



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Vieillir en santé se prépare

L'apparition de maladies chroniques n'est pas un phénomène qui est inévitablement associé au vieillissement : un nombre important d'études indiquent que la grande majorité des personnes qui atteignent un âge avancé tout en conservant une bonne santé le doivent d'abord et avant tout à de saines habitudes de vie.

La majorité d'entre nous a reçu à la naissance un cadeau d'une valeur inestimable : la santé. Cependant, comme n'importe quelle richesse, il existe différentes façons de profiter de ce « capital santé » : on peut en tirer le maximum en le faisant fructifier par l'adoption d'un mode de vie sain, ce qui augmente les chances de vivre longtemps et en bonne santé. À l'inverse, on peut « brûler la chandelle par les deux bouts » en adoptant de mauvaises habitudes comme le tabagisme, le sédentarisme et une mauvaise alimentation. Tous ces facteurs dilapident rapidement ce capital santé et réduisent la durée de la vie en favorisant l'apparition précoce de plusieurs maladies chroniques.

POTENTIEL ÉNORME

Vieillir en santé n'est donc pas un phénomène qui est dû à la chance mais bien un processus qui est grandement influencé par nos habitudes de vie. Adopter de saines habitudes de vie représente ainsi le meilleur moyen d'éviter que le processus de vieillissement normal ne soit interrompu prématurément par l'apparition de maladies graves. C'est aussi le meilleur moyen de parvenir à jouir au maximum de la richesse de la vie humaine.

Une panoplie de travaux de recherche réalisée au cours des dernières décennies a permis d'identifier cinq grands aspects du mode de vie qui diminuent considérablement le risque de développer plusieurs maladies chroniques (voir tableau). Le potentiel de prévention des maladies à l'aide de ces cinq principes est tout simplement phénoménal : on estime que 90 % des cas de diabète de type 2, 82 % des maladies cardiovasculaires et 70 % des cancers pourraient être prévenus en adoptant un tel mode de vie, sans compter que les recherches les plus récentes indiquent que ces principes pourraient même prévenir un grand nombre de maladies neurodégénératives, notamment la maladie d'Alzheimer.

Cette approche préventive peut avoir un impact extraordinaire sur la qualité de vie en retardant de plusieurs années l'apparition des maladies associées à la vieillesse et en augmentant de façon spectaculaire la



PHOTO ISTOCK

■ Adopter de saines habitudes de vie, comme être actif physiquement, s'avère primordial.

qualité de la vie des années gagnées. Si l'on ajoute à cela les progrès inouïs réalisés par la médecine curative, cette prévention constitue sans aucun doute le meilleur moyen mis à notre disposition pour réaliser le plein potentiel de la vie humaine.

5% DE BONS ÉLÈVES

Malgré leur simplicité, on estime qu'à peine 5% de la population applique au quotidien ces cinq principes de médecine préventive. Ainsi, les statistiques indiquent qu'au Canada, une personne sur cinq fume encore, trois personnes sur cinq ne mangent pas suffisamment de produits végétaux, trois personnes sur cinq présentent un excès de poids et près des trois quarts de la population est inactive du point de vue physique (voir tableau). Étant donné que ce mode de vie est complètement à l'opposé de celui requis pour prévenir l'apparition des maladies chroniques, il n'est donc pas étonnant que notre société soit frappée de plein fouet par ces maladies.

Cette forte incidence de maladies chroniques n'est cependant pas irréversible et il est possible de poser des gestes concrets au quotidien pour améliorer notre santé. À nous d'agir et d'en profiter.

