

# Infarctus du myocarde : intérêt du "régime méditerranéen"

Par *admin*

Créé le 21/09/2001 - 23:00

## Infarctus du myocarde : intérêt du "régime méditerranéen"

Vendredi, 21/09/2001 - 22:00 [0 commentaire](#)

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

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

Afin d'étudier l'incidence des régimes alimentaires sur l'état de santé des malades ayant déjà eu un infarctus du myocarde, une équipe lyonnaise a conduit, pendant quatre ans, un essai sur 605 patients de moins de 70 ans ayant connu cet accident cardiaque. Ces patients ont été divisés en deux groupes : le premier a suivi un régime dit méditerranéen, le deuxième a bénéficié de conseils diététiques non standardisés. Dans le premier groupe, les patients mangeaient un peu plus de pain, de légumes verts, de légumes à base de racines, de fruits et de poisson. En revanche, ils consommaient moins de viande et la remplaçaient par de la volaille. Le beurre et la crème fraîche ne figuraient pas sur la liste des produits recommandés et les salades étaient assaisonnées avec l'huile d'olive ou de colza. A la fin de l'essai, le constat était simple : il y avait une réduction significative des événements cardiaques graves parmi les patients du premier groupe qui avaient suivi le régime méditerranéen. Ce régime était en effet moins calorique, moins riche en graisses saturées et en cholestérol, et plus riche en fibres. Les récurrences d'infarctus ou les décès de cause cardiovasculaire observés dans le premier groupe, étaient moins importants que dans le groupe témoin : 1,24 % contre 4,07 %. Des résultats qui confirment l'intérêt des conseils en matière de régime alimentaire, en prévention secondaire à un infarctus du myocarde.

Lyon Diet Heart Study : <http://www.apaf.net/LyonDiet.pdf>

**Noter cet article :**

**Recommander cet article :**

- 
- [Tweeter](#)
- 
  
- **Nombre de consultations** : 85
- **Publié dans** : [Médecine](#)
- **Partager** :
  - [Facebook](#)
  - [Viadeo](#)
  - [Twitter](#)
  - [Wikio](#)

[Médecine](#)

---

**URL source:** <https://www.rtflash.fr/infarctus-myocarde-interet-regime-mediterraneen/article>