

**Séances scientifiques de l'American Heart Association
EPI | LIFESTYLE 2020 : réunions des conseils d'épidémiologie, de
prévention, d'habitudes de vie et de santé cardiometabolique
ayant eu lieu à Phoenix (Arizona) du 3 au 6 mars 2020**

Véronique Gingras, Dt.P., Ph. D.

Volume 18, numéro 2, automne 2020

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1073595ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1073595ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

ISSN

2561-620X (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce document

Gingras, V. (2020). Séances scientifiques de l'American Heart Association EPI | LIFESTYLE 2020 : réunions des conseils d'épidémiologie, de prévention, d'habitudes de vie et de santé cardiometabolique ayant eu lieu à Phoenix (Arizona) du 3 au 6 mars 2020. *Nutrition Science en évolution*, 18(2), 44–45.
<https://doi.org/10.7202/1073595ar>

44 SÉANCES SCIENTIFIQUES DE L'AMERICAN HEART ASSOCIATION EPI|LIFESTYLE 2020:

RÉUNIONS DES CONSEILS D'ÉPIDÉMIOLOGIE, DE PRÉVENTION, D'HABITUDES DE VIE ET DE SANTÉ CARDIOMÉTABOLIQUE

AYANT EU LIEU À PHOENIX (ARIZONA) DU 3 AU 6 MARS 2020



American Heart Association®

Epidemiology, Prevention,
Lifestyle & Cardiometabolic Health

Véronique Gingras, Dt.P., Ph. D.
Stagiaire postdoctorale, Department
of Population Medicine, Harvard
Medical School — Harvard Pilgrim
Health Care Institute

Le congrès scientifique AHA EPI|Lifestyle combine des séances scientifiques se penchant sur l'épidémiologie, la prévention, les habitudes de vie et la santé cardiométabolique. Cette année, le thème du congrès était « La promotion de la santé cardiovasculaire à travers le cycle de vie : comment vivre en santé plus longtemps ? ».

De nombreuses conférences ont été présentées abordant notamment les sciences omiques, la nutrition, les déterminants sociaux de la santé, l'activité physique et l'utilisation des données observationnelles « de vie réelle ». Voici le résumé de deux conférences d'intérêt pour les diététistes/nutritionnistes.

SÉANCE D'OUVERTURE — LA PROMOTION DE LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE À TRAVERS LE CYCLE DE VIE : COMMENT VIVRE EN SANTÉ PLUS LONGTEMPS ?

Matthew W. Gillman, MD, M. Sc.
National Institutes of Health,
États-Unis

Rebecca Gottesman, MD, Ph. D.
Johns Hopkins University,
États-Unis

Dr Gillman a ouvert le congrès avec une présentation sur la promotion de la santé cardiovasculaire dès la naissance, et même plus tôt, dès la période fœtale. Il a souligné l'importance d'intervenir tôt au cours de la vie, bien avant l'apparition des premiers symptômes d'une maladie chronique, et ce, pour augmenter les capacités fonctionnelles et prévenir ces maladies. Actuellement, une grande proportion de la population présente à l'âge adulte un risque cardiovasculaire élevé à long terme. L'American Heart Association a publié une liste de sept facteurs de risque (« Life Simple 7 ») pouvant être modifiés par un changement des habitudes de vie pour atteindre une meilleure santé cardiovasculaire. Selon une étude, seulement la moitié des adolescents et le quart des adultes rempliraient cinq des sept critères de cette liste. Selon Dr Gillman, les jeunes auraient particulièrement intérêt à maintenir un indice de masse corporelle optimal pour leur santé cardiovasculaire à long terme. Il a d'ailleurs souligné l'importance d'interrompre le cycle intergénérationnel de l'obésité. Finalement, Dr Gillman a présenté le regroupement ECHO (*Environmental Influences on Child Health Outcomes*) qu'il dirige. Rassemblant environ 70 cohortes et plus de 50 000 enfants et leurs familles aux États-Unis, ce projet ambitieux permettra par son plus large échantillon et par l'harmonisation des données de répondre à certaines questions de recherche.

Le directeur de ce projet espère ainsi développer certains programmes et politiques de prévention de l'obésité et des maladies chroniques.

Dre Gottesman a enchaîné avec une présentation sur la promotion de la santé du cerveau chez l'adulte. Elle a tout d'abord démontré que les facteurs de risque vasculaire chez l'adulte d'âge moyen étaient associés plus tard, avec l'avancement en âge, au risque de déclin cognitif et de démence. Par exemple, l'apparition de la maladie d'Alzheimer serait précédée d'une longue période préclinique marquée par des changements vasculaires cérébraux. De même, le risque de démence sur une période de 25 ans serait accru chez les personnes qui, à l'âge adulte, fument ou présentent certaines conditions comme l'hypertension (ou préhypertension) ou le diabète. De l'avis de Dre Gottesman, de nombreuses études rapportent une association entre une moins bonne santé vasculaire en début ou milieu de vie et une moins bonne santé cognitive plus tard dans la vie. Cependant, les études d'intervention visant à améliorer la santé vasculaire n'ont pas encore réussi à démontrer d'effets protecteurs pour diverses pathologies cognitives. Elle conclut que d'autres études doivent être menées pour espérer freiner ou réduire le fardeau de certaines maladies du système nerveux. L'amélioration de la « réserve cognitive » en cours de vie pourrait être une avenue prometteuse pour amenuiser les conséquences cognitives de certaines maladies.

CONFÉRENCE COMMÉMORATIVE DAVID KRITCHEVSKY : DE MEILLEURES ÉTUDES EN NUTRITION

Christopher D. Gardner, Ph. D.
Stanford University, États-Unis

Cette conférence d'honneur commémore la mémoire de Dr David Kritchevsky, un pionnier de la recherche dans le domaine de la nutrition, qui a étudié

les effets du cholestérol et des acides gras alimentaires sur l'athérosclérose. Cette année, c'est le Dr Gardner qui a présenté cette conférence axée sur l'examen des études nutritionnelles en vue de leur amélioration. Il a d'abord illustré la complexité notoire de ces études en montrant la multitude de combinaisons qui s'offrent aux chercheurs qui se penchent sur les schémas alimentaires, les aliments, leurs constituants, ou la panoplie de problèmes de santé avec lesquels les facteurs nutritionnels peuvent être mis en relation. Selon Dr Gardner, il existe tout de même un consensus sur certains principes de base définissant ce qu'il appelle la « diète fondamentale ». Inclure davantage de légumes et d'aliments entiers dans son alimentation et limiter la consommation de sucres ajoutés, de grains raffinés et d'aliments transformés sont ces principes de base. Or, on pourrait faire mieux pour parfaire les connaissances des autres facteurs nutritionnels à inclure ou à exclure d'une diète idéale. De l'avis du conférencier, nous devons accroître la rigueur et favoriser la généralisation si l'on veut améliorer les études nutritionnelles. Nous devons considérer le contexte lorsque nous effectuons des comparaisons nutritionnelles ; par exemple, par quoi remplacer un aliment si nous en limitons la consommation dans une étude ? Nous devrions aussi accepter la variabilité de la réponse à divers facteurs nutritionnels et donc encourager la personnalisation des diètes. Finalement, Dr Gardner a présenté ce qui serait à son avis une diète idéale : une diète qui englobe les aspects liés à la santé et tient compte du goût, du plaisir, de la justice sociale et de la durabilité environnementale. ■