

Recommandations nord-américaines sur le style de vie permettant de réduire le risque cardiovasculaire athéroscléreux

→ F. DELAHAYE

Service de Cardiologie, CHU, LYON.

Ces recommandations, avec trois autres, ont été publiées durant le congrès de l'*American Heart Association*, en novembre 2013 (Eckel RH. 2013 AHA/ACC Guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk. *J Am Coll Cardiol*, 2013 Nov. 7 ou *Circulation*, 2013 Nov. 12). Le processus d'élaboration des présentes recommandations est nouveau (voir l'article sur ce sujet dans ce numéro).

Régime alimentaire

>>> **Pour la cholestérolémie des LDL:** conseiller aux adultes qui tireraient bénéfice d'une baisse de la cholestérolémie des LDL:

– d'avoir un régime alimentaire qui privilégie la consommation de légumes, de fruits et de céréales complètes, de produits laitiers allégés en graisses, volaille, poisson, légumineuses, huiles végétales et noix, non tropicales; de limiter la consommation de bonbons, boissons sucrées et viande rouge (I, A); d'adapter ce régime

aux besoins caloriques appropriés, aux préférences alimentaires personnelles et culturelles et à d'autres conditions médicales (dont le diabète sucré);

– de limiter la consommation de calories en provenance des graisses saturées à 5-6 % (I, A);

– de réduire le pourcentage de calories en provenance des graisses "trans" (I, A).

>>> **Pour la tension artérielle:** conseiller aux adultes qui tireraient bénéfice d'une diminution de la tension artérielle:

– d'avoir un régime alimentaire qui privilégie la consommation de légumes, de fruits et de céréales complètes, de produits laitiers allégés en graisses, volaille, poisson, légumineuses, huiles végétales et noix, non tropicales; de limiter la consommation de bonbons, boissons sucrées et viande rouge (I, A); et d'adapter ce régime aux besoins caloriques appropriés, aux préférences alimentaires personnelles et culturelles et à d'autres conditions médicales (dont le diabète sucré);

– de réduire la consommation de sel (I, A);
– de consommer moins de 2,4 g de sodium par jour; une réduction supplémentaire de la consommation de

sodium à 1,5 g par jour est souhaitable puisqu'elle est associée à une réduction supplémentaire de la tension artérielle; de réduire la consommation de sodium d'au moins 1 g par jour puisque cela entraînera une baisse de la tension artérielle, même si la consommation de sel journalière est la consommation souhaitable (IIa, B).

Activité physique

>>> **Pour les lipides:** en général, conseiller aux adultes d'avoir une activité physique aérobie afin de réduire la cholestérolémie des LDL: 3 à 4 séances par semaine, durant au moins 40 minutes par séance et avec une intensité d'activité physique modérée à vigoureuse (IIa, A).

>>> **Pour la tension artérielle:** en général, conseiller aux adultes d'avoir une activité physique aérobie afin de réduire la tension artérielle: 3 à 4 séances par semaine, durant au moins 40 minutes par séance et avec une intensité d'activité physique modérée à vigoureuse (IIa, A).