

Ne sautez pas ...le petit déjeuner !



Aux États-Unis, les adultes sautent souvent le petit déjeuner. Or, il a été dit que sauter le petit déjeuner était associé à la survenue d'une athérosclérose et de maladies cardiovasculaires.

Qu'en est-il exactement ?

Rong et coll ont voulu savoir s'il existait une association entre le fait de ne pas prendre de petit déjeuner et la mortalité cardiovasculaire et la mortalité de toute cause.

Leur étude prospective a été réalisée à partir des données d'une cohorte nationale de 6 550 adultes âgés de 40 à 75 ans qui avaient participé à la 3^e enquête du *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES III) menée entre 1988 et 1994.

La fréquence de la prise de petit déjeuner a été appréciée par une interview effectuée à domicile.

Les décès et les causes qui les sous-tendaient ont été appréciés à partir des dossiers des sujets, analysés jusqu'au 31 Décembre 2011.

Parmi les 6 550 participants évalués (âge moyen : 53,2 ans ; hommes : 48,0 %), 5,1 % ne prenaient jamais de petit déjeuner, 10,9 % le prenaient rarement, 25,0 % le prenaient occasionnellement certains jours et 59,0 % le prenaient régulièrement tous les jours.

Au cours d'un suivi de 112 148 personne-années, 2 318 décès sont survenus dont 619 étaient la conséquence d'une maladie cardiovasculaire.

Un risque accru de mortalité cardiovasculaire et de toute cause

Après ajustement pour l'âge, le sexe, la race/ethnie, la condition socio-économique, l'alimentation et le mode de vie, l'indice de masse corporelle et les facteurs de risque cardiovasculaire, par rapport aux sujets prenant régulièrement leur petit déjeuner tous les jours, le risque de décès d'origine cardiovasculaire ou de décès de toute cause est apparu plus élevé chez ceux ne prenant jamais de petit déjeuner (hazard ratios 1,87 ; intervalle de confiance [IC] 95% : 1,14 à 3,04 pour les décès d'origine cardiovasculaire et 1,19 (IC 95% : 0,99 à 1,42 pour les décès de toute cause), l'estimation étant faite avec des modèles pondérés de régression de risques proportionnels de Cox.

Plusieurs mécanismes peuvent expliquer le fait que manquer le petit déjeuner ait des effets néfastes :

- 1 - Sauter le petit déjeuner peut conduire à manger davantage ultérieurement ce qui altère la sensibilité à l'insuline ;
- 2 - La prise du petit déjeuner abaisse la pression artérielle qu'élève plusieurs heures de jeûne ;
- 3 - Sauter le petit déjeuner induit des modifications délétères des lipides circulants ;
- 4 - Le fait de sauter le petit déjeuner est souvent le reflet d'une mauvaise hygiène alimentaire et d'un mode de vie malsain.



Ainsi, on a vu qu'au sein d'une cohorte nationale représentative suivie pendant 17 à 23 ans, le fait de ne pas prendre de petit déjeuner s'est trouvé associé à un risque significativement accru de décès d'origine cardiovasculaire. Ces résultats incitent à inclure la prise régulière du petit déjeuner dans les mesures visant à assurer la prévention des maladies cardiovasculaires.

Dr Robert Haïat

RÉFÉRENCE

Rong S et coll. : Association of Skipping Breakfast With Cardiovascular and All-Cause Mortality. J Am Coll Cardiol., 2019; 73: 2025–32.

Copyright © <http://www.jim.fr>

SUR UN THÈME PROCHE

Pas d'impasse sur le petit-déjeuner !

VOS RÉACTIONS (10)

 Réagir

Quelle étude croire ?

Le 07 juin 2019

Il n'y a pas si longtemps, il me semble que le JIM avait résumait une étude qui trouvait exactement l'inverse. Il serait intéressant d'avoir une méta-analyse de toutes ces études sur ce sujet.

Dr Marie-Ange Grondin

A quelle heure?

Le 07 juin 2019

S'il est dit ailleurs que faire du sport le matin à jeûn est une solution favorable, ceci doit alors certainement pouvoir être suivi d'un petit déjeuner reporté?

Sinon, les USA, après avoir lu cette étude, ont-ils décidé de décaler de 20 minutes tous les horaires de trains du matin?

Dr Dominique Albeti

En accord avec Marie-Ange Grondin

Le 08 juin 2019

Je soutiens la remarque du Dr Marie-Ange Grondin.

Dr Jean-Paul Boiteux

[Voir toutes les réactions \(10\)](#)

 RÉAGIR À CET ARTICLE

