

**L'intérêt des amandes et autres noix pour réduire le risque cardiovasculaire (CV) a été évoqué par de nombreuses études. Dans la cohorte des infirmières américaines, les décès d'origine cardiaque sont moins fréquents (-18 %) chez les consommatrices d'au moins deux rations/semaine de noix que chez celles qui n'en consomment pas régulièrement.**

Si leur effet hypocholestérolémiant est établi grâce à des études d'intervention, leur impact sur la pression artérielle (PA) et la fonction vasculaire est moins clair. Au cours d'un essai en cross-over, randomisé, ouvert, West et al. ont examiné chez 28 adultes (10 hommes et 18 femmes) dyslipidémiques, l'effet des pistaches sur la PA et la dilatation médiée par le flux (reflet de la fonction endothéliale). Après avoir été soumis à un régime usuel (lipides : 35 % des apports énergétiques totaux (AET); acides gras saturés (AGS) : 11 %), les volontaires devaient suivre trois autres régimes, chacun pendant quatre semaines : pauvre en graisses (lipides : 25 % des AET, AGS : 8 %), riche en pistaches (10 % des AET, lipides: 30 %; AGS, 8 %), très riche en pistaches (20 % des AET, lipides : 34 %, AGS : 8%).

L'effet des pistaches sur la PA systolique (PAS) ne s'est avéré significatif qu'après une situation de stress provoqué et il était dose dépendant, celui avec le régime riche en pistache (10 % des AET) étant le plus marqué. Ainsi, si l'on considère la moyenne de la baisse de la PA systolique (au repos, lors du stress provoqué et à la récupération), elle était de 1,8 mm Hg (2,5), 5,8 mm Hg (1,8) et 4,7 mm Hg (1,8) respectivement sous les régimes pauvre en graisse, enrichi en pistache et très enrichi en pistache. La consommation de pistache n'a pas réduit la PAS de repos.

Cet effet dose dépendant sur la PAS, maximal pour un apport modéré en pistache, peut être compris grâce au résultat de l'analyse hémodynamique : les deux régimes enrichis en pistaches réduisent les résistances vasculaires périphériques mais aussi le débit cardiaque (réaction compensatoire de la vasodilatation périphérique). Ainsi, la résultante de ces deux actions peut limiter la baisse de la PAS quand la consommation de pistache dépasse une certaine quantité.

L'absence d'effet constaté sur la PAS de repos est décevante. Le faible nombre de mesures

tensionnelles (seules deux mesures étaient effectuées après une et quatre minutes de repos) peut avoir limité la puissance de l'étude. Un examen ambulatoire avec des mesures répétées sur 24 heures aurait peut-être facilité la détection d'un effet.

Ces résultats, à eux seuls, ne suffisent pas à considérer les pistaches comme un traitement anti-hypertenseur. Néanmoins, ils s'ajoutent à l'ensemble des données disponibles qui sont en faveur de leur effet cardioprotecteur. Rappelons qu'une consommation régulière de noix, au moins quatre fois par semaine, fait partie des recommandations de l'American Heart Association. Bien entendu, si l'on veut éviter une prise de poids qui compromettrait les bienfaits des pistaches, il faut conseiller à nos patients de ne pas "en grignoter" en plus des ingesta nécessaires, mais de substituer leur consommation à celle d'autres aliments caloriques.

Univadis - 15/7/12 - Dr Boris Hansel