

PROTÉGEZ VOS YEUX

PARIS | (AP) Beaucoup de gens qui pratiquent des sports d'hiver reconnaissent ne pas utiliser leurs lunettes, seul moyen pourtant d'éviter un accident oculaire.

Ensemble, la neige, le soleil et l'altitude sont particulièrement dangereux pour les yeux tout comme pour

la peau. Lorsque le soleil brille, l'éblouissement conduit tout naturellement à se protéger avec des lunettes teintées.

Mais les rayons UV qui sont invisibles sont tout aussi dangereux par temps couvert, surtout en altitude.

Le rayonnement solaire y est très

important puisque la neige réfléchit 85 % des rayons ultraviolets, alors que le sable n'en réfléchit que 20 % et l'eau 5 à 10 %.

Sans compter que la proportion d'ultraviolets augmente de 10 % par palier de 1000 mètres d'altitude.



SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

Santé des ovaires : buvez du thé!

Au Canada, le cancer de l'ovaire est la cinquième cause de décès par cancer chez les femmes. Même si le nombre de femmes atteintes de ce cancer est moins élevé que celles affectées par les cancers du sein, du poumon, du côlon ainsi que de l'utérus (col et corps), le cancer de l'ovaire représente néanmoins une maladie extrêmement dangereuse, car il se développe la plupart du temps de façon insidieuse, sans symptômes apparents.

En conséquence, 75 % des cancers de l'ovaire sont déjà à un stade avancé au moment du diagnostic, ce qui limite sérieusement l'efficacité des traitements. D'ailleurs, le taux de survie des femmes atteintes d'un cancer de l'ovaire est, encore aujourd'hui, malheureusement trop bas, avec seulement 30 % de survie 5 ans après la découverte de la maladie. Ces statistiques alarmantes témoignent de la nécessité de définir de nouvelles façons de permettre aux femmes de prévenir le développement de cette maladie trop souvent mortelle.

Des statistiques alarmantes

Deux tasses de thé par jour

Puisque la très grande majorité des cancers de l'ovaire ne sont pas dus à des facteurs génétiques, il est certain que plusieurs composantes de notre mode de

vie, par exemple l'alimentation, jouent un rôle important dans le développement de cette maladie. Pour tenter d'identifier les facteurs alimentaires



Dr RICHARD BÉLIVEAU Collaboration spéciale

qui pourraient réduire l'apparition du cancer de l'ovaire, des chercheurs suédois ont examiné pendant une période de quinze ans les habitudes alimentaires de 61 057 femmes âgées de 40 à 76 ans.

Au cours de cette période, on diagnostiqua un cancer de l'ovaire chez 301 femmes et, chose très intéressante, les chercheurs ont remarqué que l'apparition de ce cancer était nettement moins importante chez celles qui consommaient régulièrement du thé.

Ainsi, les Suédoises qui boivent une tasse de thé par jour réduisent de 25 % le risque d'être touchées par le cancer de l'ovaire comparativement à celles qui n'en consomment jamais ou que très rarement. Cette protection atteint même 50 % pour les femmes qui boivent quotidiennement deux tasses ou plus!

PROTECTION CUMULATIVE

Ces résultats sont en accord avec d'autres études réalisées en Chine et aux États-Unis, où une réduction d'environ 50 % du risque de développer un cancer de l'ovaire a également été observée chez les femmes qui consomment au moins une tasse de thé par jour.

L'étude effectuée en Chine est particulièrement intéressante, car elle montre que la protection offerte par la consommation régulière de thé est cumulative : les femmes qui boivent du thé pendant de longues périodes de temps (30 ans et plus) ont jusqu'à 75 % moins de risque de développer un cancer des ovaires.

Puisque la grande majorité des cas de cancer de l'ovaire touchent des femmes âgées de 60 à 70 ans, ces données suggèrent donc qu'intégrer rapidement le thé aux habitudes alimentaires des femmes dès le début de l'âge adulte pourrait représenter une stratégie particulièrement efficace pour diminuer significativement la mortalité associée à ce cancer meurtrier.

THÉ VERT OU THÉ NOIR ?

La baisse draconienne du cancer de l'ovaire par la consommation régulière de thé est un autre exemple éclatant de l'impact positif que peuvent avoir certains changements très simples dans nos habitudes alimentaires, et nous ne pouvons qu'encourager les femmes à intégrer autant que possible le thé à leur régime alimentaire. Il est également intéressant de noter que la baisse de cancer



PHOTO D'ARCHIVES

■ Les femmes qui boivent au moins une tasse de thé par jour réduisent le risque d'être touchées par le cancer de l'ovaire.

de l'ovaire observée dans l'étude suédoise était reliée à la consommation de thé noir, un breuvage qui contient beaucoup moins de molécules anticancéreuses que le thé vert.

Il est donc possible que l'effet protecteur du thé contre ce cancer, tel qu'observé dans l'étude mentionnée ici, soit encore plus grand pour les femmes qui boivent régulièrement du thé vert.

CONSEILS PRATIQUES

La consommation quotidienne de 3 tasses de thé vert est une façon simple

et efficace de prévenir le développement de plusieurs cancers, notamment le cancer de l'ovaire. Privilégiez les thés d'origine japonaise, plus riches en composés anticancéreux, et laissez infuser au moins 8 minutes, afin de permettre une extraction maximale de ces composés.

Réduisez votre consommation d'aliments riches en matières grasses saturées d'origine animale (viandes rouges, produits laitiers) : plusieurs études ont établi que ces matières grasses augmentent significativement le risque d'être touché par le cancer de l'ovaire.

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.