



Communiqué aux médias - Berne, le 8 juin 2022

Effets secondaires des capsules d'huile de poisson – Prix de la recherche 2022 de la Fondation Suisse de Cardiologie

Les acides gras oméga 3 font partie des compléments alimentaires les plus consommés. Mais ils ne sont pas sans risque. Dans une méta-étude publiée récemment, Baris Gencer, cardiologue à Genève, démontre que les capsules d'huile de poisson augmentent le risque de troubles du rythme cardiaque. Pour cette étude ainsi que des travaux précédents sur les lipides sanguins, la Fondation Suisse de Cardiologie lui décerne son Prix de la recherche 2022.

Des taux élevés de lipides sanguins jouent un rôle important dans l'apparition de l'athérosclérose et donc d'une maladie cardio-vasculaire. Ce lien est entre-temps bien démontré. Une alimentation adéquate, des médicaments et des compléments alimentaires peuvent faire baisser ces taux et prévenir ainsi des accidents graves comme l'infarctus du myocarde. Les acides gras oméga 3 sous forme de capsules ont particulièrement les faveurs de la population suisse. Ces capsules sont en vente libre et ont une bonne réputation, car elles se composent d'huiles de poisson naturelles. Elles peuvent aider les personnes cardiaques à réduire leur taux de triglycérides et donc leur risque de maladie. «Mais les résultats ne sont pas cohérents et les capsules ne sont pas entièrement inoffensives», signale le docteur Baris Gencer, cardiologue aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et directeur adjoint de l'institut de médecine de premiers recours de l'Université de Berne. Pour cette découverte ainsi que d'autres études sur les lipides sanguins, la Fondation Suisse de Cardiologie lui décerne son Prix de la recherche 2022.

Déclencheur de fibrillation auriculaire

Certaines études montrent que l'effet positif sur la santé est modéré et dépend du type et de la dose d'acides gras oméga 3. En outre, une grande étude menée en 2019 a montré pour la première fois, à la surprise générale, que les acides gras oméga 3 administrés accroissent le risque de fibrillation auriculaire, le trouble du rythme cardiaque le plus fréquent. La méta-analyse de Baris Gencer, publiée en décembre dernier, confirme cette observation. L'analyse de sept études recouvrant plus de 80'000 patientes et patients a montré que le risque relatif de troubles du rythme cardiaque augmentait en moyenne de 25%. Étant donné que le risque augmente avec

la dose, les scientifiques estiment qu'il s'agit d'un lien de cause à effet. Cela veut dire que les acides gras oméga 3 sont aussi des déclencheurs de la fibrillation auriculaire. «La fibrillation auriculaire accroît quant à elle le risque d'attaque cérébrale, cet effet secondaire des capsules d'huile de poisson n'est donc pas anodin», souligne Baris Gencer.

Il suffit de manger du poisson

De même que pour un médicament, il faut soupeser les effets souhaités et indésirables des acides gras oméga 3 en tant que complément alimentaire, résume le cardiologue genevois. Au lieu de prendre des capsules, il recommande de manger du poisson gras trois fois par semaine. «Normalement, cela suffit largement», assure Baris Gencer. Pour les patient-e-s cardiaques qui ont un taux élevé de triglycérides et ne mangent pas de poisson, les capsules d'huile de poisson peuvent en revanche être une solution. Elles existent aussi sous forme de capsules d'algues pour les végétarien-ne-s. Par contre, l'utilité de capsules omega 3 pour les personnes en bonne santé est douteuse.

Étude: Gencer B, Djousse L, Al-Ramady OT, Cook NR, Manson JE, Albert CM. Effect of Long-Term Marine ω -3 Fatty Acids Supplementation on the Risk of Atrial Fibrillation in Randomized Controlled Trials of Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Circulation*. 2021 Dec 21;144(25):1981-1990. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.121.055654. Epub 2021 Oct 6. PMID: 34612056.

Remarque à l'intention des journalistes

Des visuels et le texte sont disponibles sous www.swissheart.ch/medias

Contact à la Fondation Suisse de Cardiologie:

Peter Ferloni
Responsable communication
Dufourstrasse 30
Case postale, 3000 Berne 14
Téléphone 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Consultez nos pages:

www.facebook.com/FondationSuisseDeCardiologie

www.youtube.com/herzstiftung

www.twitter.com/herzstiftungCH

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

La Fondation Suisse de Cardiologie s'investit, en encourageant la recherche et par un vaste travail d'information, pour que moins de personnes souffrent de maladies cardio-vasculaires ou en restent handicapées, pour qu'on ne meure pas prématurément d'infarctus du myocarde ou d'attaque cérébrale et pour que la vie des patients soit toujours digne d'être vécue. La Fondation Suisse de Cardiologie, créée en 1967, est une organisation indépendante, essentiellement financée par des dons, reconnue d'utilité publique par la fondation ZEWO.