

## Le rhume, une affection même au printemps

PARIS | (AP) Éternuements, nez qui coule, frissons... le rhume vient avec les changements de température. Bénin mais très contagieux, il n'épargne personne: un adulte en connaît deux à cinq par an.

C'est en se confinant dans des lieux chauds et surpeuplés que nous permettons aux virus du rhume d'attaquer.

Les symptômes? D'abord le nez qui coule ou se bouche, associé à des éternuements. En général, le rhume est caractérisé par une alternance d'écoulements puis d'obstruction du nez, contribuant à une irritation douloureuse, un larmoiement, une perte de goût et une douleur du pharynx.

Les personnes enrhumées ont souvent

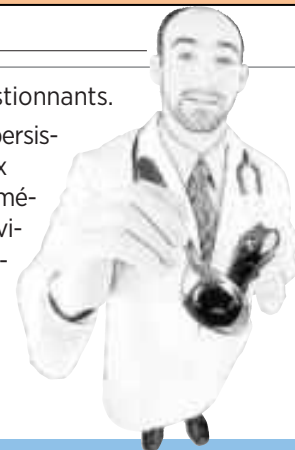
de la fièvre, se sentent fatiguées, ont des courbatures et mal à la tête.

Habituellement, le rhume dure de quatre à sept jours, jamais plus de dix. Pour le traiter, il convient de faire baisser la fièvre, de lutter contre les écoulements nasaux, d'agir contre l'inflammation et de désinfecter.

Pour ce faire, les meilleures armes demeurent l'aspirine, le paracétamol et

les décongestionnants.

Si la fièvre persiste, vaut mieux consulter un médecin, pour éviter que le rhume tourne en otite ou en bronchite.



# SANTÉ

## PRÉVENTION DU CANCER

# L'obésité chez les enfants : un problème de plus en plus alarmant

**O**n considère souvent l'embonpoint et l'obésité comme un problème esthétique. Pourtant, celui-ci est bien le moindre des maux associés à l'excès de poids!

Au contraire, l'obésité est avant tout un problème médical d'une grande importance, car le surplus de graisse favorise le développement de plusieurs maladies graves comme les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète et plusieurs cancers. Compte tenu de l'ensemble de ces effets négatifs, on ne peut qu'être inquiet face à l'augmentation fulgurante des cas d'embonpoint et d'obésité qui touche actuellement les jeunes Canadiens.

**La prochaine génération aura une espérance de vie plus courte**

### UNE TENDANCE LOURDE...

Selon une enquête récente de Statistique Canada, à l'heure actuelle, 26 % des enfants et adolescents canadiens âgés de 2 à 17 ans affichent un surplus de poids, et 8 % d'entre eux qui sont obèses.

Ces chiffres sont alarmants car il y a 25 ans, la même enquête révélait que seulement 12 % des enfants de ce groupe d'âge faisaient de l'embonpoint et que 3 % d'entre eux étaient obèses.

Autrement dit, en 25 ans seulement, le taux d'embonpoint de nos enfants a plus que doublé alors que l'obésité a triplé! Et la situation risque même de se dégrader, car selon les plus récentes estimations, la proportion

d'enfants obèses en Amérique du Nord pourrait atteindre 15 % d'ici 2010...

Cette augmentation du taux d'obésité chez les enfants a déjà des répercussions concrètes : en effet, pour la première fois peut-être de toute l'histoire de l'humanité, des enfants en bas âge souffrent d'hypertension ou encore se font diagnostiquer un diabète de type 2, deux maladies qui ne se développent normalement que beaucoup plus tard dans la vie.

### UN AVENIR HYPOTHÉQUÉ

Mais c'est surtout au cours des 30 ou 40 prochaines années que les véritables conséquences de cette «épidémie» d'obésité commenceront véritablement à se faire sentir, et les individus obèses depuis l'enfance souffriront de plusieurs pathologies en vieillissant.

**1. Hypertension et maladies cardiovasculaires :** Les personnes obèses courent cinq fois plus de risques d'être hypertendues que celles de poids normal, et elles sont souvent à risque pour les maladies cardiaques à cause de niveaux élevés de lipides dans le sang, comme les LDL (le mauvais cholestérol).

**2. Diabète de type 2 :** Le surplus de graisse provoque une augmentation des niveaux de sucre dans le sang et, conséquemment, de la sécrétion d'insuline. Lorsqu'il est constamment sollicité, comme c'est le cas pour les personnes obèses, ce système s'épuise et ne fonctionne plus adéquatement, ce qui mène au diabète. Le diabète est une maladie grave qui, à long terme, peut mener la cécité ou à la mort des tissus aux extrémités des membres, qui doivent alors être amputés. Dans le monde, toutes les 30 secondes, une personne est amputée d'un membre inférieur à cause du diabète.

**3. Cancer :** L'obésité est également un facteur déterminant dans le développement de plusieurs cancers. Par exemple, on estime que jusqu'à 50 % des cancers de l'oesophage, de l'endomètre et du rein sont directement reliés à l'obésité. Celle-ci est également responsable de 33 % des cancers de l'estomac, de la vésicule biliaire et du colon.

Comme on peut le voir, l'obésité est en train de devenir un problème médical de



PHOTO AP

**■ Il ne fait aucun doute que le modèle des parents a une influence très importante sur les habitudes alimentaires et physiques des enfants.**

première importance. Les ravages qu'elle cause sont tellement graves qu'il est de plus en plus probable que la prochaine génération aura une espérance de vie plus courte que celle de leurs parents, sans compter le fardeau énorme qu'ils représenteront pour le système de santé publique... