

## LA CLÉ DE LA RÉSISTANCE AUX ANTIBIOTIQUES SOUS TERRE ?

Un tout nouvel outil de recherche afin de prévoir l'imminence de la résistance bactérienne aux antibiotiques de certaines souches qui infectent les humains pourrait bien se trouver immédiatement sous nos pieds.

En effet, la terre riche pourrait s'avérer une source de renseignements clés en

vue de percer le mystère de cette résistance nous permettant de déceler pour quoi les organismes qui nous infectent finissent par développer une immunité aux antibiotiques.

Une nouvelle étude a permis d'observer que les bactéries foisonnant dans les sols terreux présentaient des mo-

dèles de résistance identiques à ceux observés chez les patients. Deux tiers de tous les antibiotiques connus sont produits à l'aide de bactéries de la famille des Actinomycètes, que l'on retrouve couramment dans la terre et le compost.

Sharon Lem, Sun Media



# SANTÉ

## PRÉVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

# Vivement le poisson, le vin et le thé!

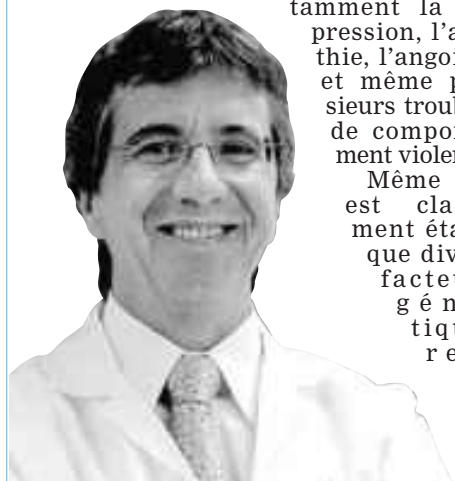
**I**l y a 100 ans, le psychiatre allemand Loïs Alzheimer décrivait la présence de lésions cérébrales dans le cerveau d'une femme de 51 ans décédée après cinq années de comportements déments, caractérisés par une perte progressive des fonctions intellectuelles, des hallucinations et de graves troubles de comportement social.

Considérée comme rare à cette époque, ce qu'on appelle maintenant la maladie d'Alzheimer représente un problème médical de plus en plus important et son impact sera grandissant avec le vieillissement progressif de la population : on estime que 24 millions de personnes dans le monde sont actuellement affectées par une forme ou une autre de démence, avec 4,5 millions de nouveaux cas qui s'ajoutent chaque année, soit un nouveau cas toutes les sept secondes.

**Son impact sera grandissant**

Est-ce que cette progression est inévitable? Existe-t-il des moyens concrets qui pourraient permettre de freiner le développement de cette maladie?

On sait depuis plusieurs années qu'une mauvaise alimentation affecte non seulement le bien-être physique, mais également la santé mentale. Par exemple, un manque de certains acides aminés ou encore de gras essentiels, comme les oméga-3, peut conduire à divers désordres, notamment la dépression, l'anxiété, l'angoisse et même plusieurs troubles de comportement violents.



**Dr RICHARD BÉLIVEAU** Collaboration spéciale

Même s'il est clairement établi que divers facteurs génétiques

dent certaines personnes particulièrement prédisposées à développer la maladie d'Alzheimer, des observations récentes indiquent que de nombreux aspects du mode de vie, notamment la nature du régime alimentaire, peuvent énormément influencer la progression de la maladie.

Par exemple, il est de plus en plus clairement établi qu'un taux élevé de cholestérol dans le sang représente un facteur de risque favorisant le développement de la maladie. D'ailleurs, la recherche indique que les médicaments qui abaissent ce taux (les statines) améliorent significativement les symptômes associés à la maladie d'Alzheimer et retardent son développement.

### L'obésité

L'obésité semble également être un facteur qui favorise le développement de la maladie d'Alzheimer : les personnes obèses ont dans le sang des niveaux élevés d'une protéine qui participe à la destruction des cellules nerveuses, un phénomène clé dans la perte progressive des fonctions intellectuelles. Cette relation entre l'obésité et la maladie d'Alzheimer est particulièrement alarmante quand on considère la forte croissance actuelle du nombre de personnes obèses dans la population.

Pour fonctionner adéquatement, les cellules nerveuses ont besoin de certains gras, notamment les acides gras oméga-3, qui assurent une bonne transmission de l'influx nerveux et soutiennent ainsi les différentes fonctions cérébrales nécessaires à des activités complexes comme l'apprentissage et la mémoire.

