

SOULEVER DES POIDS FAIT BIEN FONDRE LA GRAISSE

DALLAS | (AP) Chez les femmes, soulever des poids deux fois par semaine pendant une heure suffit à combattre l'excès de graisse qui, avec le temps, s'accumule au niveau de l'abdomen, et ce sans faire de régime, selon une nouvelle étude américaine, présentée vendredi à l'occasion de la conférence de

l'Association américaine du cœur.

La graisse abdominale est localisée en profondeur tout autour des organes, ce qui la rend dangereuse du fait de sa proximité avec le cœur. «L'une des plaintes les plus fréquentes chez nous, les femmes, particulièrement quand

nous vieillissons et surtout au moment de la ménopause, concerne l'embonpoint abdominal», a expliqué Tracy Stevens, cardiologue extérieure à l'étude, qui dirige le centre cardiologique des femmes de l'hôpital St Luke de Kansas City.

L'étude a été financée par les Instituts nationaux de santé. Elle impliquait 164 femmes en surpoids ou obèses habitant le Minnesota, âgées de 24 à 44 ans.

Plus généralement, les femmes qui faisaient de l'exercice ont vu leur capital graisseux diminuer de 4%, alors que, dans le groupe à qui des conseils étaient donnés, il restait stable.

Pour faire leurs exercices, les femmes utilisaient des poids simples et des machines, pendant une heure, en augmentant progressivement le poids.

■ www.americanhart.org

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

Cancer du côlon: changer ses habitudes peut faire une différence

Au Canada, les deux plus grandes causes de mortalité reliée au cancer sont dues au cancer du poumon et du côlon, responsables en 2005 du décès de 19 000 et de 8 400 personnes respectivement.

Si on sait maintenant que le tabagisme est directement responsable de 80 % des cancers du poumon, il est cependant beaucoup moins connu qu'une très grande proportion des cas de cancer du côlon sont également reliés à certaines facettes de notre mode de vie.

UNE MALADIE QUI PEUT ÊTRE PRÉVENUE

Des cancers directement reliés à l'alimentation

Nous avons souvent mentionné dans le cadre de cette chronique que la composition du régime alimentaire a une grande influence sur le risque de développer plusieurs cancers. Rien n'illustre mieux cette relation que la forte fréquence du cancer du côlon observée actuellement dans les pays industrialisés.

En effet, il est maintenant établi qu'environ 75 % des cancers du côlon sont directement reliés au mode d'alimentation typique des sociétés industrialisées, c'est-à-dire riche en matières grasses saturées d'origine animale (viandes, produits laitiers), pauvre en fruits, en

légumes et en fibres, et souvent caractérisée par un apport calorique trop élevé avec la hausse du risque d'obésité qui s'ensuit.

La modification de ce type d'alimentation représente donc une condition préalable essentielle pour arriver à diminuer la mortalité associée au cancer du côlon.

LÉGUMES, ÉPICES ET YOGOURT!

Les études réalisées jusqu'à présent ont permis de définir plusieurs facteurs alimentaires qui peuvent réduire significativement le risque de développer un cancer du côlon.

1. Les légumes

Ces aliments constituent une facette essentielle de toute stratégie de prévention du cancer du côlon par l'alimentation, car les personnes qui en consomment de grandes quantités ont environ 2 fois moins de risque de développer cette maladie. Parmi les légumes les plus actifs contre ce cancer, mentionnons les légumes crucifères – le brocoli en particulier – de même que ceux de la famille de l'ail et de l'oignon.

Dans les deux cas, ces légumes réduisent la quantité de substances cancérogènes formées par les bactéries de notre flore intestinale, ce qui réduit la formation de cellules anormales pouvant dégénérer en cancer. De plus, des études récentes réalisées sur des cellules isolées de tumeurs du côlon montrent que certaines molécules présentes dans ces légumes possèdent également la capacité de tuer les cellules cancéreuses déjà présentes, un phénomène qui pourrait évidemment contribuer à empêcher le développement de ce cancer.

Il est aussi à noter que même si pendant plusieurs années la consommation de fibres a été suggérée comme un facteur important de prévention du cancer du côlon, les données accumulées depuis ce temps montrent que la réalité est beaucoup plus complexe. En effet, il semble que toutes les fibres alimentaires n'aient pas le même effet protecteur, comme en témoignent les résultats d'une étude récente qui révélait que les fibres des céréales sont inefficaces

pour prévenir le cancer du côlon.

Cependant, il semble qu'une autre catégorie de fibres présentes dans certains végétaux, les lignans, pourrait contribuer à la prévention de ce cancer. Ces lignans sont présents en quantités très élevées dans les graines de lin et de tournesol ainsi que dans certaines noix. Ces grains doivent donc être considérés comme des aliments ayant un fort potentiel de prévention du cancer du côlon.

2. Le curcuma

En laboratoire, le curcuma et son principal constituant, la curcumine, sont de puissants inhibiteurs du développement du cancer du côlon. Un rôle de cette épice dans la prévention de ce cancer est également suggéré par les observations montrant que les Indiens, grands consommateurs de cette épice, ont un taux de cancer du côlon 10 fois plus faible que celui observé dans les pays industrialisés.

3. Les probiotiques

La composition de la flore microbienne intestinale joue également un rôle de premier plan dans le développement du cancer du côlon. Plusieurs observations suggèrent que certaines bactéries bénéfiques, telles les lactobacilles et les bifidobactéries, pourraient prévenir le cancer du côlon. D'ailleurs, les études portant sur l'effet de la consommation de produits de lait fermenté contenant ces bactéries – ce qu'on appelle des probiotiques – montrent que ces produits fermentés réduisent le développement du cancer du côlon dans les modèles animaux.

Plusieurs produits de lait fermentés contenant des probiotiques comme les bifidobactéries sont maintenant en vente en épicerie et représentent donc un ajout intéressant aux habitudes alimentaires des personnes qui s'intéressent à la prévention du cancer.

Les ravages causés par le cancer du côlon dans les pays industrialisés représentent un exemple concret de l'impact que peut avoir le régime alimentaire sur le développement du cancer. Il est cependant possible de renverser la vapeur et de diminuer de façon spectaculaire la mortalité associée à cette maladie. En ce sens, la modification des habitudes alimentaires de façon à y introduire les aliments mentionnés ci-haut et à réduire la consommation de matières grasses saturées représente sans aucun doute le meilleur moyen d'atteindre cet objectif.

PHOTO D'ARCHIVES
■ Légumes, épices et yogourt appartiennent à toute stratégie de prévention du cancer du côlon.



Dr RICHARD BÉLIVEAU Collaboration spéciale

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.