



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

INFORMATIONS SUR LA SANTÉ

Vérités et mensonges

Nous sommes littéralement submergés d'informations sur la santé, mais malheureusement, la qualité de ces informations est très inégale et il est souvent difficile de distinguer ce qui est vrai de ce qui ne l'est pas.

Nous vous présentons ici quelques conseils très simples qui peuvent vous aider à y parvenir.

LES FAITS PLUTÔT QUE LES OPINIONS PERSONNELLES

L'Internet a entraîné une véritable révolution en permettant à un très grand nombre de personnes, où qu'elles se trouvent sur la planète, d'être rapidement informées sur un sujet d'intérêt. Si cette grande accessibilité peut rendre d'immenses services, elle peut cependant aussi devenir problématique lorsque les informations véhiculées sont inexactes. Il faut considérer l'ensemble des données et non hyperréagir à chaque nouvelle étude publiée.

Les habitudes de vie sont à l'origine d'une grande proportion de tous les cancers

La science est basée sur une accumulation de faits; les opinions personnelles n'y ont pas leur place. Une opinion est par définition quelque chose de

subjectif, c'est une interprétation des faits qui est basée sur une croyance ou une vision personnelle.

Prenons par exemple le lien étroit qui existe entre les habitudes de vie et le cancer. Des milliers d'études scientifiques réalisées au cours des 50 dernières années avec des molécules isolées, des modèles animaux ainsi que de grands échantillons de population ont permis de démontrer que le tabagisme augmente plus de 30 fois (3000 %) le risque de cancer du poumon, que l'obésité prédispose à de nombreuses maladies chroniques ou encore que la consommation abondante de fruits et de légumes réduit significativement le risque de plusieurs cancers.

CONSENSUS SCIENTIFIQUE

En conséquence, il y a bien consensus scientifique sur le fait que les habitudes de vie sont à l'origine d'une grande proportion de tous les cancers.

À l'opposé, certaines croyances populaires sont d'abord et avant tout basées sur des opinions personnelles et non sur des faits. Par exemple, de nombreuses personnes croient, à tort, que la pollution est une des principales causes de cancer. Pourtant, même si la pollution a certainement des impacts négatifs majeurs sur notre environnement, les études montrent qu'elle n'est responsable que d'à peine 2 % de tous les cancers.

La concentration des molécules cancérigènes est beaucoup plus élevée dans la fumée de cigarette et dans certains aliments que nous consommons (charcuteries, viandes carbonisées) que dans l'air que nous respirons ou l'eau que nous buvons. Il est toutefois bien plus facile et moins dérangent de blâmer la pollution



PHOTO LE JOURNAL

■ Les vitamines ne peuvent remplacer la richesse et la diversité nutritionnelle des fruits et légumes.

des autres que de changer ses habitudes de vie...

DES INFORMATIONS SOUVENT PEU FIABLES

Il faut également utiliser notre sens critique si l'information obtenue provient de sites Internet qui font la promotion commerciale de produits (suppléments, extraits naturels, etc.) destinés à prévenir ou même, dans certains cas, à guérir le cancer. Même si ces sites sont souvent attrayants, il ne faut jamais perdre de vue que leur but premier est de vendre un produit et non d'informer le public. La fumisterie est très présente dans ce secteur.

Par exemple, la surconsommation de vitamines en Amérique du Nord est une conséquence directe d'activités promotionnelles d'entreprises commerciales qui tirent profit de la vente de ces produits. À de rares exceptions (vitamine D et folate pour les femmes enceintes), les données médicales ne montrent pas d'avantage à la supplémentation vitaminique dans la prévention des maladies chroniques, mais montrent plutôt que ces suppléments valident les mauvaises habitudes alimentaires de ceux qui en consomment.

Aucun supplément ne peut remplacer

la richesse et la diversité nutritionnelle des fruits et légumes. Penser l'inverse, c'est faire de la pensée réductionniste.

LA SANTÉ : SOYEZ SÉRIEUX DANS VOTRE QUÊTE D'INFORMATION

Soyez critique dans votre quête d'information, en privilégiant les sources fiables (les professionnels de la santé) ou les sites sans attache commerciale. Dans le cas du cancer, par exemple, il existe plusieurs sites Internet qui contiennent des informations très pertinentes sur la maladie en général, en plus de fournir plusieurs liens pouvant répondre à des questions plus spécifiques des patients.

En particulier, les sites provenant d'organismes de lutte au cancer, d'universités ou encore de centres hospitaliers de réputation internationale recèlent des trésors d'informations destinés au grand public.

■ Quelques adresses utiles : Société de recherche sur le cancer (www.src-crs.ca); Fondation québécoise du Cancer (www.fqc.qc.ca); Société canadienne du cancer (www.cancer.ca); American Institute for Cancer Research (www.aicr.org); Harvard Center for Cancer Prevention: www.hsph.harvard.edu/cancer

RECETTE ANTI-CANCER

TOMATES CERISES MARINÉES

Servez ces tomates accompagnées de mesclun, d'épinards, d'endives, de cresson ou de luzerne. Vous pouvez remplacer les tomates cerises par des tomates ordinaires coupées en quartiers.

20 tomates cerises, coupées en deux

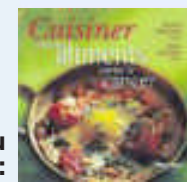
VINAIGRETTE

2	gousses d'ail, hachées finement
5 ml	(1 c. à thé) de sirop d'érable
7 g	(1/4 tasse) de persil frais, haché finement
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge ou autre
60 ml	(1/4 tasse) d'huile de noix
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de citron, fraîchement pressé
30 ml	(2 c. à soupe) de ciboulette fraîche
	Sel et poivre du moulin

Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Faire mariner les tomates dans la vinaigrette au moins 1 h avant de servir.

4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 H 10
DIFFICULTÉ : FACILE



Tiré du livre :