



LE CELLULAIRE N'ACCROÎT PAS LE RISQUE DE TUMEUR

LONDRES | (Reuters) L'utilisation d'un téléphone portable n'augmente pas le risque de développer la forme la plus classique de tumeur au cerveau, selon une étude commencée il y a quatre ans par des chercheurs de l'Institut de recherche sur le cancer de Londres et de trois universités britanniques, qui ont établi qu'il n'y avait pas de lien entre l'utilisation régulière d'un téléphone mobile et

l'apparition d'un gliome.

« Nous n'avons découvert aucun risque accru de gliome lié à l'utilisation régulière d'un téléphone portable », explique Patricia McKinney, professeur à l'université de Leeds, dans un article publié dans le *British Medical Journal*. Elle ajoute que le temps écoulé depuis la première utilisation d'un portable, le nombre de coups de téléphone passés ou le temps total passé au téléphone n'ont aucune influence sur le développement de tumeurs. Selon McKinney, ces résultats confirment ceux de la plupart des précédentes études menées aux États-Unis et en Europe.

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

Les agrumes, bien plus que des vitamines!

Un des plaisirs associés à la saison hivernale est certainement l'abondance d'agrumes frais que l'on peut retrouver sur les rayons de nos marchés d'alimentation. Longtemps considérés comme des produits de luxe, les agrumes sont maintenant cultivés à grande échelle dans le monde, ce qui nous permet d'avoir un accès facile à ces fruits délicieux et ce, à des coûts extrêmement raisonnables.

Grand bien nous fasse, car non seulement les agrumes sont une excellente source de vitamine C, mais ils contiennent également de grandes quantités de composés anticancéreux qui jouent des rôles importants dans la prévention du cancer.

Effets anticancéreux directs...

Les agrumes les plus connus chez nous sont l'orange, la clémentine, le pamplemousse et le citron. Tous ces fruits ont pour caractéristique un taux élevé de monoterpènes et de flavanones, deux classes de composés anticancéreux qui jouent un rôle clé dans les effets bénéfiques associés à la consommation régulière d'agrumes.

En fait, de tous les fruits étudiés jusqu'à présent, les agrumes sont ceux qui possèdent une des plus fortes activités anticancéreuses. De nombreuses études ont démontré que la consommation de ces fruits réduit de moitié le risque de développer plusieurs types de cancers, en particulier les cancers du système digestif (œsophage, bouche et estomac, par exemple).

Cet effet anticancéreux est vraisemblablement relié à la capacité des molécules anticancéreuses présentes dans les agrumes (les monoterpènes et les flavanones) d'interférer dans plusieurs processus essentiels au développement des tumeurs. Ainsi, les monoterpènes bloquent l'activité de

protéines importantes dans la croissance des cellules cancéreuses, réduisant du même coup leur potentiel d'envahissement des tissus dans lesquels elles se trouvent.

Quant aux flavanones, elles ont la propriété de préserver la structure des vaisseaux sanguins, ce qui prévient l'inflammation et prive les tumeurs d'une source importante de stimulateurs de croissance.

Contourner nos systèmes de défense...

Pour se protéger des effets négatifs possibles des substances étrangères, le corps humain possède un système complexe d'enzymes – surtout au niveau du foie – qui transforment ces substances de façon à accélérer leur élimination. Toute bonne chose a cependant un mauvais côté : en effet, ce système d'élimination ne discrimine pas les substances néfastes de celles ayant un impact positif, comme les composés anticancéreux apportés par notre alimentation. En conséquence, ces molécules anticancéreuses sont souvent trop rapidement éliminées de l'organisme, ce qui réduit du même coup leur efficacité.

Une propriété très importante des agrumes qui rend leur consommation régulière si primordiale pour la prévention du cancer est leur capacité de bloquer certains de ces systèmes d'élimination et d'ainsi augmenter le niveau

sanguin d'autres composés anticancéreux présents dans notre alimentation.

Par exemple, certains agrumes, et notamment le pamplemousse, contiennent des molécules qui bloquent fortement ces systèmes d'élimination (appelés cytochrome P450) et qui peuvent influencer considérablement sur la quantité d'autres molécules dans le sang. Si cette propriété peut entraîner des effets secondaires dans le cas des personnes qui consomment certaines classes de médicaments, il reste qu'en conditions normales, la réduction de l'élimination de composés anticancéreux d'origine alimentaire peut avoir des conséquences très positives pour maximiser le potentiel anticancéreux de ces molécules.

En résumé, les agrumes préviennent le développement du cancer de deux façons : d'une part, ils contiennent des molécules agissant directement sur les cellules cancéreuses pour les empêcher de croître et, d'autre part, ils contiennent également d'autres composés qui, sans avoir d'activité anticancéreuse directe, exercent néanmoins une activité indirecte en augmentant l'activité de molécules anticancéreuses présentes dans d'autres aliments.

Comme on peut le voir, boire un verre de jus d'orange au petit déjeuner n'est pas qu'une bonne façon d'apporter à l'organisme de la vitamine C, mais c'est également un moyen concret de se protéger contre le développement de plusieurs cancers!



L'obésité extrême en hausse

TORONTO | (PC) Une étude sur la prévalence de l'obésité au Canada révèle que le nombre des personnes souffrant d'obésité extrême a augmenté en flèche au cours des dernières décennies.

Selon l'étude menée par des chercheurs de l'Université Queen's, en Ontario, entre 1990 et 2003, le nombre de personnes que le ministère fédéral de la Santé classe dans la tranche des plus obèses est passé de 0,4 pour cent à 1,3 pour cent, soit une hausse de 225 pour cent.

Inquiétude

Cette augmentation de la fréquence de l'excès de poids et de tous les niveaux d'obésité au pays entre 1985 et 2003 suscite de l'inquiétude, étant donné le risque accru de décès prématuré et de complications métaboliques et musculo-squelettiques découlant de l'obésité morbide, mentionnent les auteurs de l'étude.

Ils soulignent que le nombre des personnes atteintes d'obésité extrême au Canada pourrait bien être plus élevé. En effet, les gens ont tendance à sous-estimer leur poids, et fournissent donc des informations erronées aux enquêteurs.



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.