LES 5 RÈGLES D'OR

Ce qu'il faudrait faire :	En réalité :
1 Ne pas fumer	20 % des Canadiens fument
2 Maintenir un poids santé, avec un indice de masse corporelle (IMC) entre 18 et 25	66% des Canadiens font de l'embonpoint (IMC>25)
3 Manger une abondance de végétaux (fruits, légumes, grains entiers...)	62 % des Canadiens ne mangent pas le minimum de 5 portions quotidiennes de fruits et légumes
4 Être actif physiquement	70 % de la population fait moins de 30 minutes d'exercice par jour
5 Limiter la consommation de produits industriels riches en sucre, gras, sel et farines affiné	La consommation de malbouffe a augmenté en flèche au cours des 25 dernières années

RECETTE ANTICANCER

SOUPE AUX TOMATES ET AUX POMMES

- 2 c. à s. de beurre
- 1 oignon émincé
- 31/3 tasses de tomates mûres, pelées, épépinées et coupées en cubes (500 g)
- 4 pommes Red Delicious en cubes

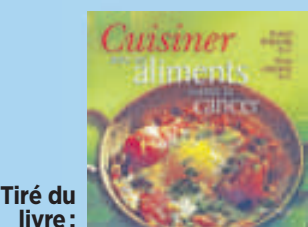
- 1 tasse de feuilles de livèche fraîche (125 g)
- 5 tasses de bouillon de poulet (1,25 l)
- Sel et poivre du moulin

1. Chauffer le beurre dans une grande casserole et faire revenir l'oignon à feu moyen.
2. Ajouter les tomates, les pommes et la livèche. Cuire de 2 à 3 min en remuant.

3. Émietter le fromage bleu et l'ajouter dans le saladier. Garnir avec les noix et servir.
4. Passer la soupe au mélangeur à main ou au mélangeur.
5. Saler et poivrer au goût.

4 PORTIONS
PRÉPARATION : 45 MIN
DIFFICULTÉ : FACILE

Jean-Pierre Cloutier, chef-propriétaire du *Café-restaurant du Musée* à Québec.



Tiré du livre:

GREFFE DE REIN

Un don facilité

TORONTO | (PC) Un nouveau registre inauguré jeudi permettra à ceux qui veulent donner un rein de leur vivant d'être jumelés à une personne souffrant d'une maladie rénale.

Le Registre de donneurs vivants jumelés par échange de bénéficiaires, lancé par la Société canadienne du sang, devrait faire augmenter de 15 à 20% le nombre de greffes de rein au pays.

Environ 3000 personnes au Canada sont en attente d'une transplantation de rein. En 2007, près de 1200 greffes de rein ont été réalisées au pays et dans 480 cas, le rein provenait d'un donneur vivant.

Les personnes souhaitant donner un rein à l'un de leurs proches, mais ne pouvant le faire en raison d'une incompatibilité, pourront lui venir en aide grâce au Registre. Il s'agira de trouver un autre couple de donneur et receveur incompatibles avec lequel il pourra y avoir compatibilité par échange des bénéficiaires.

Plus de 35 000 Canadiens souffrent de maladie rénale. Des études réalisées au Canada et aux États-Unis ont révélé que la greffe d'un rein est plus économique que la dialyse pour le traitement d'une maladie rénale au stade terminal.

CHUM

Yvon Deschamps, nouveau porte-parole

MONTRÉAL | (PC) La Fondation du CHUM pourra désormais compter sur les services d'Yvon Deschamps pour la promotion de ses activités.

L'humoriste est devenu, mercredi, le porte-parole officiel de la Fondation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (FCHUM).

Yvon Deschamps a fait valoir, par voie de communiqué, que nous sommes tous égaux face à la maladie.

Il ajoute que nous aurons tous à recourir, à un moment de notre vie, à un centre hospitalier universitaire comme celui du CHUM, où le personnel compétent parvient à traiter des problèmes de santé complexes grâce à des équipements à la fine pointe de la technologie.

Par ailleurs, l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal a également recruté deux personnalités publiques pour sa prochaine soirée-bénéfice.

Le 16 février, Pierre Houde animera un cocktail dînatoire, version XXIe siècle, aux entrepôts Dominion, à Montréal. Gregory Charles y présentera un spectacle unique et sera accompagné sur scène par huit musiciens et trois choristes.

Les profits de cette soirée seront versés à une vaste campagne de financement dont l'objectif est d'amasser 10 millions \$ pour la création du Centre intégré de traumatologie. Le coût total du projet s'élève à 30 millions \$.

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.