DAILY SCIENCE
DÉCOUVREZ LA SCIENCE, LA RECHERCHE ET L'INNOVATION "MADE IN BELGIUM"

COMMENT LE CONTENU DE NOTRE ASSIETTE AGIT SUR LA SANTÉ DE NOTRE CŒUR

Publié le 18 juillet 2025



par Christian Du Brulle

Série : Oreillettes et Ventricules (1/4)

Cet été, cap sur notre cœur! En collaboration avec le Fonds pour la Chirurgie Cardiaque, Daily Science s'est lancé dans la production d'une série de podcasts en lien direct avec notre santé cardiovasculaire. Ces rencontres sont disponibles sur notre chaîne « Les podcasts de Daily Science », mais aussi sur le site du Fonds pour la Chirurgie Cardiaque et la chaîne de podcasts inaugurée pour l'occasion, intitulée « Oreillettes et Ventricules » (Spotify, Deezer, Apple Podcast,…).

Au fil des prochains jours, nous vous invitons à découvrir nos premiers rendez-vous chez la ou le cardiologue, ou autre spécialiste! A chaque fois, nous abordons l'une ou l'autre facette de nos comportements qui peuvent affecter la santé de notre cœur. En une quinzaine de minutes, plusieurs points clés sont décortiqués. A commencer par le contenu de notre assiette!

Steak-frites-salade: le bon plan pour notre cœur? Dans ce premier épisode, La Dre Lamprini Risos,

cardiologue à l'Hôpital universitaire de Bruxelles (HUB/Erasme), spécialisée en nutrition, fait le point sur cette question simple, mais aux réponses complexes.

« En adoptant de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge de la vie, et même avant la naissance, les maladies cardiovasculaires sont largement évitables », indique-t-elle.

« On sait que l'alimentation, donc l'alimentation saine, doit être considérée comme la pierre angulaire de la prise en charge des maladies qu'on nomme actuellement les maladies non transmissibles. Ce sont en fait toutes les maladies évitables ou acquises, telles que les cancers, les maladies cardiovasculaires ou même cérébrovasculaires. Manger sain, cela comporte tout un tas de principes assez variés, parfois complexes.»

Mais avec un bénéfice clair. « Adopter une alimentation saine, variée et de qualité permet de prévenir l'apparition de maladies cardiaques », insiste-t-elle. « Pour ces personnes, il y a très peu de risques de développer un infarctus ou un accident vasculaire cérébral avant, au moins, l'âge de 65 ans. »

Et à propos, le café: stop ou encore? Écoutez ici un extrait de cette rencontre portant précisément sur la question du café:

https://dailyscience.be/NEW/wp-content/uploads/2025/07/Extrait-podcats-Dre-Risos-Consommation-cafe-et-the.mp3

La discussion complète avec la Dre Risos est librement accessible sur nos chaînes de podcasts.