

Une étude danoise, publiée dans la revue de l'American Heart Association, s'est penchée sur les bienfaits de la consommation de poissons sur la santé cardiaque immédiate des femmes âgées de 15 à 49 ans, une cible rarement étudiée.

L'étude a été menée auprès de 49 000 personnes sur une période de huit ans. Les scientifiques ont observé que les femmes qui consomment peu de poisson ont 50 % de risques en plus d'avoir des problèmes cardiovasculaires comparé à celles qui en mangent régulièrement. De manière générale, les femmes qui consomment peu ou pas de poisson ont un risque de problèmes cardiaques supérieur de 90 % à celui encouru par les celles qui en mangent chaque semaine. « La plus grosse difficulté quand on veut faire passer de tels messages de santé publique auprès des populations les plus jeunes, c'est qu'en général on ne perçoit pas les bienfaits avant 30 ou 40 ans » constate Marin Strom, l'un des auteurs de l'étude, qui précise que l'étude « prouve justement que ce n'est pas le cas », les bénéfices étant constatés sur une courte échéance. « Pour jouir des bienfaits de la consommation de poisson ou d'huile de poisson, il faut suivre les recommandations diététiques qui conseillent de manger du poisson comme plat principal au moins deux fois par semaine », précise le scientifique.

Univadis & L'Express - Mardi 6 décembre, www.lexpress.fr