

RONFLER PEUT CONDUIRE AU DIVORCE

TORONTO | Le ronflement n'est pas juste agaçant, il peut carrément ruiner votre mariage. Une nouvelle étude tente d'étudier le lien entre la qualité du sommeil chez les couples et la satisfaction conjugale.

Le Centre des troubles du sommeil du Centre médical de l'Université Rush, à Chicago, procède actuellement à

une étude scientifique sur le sommeil pour évaluer à quel point l'apnée du sommeil chez l'homme peut affecter la qualité du sommeil de sa conjointe et la satisfaction conjugale dans le couple.

« C'est un problème très fréquent et beaucoup d'hommes ronflent, quatre fois plus que de femmes. Cela

perturbe le sommeil de la conjointe et crée une tension dans le mariage », soutient Rosalind Cartwright, psychologue originaire de Toronto et fondatrice du Centre des troubles du sommeil à l'Université Rush.

M^{me} Cartwright dit que les couples aux prises avec l'apnée du sommeil ont des taux de divorce élevés et que personne ne porte suffisamment d'attention à ce problème.

« Jusqu'à maintenant, nos résultats montrent que le manque de sommeil pour les deux conjoints crée une tension dans le mariage ainsi qu'un climat hostile et tendu. Cela n'affecte pas qu'une seule personne, les deux conjoints sont affectés », explique M^{me} Cartwright.

Sun Media



SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

À la Saint-Valentin, offrez du chocolat... noir!

Au cours de leur conquête du Mexique au XVI^e siècle, les Espagnols observèrent que les Aztèques consommait de grandes quantités de ce qu'ils appelaient le xocoatl, un breuvage très amer fabriqué à partir des fèves de cacao. L'empereur des Aztèques, Montezuma, pouvait même boire jusqu'à 50 verres par jour de ce chocolat très concentré, une quantité énorme mais qui lui était sans doute nécessaire pour accomplir adéquatement ses fonctions de souverain (il avait un harem de 600 concubines...).

La tradition d'offrir du chocolat à la Saint-Valentin tire d'ailleurs probablement son origine de ces prétendues vertus aphrodisiaques, même si ces propriétés relèvent beaucoup plus de la légende que de la réalité! Par contre, il est de plus en plus clairement établi que le chocolat possède plusieurs actions bénéfiques sur la santé et que la consommation régulière et modérée de certains types de chocolat peut représenter une facette importante d'un régime alimentaire destiné à prévenir au moins deux grands types de maladies, soit les maladies du cœur et le cancer.

Le chocolat possède plusieurs actions bénéfiques



Seulement le chocolat noir!

Tous les chocolats disponibles sur le marché sont

fabriqués à partir de la pâte de cacao, un liquide épais extrait à la suite du broyage des fèves de cacao. Cependant, il existe des différences considérables dans la proportion de pâte de cacao présente dans ces différents chocolats.

Les chocolats les plus courants sont 1) le chocolat noir, qui est généralement constitué de 70 % de pâte de cacao à laquelle sont ajoutés du sucre et du beurre de cacao; 2) le chocolat au lait, qui contient beaucoup moins de pâte de cacao (entre 20 et 40 %), celle-ci étant remplacée par des matières solides du lait, et 3) les friandises à base de chocolat, qui ne contiennent que des traces de pâte de cacao (mais beaucoup de sucre, de matières grasses saturées et donc de calories).

Ces produits, même s'ils sont vendus à grande échelle dans nos pays, n'ont donc pas grand-chose à voir avec le véritable chocolat!

La teneur du chocolat en pâte de cacao est extrêmement importante, car de nombreuses études ont démontré que cette pâte contient des quantités très élevées de certains polyphénols, des molécules ayant plusieurs propriétés bénéfiques sur la santé. Par exemple, les Indiens Kuna, qui vivent dans des îles au large de Panama, consomment de grandes quantités de cacao et ont une tension artérielle tout à fait normale malgré un régime alimentaire très riche en sel. Cet effet serait relié à l'impact positif des polyphénols du cacao sur la dilatation des artères ainsi que sur la baisse d'agrégation des plaquettes sanguines, deux paramètres qui jouent un rôle important dans le développement de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires.

D'ailleurs, une étude récente indique que les personnes qui consomment du chocolat noir 70 % montrent une amélioration marquée de la circulation sanguine alors qu'aucune n'est observée chez celles qui consomment du chocolat ne contenant que 4 % de pâte de cacao. Il semble que cet effet positif du chocolat noir soit relié à la propriété de ses polyphénols de provoquer la relâche d'un message chimique, l'oxyde nitreux, qui augmente la dilatation des artères, améliorant du même coup la circulation sanguine et réduisant l'agrégation des plaquettes.

Il est cependant important de noter que des études précédentes ont montré que le lait empêche l'absorption des polyphénols du chocolat noir, neutralisant du même coup ses effets bénéfiques. Il est donc préférable de toujours consommer le chocolat noir sans boire de lait.

Le cœur... et le cancer

Non seulement les polyphénols présents dans le chocolat noir améliorent la fonction du système cardiovasculaire, mais il est également possible que ces molécules aient un effet bénéfique sur la prévention du cancer. En effet, les polyphénols présents dans la pâte de cacao sont très semblables à ceux qu'on retrouve dans d'autres aliments connus pour leur effet préventif contre le cancer, notamment le thé vert, les petits fruits et les oignons. D'ailleurs, certaines études récentes réalisées sur des animaux de laboratoire montrent que l'administration d'extraits de pâte de cacao retardait significativement le développement de certains cancers provoqués par des produits cancérigènes.

D'autres études sont nécessaires pour confirmer les bienfaits du chocolat sur la prévention du cancer, mais ces résultats sont très encourageants, d'autant plus que la consommation régulière de chocolat ne devrait pas provoquer trop de désagréments aux personnes soucieuses de leur santé!

Modération!

Le chocolat, même noir, est un aliment extrêmement riche qu'il faut consommer avec modération. Les bienfaits associés au chocolat seront donc d'autant plus importants si sa consommation régulière

Il faut consommer le chocolat, même noir, avec modération.

permet de réduire l'apport en sucres divers qui sont bourrés de matières grasses, de sucre et qui ne contiennent aucun composé bénéfique pour la santé. Dans le cadre d'un tel régime, il ne fait aucun doute que la consommation quotidienne de 20 grammes de chocolat noir 70 % représente une façon simple, efficace et délicieuse de prévenir le développement de maladies cardiovasculaires et du cancer.

Le chocolat noir représente donc la preuve parfaite qu'un aliment bon au goût peut également l'être pour la santé!

PHOTO D'ARCHIVES



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.

Dr RICHARD BÉLIVEAU Collaboration spéciale