Stratégie basée sur les sujets à haut risque .....	177
Stratégie collective .....	178
Complémentarité des stratégies .....	179
<b>Recommandations</b> .....	180
Recommandations pour la population générale .....	180
Études communautaires .....	187
Groupes particuliers .....	187
Mise en œuvre des recommandations .....	188
<b>Consommation et comportement alimentaire</b> .....	189
<b>Limites de ces stratégies et recommandations</b> .....	192
Bibliographie .....	192
<b>Index alphabétique</b> .....	197