

Conclusion : Cette étude multicentrique montre une association entre la consommation de légumes, de fruits, de salade, de haricots et la rémission de la MC ; et entre la consommation de salade et de fruits et la rémission de la RCH. L'adhésion au régime méditerranéen est associée à la rémission dans la MC et la RCH.

C.043

Fruits, légumes, légumineuses et pommes de terre et risque de maladie de Crohn et de rectocolite hémorragique

A. Meyer ⁽¹⁾, F. Carbonnel ⁽¹⁾, A. Amiot ⁽¹⁾, S. Chan ⁽²⁾

(1) Le Kremlin-Bicêtre ; (2) Norwich.

Introduction : Les recommandations diététiques destinées aux patients atteints de MICI sont en grande partie fondées sur les aliments associés à effet protecteur du développement de la MC et de la RCH. Une faible consommation de fibres, de fruits et de légumes est associée au risque de développer une maladie de Crohn (MC) et une rectocolite hémorragique (RCH). Les recommandations actuelles conseillent un apport élevé en fruits et légumes mais ne précisent pas lesquels. Notre objectif était d'évaluer le risque de développer une MC ou une RCH en fonction des catégories et de la diversité des fruits, des légumes, des légumineuses et des pommes de terre dans la cohorte EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition).

Patients et Méthodes : Des questionnaires validés sur la fréquence des aliments consommés à l'inclusion ont été utilisés pour évaluer la consommation de fruits, de légumes, de légumineuses et de pommes de terre dans 8 pays Européens de la cohorte EPIC. L'association entre ces aliments et les risques de MC et de RCH a été estimée à l'aide de modèles de Cox stratifiés sur le centre, le sexe et l'âge, et ajustés sur le statut tabagique, l'IMC, l'activité physique, l'apport énergétique, le niveau d'éducation et la consommation d'alcool.

Résultats : 341 519 participants ont été inclus et suivis de manière prospective. Parmi eux, 149 ont développé une MC et 379 une RCH après un suivi médian de 13,4 ans. La consommation moyenne combinée de fruits, légumes, légumineuses et pommes de terre était de 510 g/jour (IQR : 370-687) et variait de 292 g/jour (IQR : 239-333) dans le premier quartile à 841 g/jour (IQR : 752-991) dans le quatrième quartile. La consommation moyenne de fruits était de 200 g/jour (IQR : 112-319), celle de légumes de 181 g/jour (IQR : 117-275), celle de légumineuses de 6 g/jour (IQR : 1-19) et celle de pommes de terre de 76 g/jour (IQR : 42-122). Un apport élevé en fruits, légumes, légumineuses et pommes de terre était associé à une diminution du risque de MC, mais pas de RCH. Comparativement au premier quartile, les HR ajustés pour la MC étaient de 0,68 (IC95% : 0,44-1,05) pour le deuxième, 0,52 (IC95% : 0,32-0,85) pour le troisième, et 0,44 (IC95% : 0,26-0,76 ; p-tendance <0,01) pour le quatrième quartile. Comparativement au premier quartile, les HR ajustés pour la RCH étaient de 1,04 (IC95% : 0,77-1,40) pour le deuxième, 1,07 (IC95% : 0,78-1,45) pour le troisième, et 1,07 (IC95% : 0,76-1,50 ; p-tendance 0,73) pour le quatrième quartile. Une augmentation de 100 g de la consommation de fruits, légumes, légumineuses et pommes de terre était associée à une diminution de 9 % du risque de MC (HRa 0,91 ; IC95% : 0,84-0,99). La consommation groupée de pommes/poires, de bananes, de champignons et d'oignons/ail était associée à une diminution du risque de MC, du même ordre de grandeur que l'ensemble des fruits et légumes (HRa 0,58 ; IC95% : 0,33-1,02, p-tendance 0,03). Un risque plus élevé de RCH était observé avec des apports élevés en pommes de terre (HRa : 1,51 ; IC95% : 1,05-2,17). Le score de diversité de la consommation de fruits/légumes/légumineuses/pommes de terre n'était pas associé au risque de MC ou de RCH.

Conclusion : Une consommation élevée de fruits, de légumes, de légumineuses et de pommes de terre est associée à un risque plus faible de MC, mais pas de RCH. Un risque plus élevé de RCH est associé à une consommation élevée de pommes de terre. La consommation groupée de pommes/poires, de bananes, de champignons et d'oignons/ail résumait l'effet protecteur des fruits et légumes sur le risque de MC. Ces données pourraient contribuer aux futures recommandations diététiques destinées aux patients atteints de MICI.