

Bibliomer

Veille bibliographique et réglementaire à l'intention des acteurs de la filière produits de la mer

Bibliomer n° : 49 – Janvier 2010

Thème : 3 – Qualité Sous-thème : 3 – 2 Nutrition

Notice n° : 2010-5089


Compléments alimentaires à base d'oméga 3 et risque d'accidents cardiovasculaires : une synthèse systématique

Omega-3 Dietary Supplements and the Risk of Cardiovascular Events: A Systematic Review

Marik * P. E. and Varon J.

* University 834 Walnut Street, Suite 650 Philadelphia, PA, 19107 ; E-mail : paul.marik@jefferson.edu

Clinical Cardiology, 2009, 32 (7), p. 365-372 - *Texte en Anglais*

 à commander à : l'auteur, l'éditeur ou à l'INIST

● Résumé

Les données épidémiologiques suggèrent que les acides gras oméga 3 issus d'huile de poisson réduisent les maladies cardiovasculaires. Le bénéfice clinique d'une supplémentation en huile de poisson en prévention des accidents cardiovasculaires chez les patients à faible et haut risque n'est pas toujours clair. L'objectif de cette étude était d'évaluer si une supplémentation en EPA et DHA pouvait diminuer les événements cardiovasculaires d'un large spectre de patients (analyse de 11 études incluant au total 39 044 patients ayant eu un infarctus du myocarde, possédant un défibrillateur cardiaque...). La dose moyenne d'EPA et DHA était de $1,8 \pm 1,2$ g/j et la durée moyenne de $2,2 \pm 1,2$ ans.

Une supplémentation journalière en oméga 3 réduit significativement les risques de mortalité chez les patients à haut risque et les accidents cardiovasculaires non mortels chez les patients à risque modéré. Les oméga 3 (EPA et DHA) devraient donc être pris en compte dans la prévention secondaire des accidents cardiovasculaires. La dose optimale n'a pu être déterminée, mais une dose faible (1 g/j) semble être efficace et devrait donc être préférée.