

■ Revue de presse

Une alimentation riche en poisson est-elle bénéfique sur le plan cardiovasculaire ?

F. DIÉVART

Elsan clinique Villette, DUNKERQUE.

C'est la question que l'on peut se poser, du moins en prévention cardiovasculaire (CV) primaire au terme des résultats d'une étude observationnelle parue dans le JAMA Internal Medicine.

■ D'importantes études prospectives de cohortes

Dans ce travail, les auteurs ont évalué la corrélation entre les consommations hebdomadaires de poisson obtenues sur données individuelles, d'une part, de 4 cohortes prospectives (dont celle de l'étude PURE) ayant inclus 191 558 personnes suivies dans 21 pays, dont 7 818 avaient une maladie CV, et, d'autre part, de 3 autres cohortes de 43 413 personnes ayant une maladie CV suivies dans 40 pays.

Les deux principaux critères évalués étaient la mortalité totale et l'incidence des événements CV (IDM, AVC, insuffisance cardiaque ou mort subite).

La consommation hebdomadaire de poisson a été évaluée par questionnaire et dans une cohorte en prévention CV. Une analyse qualitative des types de poissons ingérés a été réalisée.

Le suivi moyen a été de 9,1 ans et l'âge moyen des sujets à l'inclusion était de 54 ans, 48 % étant des hommes. Dans les 4 principales études de cohorte, il a été totalisé 15 390 événements CV majeurs et 15 712 décès.

■ Des résultats différents en prévention CV primaire et secondaire

En ce qui concerne les critères intermédiaires, il a été observé une corrélation positive significative entre l'importance de la consommation de poisson et le LDL-cholestérol (plus la première est importante, plus le second l'est) de même que pour la glycémie à jeun, et une corrélation inverse entre l'importance de la consommation de poisson et la triglycéridémie (plus la première est importante, plus la seconde est faible).

Chez les personnes en prévention CV primaire, par rapport à une consommation faible ou nulle de poisson (moins de 50 g/semaine), une consommation hebdomadaire importante (supérieure ou égale à 350 g/semaine) n'a pas été associée à une modification de l'incidence des événements CV majeurs (HR : 0,95 ; IC95 % : 0,86-1,04) ou de la mortalité totale (HR : 0,96 ; IC95 % : 0,88-1,05).

Mais, en prévention CV secondaire, comparativement à une consommation faible ou nulle de poisson, une consommation régulière et moyennement élevée (au moins 175 g/semaine, soit l'équiva-

lent de deux repas à base de poisson) a été associée à une moindre incidence des événements CV majeurs (HR : 0,84 ; IC95 % : 0,73-0,96) et de la mortalité totale (HR : 0,82 ; IC95 % : 0,74-0,91).

Dans l'étude qualitative menée chez les personnes en prévention CV secondaire, la réduction du risque des événements du critère primaire était corrélée à la consommation de poissons riches en acides gras oméga-3 (diminution relative de 6 % pour chaque augmentation de 5 grammes par semaine de consommation) mais pas avec la consommation des autres types de poissons.

■ En pratique

Il n'y a pas de corrélation entre l'ampleur de la consommation de poisson et le risque d'événements CV majeurs ou de décès en prévention primaire.

Une consommation élevée de poissons riches en acides gras oméga-3 est associée à un moindre risque d'événements CV et de décès en prévention CV secondaire. Mais, comme corrélation n'est pas causalité, un ou des essais d'intervention sont nécessaires pour valider le bénéfice

Revue de presse

d'une consommation régulière de poissons riches en oméga-3 dans la prise en charge des patients en prévention CV secondaire.

RÉFÉRENCE

- MOHAN D, MENTE A, DEHGHAN M *et al.* Associations of Fish Consumption With Risk of Cardiovascular Disease and Mortality Among Individuals With or Without Vascular Disease From 58 Countries. *JAMA Intern Med*, 2021; 181:631-649.