### Poissons gras

D'ailleurs, les études réalisées auprès de différents groupes de population indiquent que les personnes qui consomment des quantités importantes de poissons gras, une source majeure d'oméga-3, développent moins souvent la maladie d'Alzheimer que celles qui n'en consomment que rarement. Cet effet bénéfique des acides gras oméga-3 reste à être mieux compris mais serait relié au fait qu'un apport alimentaire de ces gras parvient à réduire la détérioration des cellules nerveuses, responsable de la maladie d'Alzheimer.

Les études réalisées au fil des années montrent également que les personnes qui boivent régulièrement de petites



PHOTO LE JOURNAL

**■ Les personnes âgées qui ont notamment valorisé une alimentation riche en poisson gras seront moins touchées par la maladie, au grand plaisir de leurs petits-enfants!**

quantités de vin rouge ou encore celles qui consomment souvent du thé vert sont moins touchées par la maladie d'Alzheimer.

Dans les deux cas, cet effet protecteur serait relié au contenu exceptionnel de ces breuvages en certains polyphénols (le resvératrol pour le vin rouge et l'EGCG pour le thé vert), ces molécules diminuant le risque de développer la maladie en abaissant la quantité de protéines impliquées dans la formation des plaques séniles. Enfin, même si les données actuellement disponibles sont encore incomplètes, il est intéressant de noter que d'autres sources alimentaires particulièrement riches en polyphénols, comme les cassis et les bleuets, ont également été suggérées comme des aliments pouvant retarder le développement de la maladie d'Alzheimer.

### L'exercice physique et mental

Les personnes âgées de 65 à 79 ans qui font régulièrement de l'exercice physique

ont environ 40 % moins de chance de développer la maladie d'Alzheimer, cet effet étant aussi observé chez les personnes qui ont une prédisposition génétique à cette maladie.

L'effet bénéfique de l'exercice n'est toutefois pas restreint à l'effort physique; l'effort mental retarderait lui aussi l'apparition de la maladie. Que ce soit de lire, de faire des mots croisés ou des Sudoku, de jouer aux cartes, à des jeux de société ou encore d'un instrument de musique, la participation à des activités demandant un effort cérébral semble être associée à une meilleure conservation des capacités intellectuelles. Il vaut donc mieux utiliser son cerveau que de le perdre!

Quoi qu'il en soit, l'effet spectaculaire de nos habitudes de vie sur le développement d'une maladie aussi grave que la maladie d'Alzheimer illustre encore une fois à quel point notre mode de vie, en particulier notre alimentation, peut avoir un impact déterminant sur notre bien-être, autant physique que mental.



## INSOMNIE : LE PATRON PEUT AIDER À COMBLER LA PERTE DE SALAIRE

Bien qu'une coupe de salaire puisse conduire à l'insomnie, un bon soutien affectif de la part du patron pourrait contribuer à apaiser les traumatismes psychologiques y étant associés.

En effet, les résultats d'une nouvelle étude indiquent que des membres du personnel infirmier qui avaient dû accepter une coupe salariale imprévue rapportaient des degrés d'in-

somnie plus élevés que leurs collègues dont le salaire demeurait inchangé. Cependant, ceux dont le superviseur avait reçu une formation en matière de soutien affectif déclaraient une réduction importante de leur degré d'insomnie lors des quatre semaines suivant la formation.

Un spécialiste a formé les superviseurs des services infirmiers afin de leur procurer de nouvelles aptitudes en vue de traiter les

autres avec égard, dignité et respect, de démontrer un soutien affectif et d'éviter l'intimidation et la manipulation. Les membres de l'effectif au superviseur sans formation ont constaté de légères baisses de leur degré d'insomnie après quatre semaines, sans que cela soit toutefois comparable à ceux dont le superviseur avait été formé.

Sharon Lem, Sun Média



## VIE DE COUPLE

# Les malheurs nuisent à la santé

Selon une nouvelle étude, la santé de deux personnes mariées malheureuses dans leur relation serait mise à rude épreuve.

SHARON LEM  
SUN MEDIA

Dans le cadre de cette étude nationale américaine, des personnes dont le mariage était en péril ont été suivies sur une période de 12 ans. Ainsi, 1150 participants ont été interviewés à quatre moments distincts entre 1980 et 1992.

