

# Manger un seul fruit par jour réduit le risque de maladie cardiovasculaire de 40 %

Par *mogirard*

Créé le 23/09/2014 - 17:43

## Manger un seul fruit par jour réduit le risque de maladie cardiovasculaire de 40 %

Mardi, 23/09/2014 - 16:43 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

- 
- [Tweeter](#)
- 
- 

1 avis :



[zoom](#)

Une étude menée pendant 7 ans par le docteur Huaidong Du, de l'université anglaise d'Oxford a montré que la consommation quotidienne de fruits pouvait abaisser le risque de maladies cardiovasculaires de 40 %.

Les 451.681 participants à cette étude provenaient de dix régions de Chine, ils n'avaient pas d'antécédents cardiaques ni de traitement contre l'hypertension. Les scientifiques ont enregistré la consommation quotidienne de fruits des sujets, les classant dans différentes catégories : ceux qui n'en consommaient jamais, mensuellement, de 1 à 3 jours par semaine, entre 4 et 6 jours par semaine ou quotidiennement. Environ 18 % des participants mangeaient quotidiennement des fruits et 6,3 % n'en consommaient jamais.

Les chercheurs ont découvert que le risque cardiovasculaire était réduit de 25 à 40 % chez les personnes qui consommaient au moins un fruit chaque jour. Les fruits permettent aussi de faire baisser la tension, toujours selon cette même étude.

Une autre étude a porté sur la mortalité en lien avec la consommation de fruits chez 61.000 sujets chinois exclus de l'étude précédente du fait d'antécédents cardiovasculaires et d'hypertension. Chez ces personnes à risque, la consommation quotidienne de fruits réduisait leur risque global de mortalité de 32 % par rapport aux personnes qui ne mangeaient jamais de fruits.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

[Science Daily](#)

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations :** 296
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#) [alimentation](#) [artères](#) [coeur](#) [fruits](#) [hypertension](#) [légumes](#) [maladies](#) [mortalité](#)

---

**URL source:** <https://www.rtflash.fr/manger-seul-fruit-par-jour-reduit-risque-maladie-cardiovasculaire-40/article>