



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Maintenez un poids santé... et vivez plus longtemps

Une étude récente souligne que l'augmentation soutenue de l'obésité est en train d'annuler les effets positifs sur la santé associés à la diminution marquée du tabagisme. En ce début de nouvelle année, maintenir un poids santé est une des bonnes résolutions que vous pouvez adopter pour améliorer votre santé en général.

Grâce aux énormes progrès de la médecine ainsi qu'au développement de plusieurs médicaments, l'espérance de vie a fait un bond spectaculaire au cours du siècle dernier, passant de 45 ans en 1900 à près de 80 ans en 2000. Il est même possible d'augmenter encore plus cette longévité, car un

Cessons de faire l'autruche face à l'obésité chez nos enfants.

nombre impressionnant d'études a montré hors de tout doute que plusieurs facteurs associés au mode de vie exercent une influence déterminante sur le développement de plusieurs maladies chroniques et, par conséquent, sur la durée de l'existence. Ces facteurs sont relativement simples :

cesser de fumer, manger sainement, faire régulièrement de l'activité physique et maintenir un poids corporel normal.

TABAC EN BAISSÉ, POIDS EN HAUSSE

En terme de santé publique, un des aspects les plus positifs des dernières années est la diminution draconienne du taux tabagisme dans la population. Cependant, même si le nombre de fumeurs ne cesse de diminuer, une tendance inverse est observée en ce qui a trait au poids corporel : depuis 1980, le pourcentage de personnes obèses a triplé et 2 Canadiens sur 3 affichent aujourd'hui un excès de poids, c'est-à-dire un indice de masse corporelle supérieur à 25.

Dans une étude récemment parue dans la *New England Journal of Medicine* (1), des chercheurs de l'Université Harvard et de l'Université du Michigan ont cherché à déterminer si cette hausse spectaculaire de l'obésité pouvait contrebalancer les bénéfices engendrés par la diminution du tabagisme.

Les chercheurs ont observé que si cette diminution du tabagisme se poursuit au rythme des 15 dernières années, l'espérance de vie d'une personne de 18 ans vivant en 2020 serait en moyenne de 0.31 année supérieure à celle observée en 2005. Malheureusement, la hausse du poids corporel que l'on observe actuellement provoque l'effet inverse, c'est-à-dire une réduction de la longévité de cette même personne de 1.02 année.

En conséquence, le résultat net est que l'espérance de vie diminue de 0.71 année et ce, en 15 ans à peine ! En d'autres mots, en dépit des effets extrêmement positifs associés à la réduction du tabagisme, l'impact de cette réduction sur la hausse de l'espérance de vie est complètement annulé par la hausse du poids



■ Les problèmes associés à l'augmentation de l'obésité annulent complètement la hausse de l'espérance de vie associée à la baisse importante du tabagisme.

corporel actuellement observée dans notre société.

LE SURPOIDS : LA NOUVELLE CIGARETTE ?

Il existe une grande analogie entre la crise d'obésité actuelle et la situation qui prévalait, il y a quarante ans, envers le tabac. Même si on savait déjà à cette époque que le tabagisme augmentait de façon dramatique le risque de cancer du poumon, ce n'est qu'au prix d'un long travail que s'est formé un consensus social quant à la nécessité d'encadrer très sévèrement l'utilisation de ces produits. La forte baisse de la proportion de fumeurs dans la population témoigne que ces efforts n'ont pas été vains.

Les données scientifiques concernant les effets catastrophiques de l'obésité sur la santé sont actuellement aussi solides que celles qui existaient à l'époque sur les méfaits du tabagisme, et on sait main-

tenant que ce problème de surpoids non seulement annule les bienfaits de la réduction du tabagisme, mais entraîne également une réduction de l'espérance de vie.

Ce problème est particulièrement inquiétant quand on regarde la hausse dramatique du nombre d'enfants canadiens qui présentent un excédent de poids.

En ce début d'année, il est grand temps de cesser de jouer à l'autruche face au problème de l'obésité infantile : si nous n'agissons pas, nos enfants risquent d'avoir une espérance de vie moins longue que la génération précédente. Est-ce vraiment l'héritage qu'on souhaite leur léguer ?

(1) Stewart et al. *Forecasting the effects of obesity and smoking on U.S. life expectancy.* *New. Engl. J. Med* 2009 ; 361 : 2252-2260.

RECETTE ANTICANCER

TARTELETTE CHAUDE AU CHOCOLAT

Cette recette belge peut aussi être faite avec un mélange à parts égales de farine de blé et de farine tout usage. On peut ajouter des petits fruits au centre et les parfumer avec du basilic frais haché très finement.

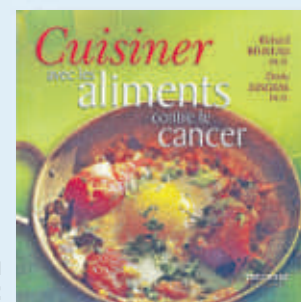
180 g	(3/4 tasse) de beurre doux
300 g	(1 tasse) de sucre d'érable granulé
190 g	(6 1/3 oz) de chocolat noir mi-amer, fondu
6	œufs
90 g	(2/3 tasse) de farine tout usage, tamisée

1. Beurrer 10 moules à tartelettes.
2. Faire fondre le beurre et le verser dans un bol. Ajouter le sucre d'érable et bien remuer.
3. Ajouter le chocolat et bien mélanger.
4. Incorporer les œufs, un à la fois, puis ajouter la farine.
5. Verser dans les moules. Cuire au four à 150°C (300°F) environ 10 min et servir immédiatement.

PRÉPARATION : 45 MIN
DIFFICULTÉ : FACILE

350 CALORIES/PORTION
DONNE 10 TARTELETTES

Isabelle Légaré,
enseignante à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre :