



Dr Gilles Bosser (Nancy)
g.bosser@yahoo.fr

Quelles boissons pour les cardiaques ?

Les cardiologues connaissent bien **le rôle de l'eau dans certaines maladies cardiovasculaires** (MCV) et en particulier **l'insuffisance cardiaque** (IC). Il faut savoir en effet que la rétention hydro-sodée est au coeur de la physiopathologie cardiaque. En cas de surcharge, l'utilisation de diurétiques est recommandée alors que l'utilité des restrictions sodée et hydrique est débattue. Un régime peu sodé, autour de 3 à 6 g/j, est communément accepté mais les choses sont beaucoup moins claires pour l'eau.

L'alcool Il altère la contraction myocardique, présente des effets pro-arythmiques et sa consommation excessive est associée à une augmentation de la morbi-mortalité cardiovasculaire globale (HTA, maladie coronaire, AVC,...). Mais des études récentes bien conduites montrent que la relation entre la consommation d'alcool et les MCV est bien plus complexe. En effet, elle présente une courbe en forme de U (le mécanisme restant non élucidé). Ainsi, une faible consommation d'alcool est associée à un risque plus faible de MCV que l'abstinence complète. Il ne s'agit bien évidemment pas d'encourager la consommation d'alcool même faible dans la mesure où celle-ci est déjà associée à un accroissement du risque de cancer et de la mortalité globale. Mais, d'un strict point de vue cardiologique, il n'y a pas de preuve scientifique pour décourager cette faible consommation (deux verres d'alcool par jour chez l'homme et un chez la femme) chez les patients cardiaques qui boivent peu d'alcool (en dehors de l'IC, bien sûr).

La caféine

Elle augmente transitoirement les palpitations et les extrasystoles ainsi que la pression artérielle mais ceci dépend en grande partie :

- de la susceptibilité individuelle (qui est très variable),
- du caractère aigu ou chronique de l'absorption.

Les données sont incomplètes mais, là encore, la relation entre la consommation de café et les MCV est en forme de U et on considère qu'une consommation modérée (autour de 3 tasses/j), ne serait pas délétère et aurait peut-être même

des effets favorables. La consommation de café décaféiné n'a pas démontré d'effet toxique spécifique vis à vis des MCV mais les données sont moins exhaustives. Le thé noir ou vert, auquel on attribue de possibles effets favorables sur la santé et notamment les MCV, n'a pas encore vu ses qualités être confirmées par des études scientifiques.

Les sodas et boissons sucrées

En revanche, il est clair que la consommation de sodas et des boissons sucrées en général est associée au surpoids, au diabète et à l'incidence accrue de MCV. Le rôle des versions "light" de ces différentes boissons reste controversé et même s'il n'y a pas de preuve de leur toxicité cardiovasculaire spécifique, leur usage n'est pas non plus recommandé, ne serait-ce que parce que celui-ci maintient une appétence particulière pour le gout sucré.

Quoiqu'il en soit, tous les nutritionnistes s'accordent à favoriser la consommation d'eau qui est et doit rester la source principale d'apport hydrique.

>> **Pour en savoir + sur ce thème [@cardio-online...](#)**

[Alcools ou vin et risque cardiovasculaire, que choisir ?](#)

[Les boissons énergisantes : danger ?](#)