



- Page d'Accueil
- Qui sommes-nous ?
- FACTEURS DE RISQUE
  - Hypertension Artérielle
  - Diabète
  - Fibrillation Auriculaire
  - Cholestérol
  - Inactivité Physique
  - Alimentation mal-adaptée
  - Alcool
  - Obésité
  - le Tabagisme
  - Stress et Dépression
- RESSOURCES
  - Vidéos
  - Blog
  - Podcast
  - Liens utiles
  - Lecture complémentaire
  - Communiqués de Presse

- Nouvelles
-  Français
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

▪ CONTACT

DONATE

# 6 aliments qui agissent sur le risque d'AVC



Parmi tous les facteurs de risque d'AVC, changer ses habitudes alimentaires est l'une des solutions les plus faciles pour réduire le risque, car elles sont

directement liées à d'autres éléments catalyseurs, tels que le surpoids et l'hypertension.

En général, les professionnels de santé préconisent une alimentation riche en fruits et légumes et pauvre en graisses saturées. Cependant, certains aliments, groupes d'aliments et habitudes alimentaires peuvent considérablement augmenter ou diminuer le risque d'AVC. Voici un bref aperçu des plus importants :

### **1. Les fruits et légumes réduisent le risque d'AVC jusqu'à 13 %**

Plusieurs études ont indiqué que suivre un régime de style méditerranéen réduit le risque d'AVC. Cela suppose en partie de consommer au moins cinq fruits ou légumes par jour. Les groupes ayant consommé les quantités les plus élevées de ces aliments présentent le risque d'AVC le plus faible, jusqu'à 13 % moins probable que les autres groupes (1).

### **2. Les agrumes et les légumes réduisent le risque d'AVC**

Bien que les fruits et les légumes soient également riches en une vaste gamme de micronutriments et d'antioxydants, c'est la vitamine C qui est directement liée à une réduction du risque d'AVC (2). En outre, il est important que cette vitamine soluble dans l'eau provienne d'aliments plutôt que de compléments alimentaires de façon que les bienfaits soient tangibles. Une étude indique que les agrumes, les fruits à chair ferme (tels que les pommes, poires, bananes, cucurbitacées, et légumes-racines) réduisent le risque d'AVC (1).

### **3. L'huile d'olive réduit les risques d'AVC**

L'huile d'olive est devenue une alternative populaire au beurre et offre de nombreux avantages pour la santé, notamment contre l'AVC. Les apolipoprotéines présentes dans l'huile d'olive jouent un grand rôle dans la réduction des accidents cardiaques et cérébraux, vu qu'elles préviennent la formation de graisses, de cholestérol et d'autres substances sur les parois des artères (2).

### **4. Les boissons sucrées augmentent le risque d'AVC**

Le sucre a fait les gros titres ces dernières années en raison de l'augmentation de l'obésité, en particulier chez les jeunes du monde entier. Consommer des aliments moins sucrés aide non seulement à contrôler le poids et à prendre en charge le

diabète, mais réduit également le risque d'AVC. Parallèlement, les boissons gazeuses artificiellement sucrées comme les sodas augmentent le risque d'AVC (3).

### **5. Les graisses trans augmentent le risque d'AVC**

Il est logique qu'un régime alimentaire sain ne soit pas riche en matières grasses. Cependant, lorsqu'il s'agit d'AVC, c'est le type de matières grasses qui fait la différence. Les graisses polyinsaturées contenues dans les huiles de poisson, sont bien connues pour réduire le risque d'AVC, tandis que les graisses trans artificielles, fréquentes dans les gâteaux, les tartes et les biscuits, augmentent considérablement l'inflammation dans le corps, dans la paroi interne des vaisseaux sanguins, et le taux de mauvais cholestérol qui est dangereux pour le cœur (4).

### **6. Un apport excessif en viande rouge augmente le risque d'AVC**

Les recherches montrent que plus nous mangeons de viande, de viande transformée et de volailles, plus le risque d'AVC augmente. Le poisson lui n'est pas concerné. La viande rouge contient des quantités importantes de graisses saturées, associées à un taux de cholestérol élevé, autre facteur de risque d'AVC. La viande transformée contient souvent une quantité élevée de sel, ce qui augmente le risque d'hypertension artérielle et, par conséquent, la probabilité d'un AVC.

Références:

1. Ana Sandoiu. *How different foods affect the risk of different types of stroke. Medical News Today. February 24, 2021. Fact checked by Rita Ponce, Ph.D.*
2. Xu, X.R., Wang, Y., Adili, R. et al. *Apolipoprotein A-IV binds  $\alpha$ IIb $\beta$ 3 integrin and inhibits thrombosis. Nat Commun 9, 3608 (2018). <https://doi.org/10.1038/s41467-018-05806-0>.*
3. Yasmin Mossaver-Rahmani et al. *Artificially Sweetened Beverages and Stroke, Coronary Heart Disease, and All-Cause Mortality in the Women's Health Initiative. AHA Journals. Originally published 14 Feb 2019. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/STR>.*
4. Heidi Moawad, MD. *Trans Fats Increase your stroke risk. How to avoid them. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh, MD. April*

23, 2021.

5. Victor W. Zhong, PhD<sup>1,2</sup>; Linda Van Horn, PhD<sup>2</sup>; Philip Greenland, MD<sup>2</sup>; et al. Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, or Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality. *JAMA Intern Med.* 2020;180(4):503-51.

Mis à jour en Février 2022

Prochaine révision 2024

## Développé par



**SAFE conserve le plein contrôle éditorial sur le contenu de ce site.**

## Soutenu par une Subvention Educative de



## Liens

- Conditions d'Utilisation
- Politique de confidentialité
- Politique de Cookies
- Contact
  
- Facebook
- X
- RSS