L'étude révèle que, contrairement aux personnes partageant depuis longtemps leur vie avec l'âme sœur, celles qui s'accrochaient à un mariage raté étaient très affectées sur le plan de l'estime de soi, de la santé et du bonheur en général.

Leur taux de satisfaction à propos de leur vie, de leur emploi, de leur vie familiale et de leurs amis était significativement moindre, sans compter qu'on a relevé chez ces sujets des niveaux élevés de détresse psychologique, se présentant sous forme de dépression, de rêves inquiétants ou de voix imaginaires.

### Divorce et célibat

«Nous en avons déduit que, dans la majorité des cas, il valait mieux divorcer que persister dans une relation malheureuse. Du moins, sur le plan de la santé. Bien entendu, cette conclusion n'est pas formelle, mais les sujets qui ont divorcé puis se sont remariés ainsi que ceux qui sont demeurés célibataires étaient plus heureux dans l'ensemble que ceux qui tenaient mordicus à rester mariés alors qu'ils n'étaient pas heureux», déclare le Dr Alan Booth, professeur de sociologie, de développement humain et d'études familiales à l'université de l'État de Pennsylvanie.

«Cependant, les personnes qui ont divorcé puis sont demeurées célibataires ont rapporté un degré de satisfaction plus élevé à propos de leur mode de vie, de leur estime de soi et de leur santé en général que celles ayant divorcé et s'étant remariées, et que celles étant demeurées dans un mariage malheureux», poursuit le chercheur.

### Remariage

Il ajoute que les personnes remariées étaient plus heureuses et en santé que les personnes dont la relation était un échec. «Les périodes difficiles sont courantes dans de nombreux mariages, mais le couple peut finir par en arriver à une bonne entente en l'espace de un an ou deux. Néanmoins, si les problèmes persistent depuis plus de huit ans, il est peut-être temps d'en finir. Il est indéniable que l'incidence d'un mariage malheureux sur la santé est nuisible. Si les choses ne se sont pas améliorées au bout de huit ans, mieux vaut s'en sortir», conclut le docteur.



PHOTO LE JOURNAL

■ Selon des chercheurs, les personnes vivant au sein d'un couple malheureux auront davantage de problèmes de santé.

### CONSEILS PRATIQUES

Selon les données actuellement disponibles, plusieurs aspects de notre mode de vie peuvent être contrôlés dans l'espoir de réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer, sans compter que l'application de ces principes permet de combattre efficacement d'autres maladies très graves, comme les maladies cardiovasculaires et le cancer :

- Faites surveiller régulièrement votre taux de cholestérol dans le sang.
- Consommez régulièrement (de une à deux fois par semaine) des aliments riches en oméga-3 (saumon, thon, sardines, graines de lin).
- Si vous buvez de l'alcool, optez pour la consommation modérée (de un à deux verres par jour) de vin rouge.
- Privilégiez le thé vert au thé noir ou au café.
- Augmentez la consommation de petits fruits.
- Faites régulièrement de l'exercice, par exemple en marchant le plus souvent possible ou en utilisant les escaliers au lieu de l'ascenseur.
- Faites travailler votre cerveau !

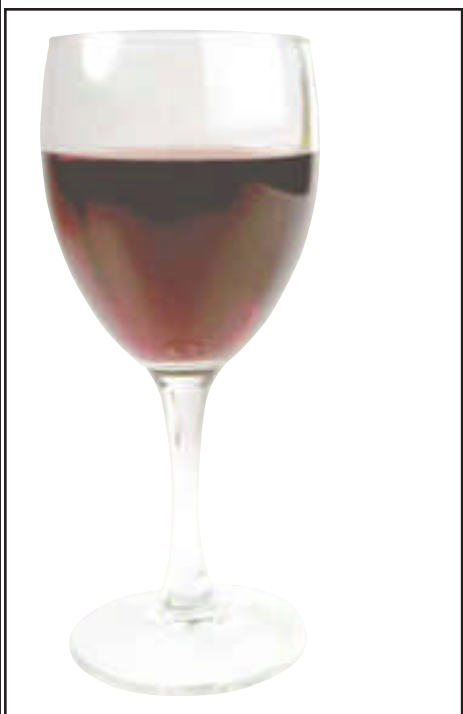


PHOTO LE JOURNAL

■ Le vin rouge préviendrait l'Alzheimer.