

Communiqué de presse – 14 décembre 2023

## Manger de bonne heure pourrait réduire le risque cardiovasculaire

**Une étude pilotée par INRAE, l'Institut de santé globale de Barcelone, l'Inserm et l'université Sorbonne Paris Nord révèle que l'heure à laquelle nous mangeons au cours de la journée pourrait avoir une influence sur le risque de développer une maladie cardiovasculaire. Cette étude, menée sur un échantillon de plus de 100 000 personnes de la cohorte NutriNet-Santé, suivies entre 2009 et 2022, suggère que manger tardivement pour la première ou la dernière fois de la journée serait associé à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires. Il ressort également qu'une durée plus longue du jeûne nocturne est associée à une réduction du risque des maladies cérébrovasculaires, comme les AVC. Ces résultats, publiés dans *Nature Communications*, suggèrent l'importance du moment et du rythme de prise des repas au cours de la journée dans la réduction du risque de maladie cardiovasculaire.**

Les maladies cardiovasculaires représentent la principale cause de mortalité dans le monde avec 18,6 millions de décès chaque année en 2019 selon le réseau [Global Burden of Diseases](#), dont environ 7,9 seraient attribuables à l'alimentation. L'alimentation joue donc un rôle majeur dans le développement et l'évolution de ces maladies, et le mode de vie moderne des sociétés occidentales a conduit à des comportements alimentaires spécifiques comme la prise tardive du dîner ou le saut du petit-déjeuner. En plus de la lumière, le cycle quotidien des prises alimentaires (repas, collations...) en alternance avec les périodes de jeûne synchronise les horloges internes, ou rythmes circadiens, des différents organes du corps, influençant notamment des fonctions cardiométaboliques comme la régulation de la tension artérielle. La chrononutrition émerge donc comme un nouveau domaine d'importance pour comprendre la relation entre le moment de la prise alimentaire, les rythmes circadiens et la santé.

Dans ce contexte, les scientifiques ont utilisé les données de 103 389 participants de la cohorte NutriNet-Santé (dont 79 % de femmes avec un âge moyen de 42 ans) pour étudier les associations entre les rythmes de prise alimentaire et les maladies cardiovasculaires. Afin de réduire le risque de biais possibles, les chercheurs ont tenu compte d'un grand nombre de facteurs de confusion, en particulier les facteurs sociodémographiques (âge, sexe, situation familiale...), la qualité nutritionnelle de l'alimentation, le mode de vie et le cycle du sommeil.

Les résultats font ressortir qu'une première prise alimentaire de la journée plus tardive, par exemple liée au saut du petit-déjeuner, est associée à un risque plus élevé de maladie cardiovasculaire, avec une augmentation de 6 % du risque par heure. Par exemple, une personne qui a pour habitude de manger pour la première fois à 9 h 00 aurait 6 % de risque en plus d'avoir une maladie cardiovasculaire qu'une personne qui a l'habitude de manger à 8 h 00. Quant à la dernière prise alimentaire de la journée, manger tardivement, après 21 h 00, est associé à une augmentation de 28 % du risque de maladie cérébrovasculaire, comme les AVC (accident vasculaire cérébral), par rapport à une dernière prise alimentaire avant 20 h 00, en particulier chez les femmes. Enfin, une durée plus longue du jeûne nocturne, entre la dernière prise alimentaire de la journée et la première du lendemain, est associée à une réduction du risque de maladie cérébrovasculaire, ce qui serait donc en faveur d'une combinaison d'une heure précoce de la première et de la dernière prise alimentaire, simultanément.

Ces résultats, qui doivent être répliqués dans d'autres cohortes et via d'autres études scientifiques, soulignent un rôle potentiel du moment de la prise des repas dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Ils suggèrent qu'adopter

l'habitude de prendre son premier et son dernier repas plus tôt avec une plus longue période de jeûne nocturne pourrait contribuer à prévenir les risques de maladie cardiovasculaire.

L'étude **NutriNet-Santé** est une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren-Cress, Inserm/INRAE/Cnam/université Sorbonne Paris Nord/université Paris Cité), qui, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 175 000 « nutrinautes », fait avancer la recherche sur les liens entre la nutrition (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et la santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 270 publications scientifiques internationales. **Un appel au recrutement de nouveaux nutrinautes est toujours lancé** afin de continuer à faire avancer la recherche sur les relations entre la nutrition et la santé.

En consacrant quelques minutes par mois à répondre, via Internet, sur la plateforme sécurisée [etude-nutrinet-sante.fr](http://etude-nutrinet-sante.fr) aux différents questionnaires relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances sur les relations entre l'alimentation et la santé.

## Référence

Palomar-Cros A. et al. (2023). Dietary circadian rhythms and cardiovascular disease risk in the prospective NutriNet-Santé Cohort. *Nature Communications*, DOI : 10.1038/s41467-023-43444-3

## Contact scientifique :

Dr. Bernard Srour - [b.srou@eren.smbh.univ-paris13.fr](mailto:b.srou@eren.smbh.univ-paris13.fr)

UMR CRESS (Inserm, université Paris-Cité, université Sorbonne Paris Nord, INRAE)

Département scientifique AlimH

Centre INRAE Île-de-France-Jouy-en-Josas-Antony

## Contact presse :

Service de presse INRAE : 01 42 75 91 86 – [presse@inrae.fr](mailto:presse@inrae.fr)

---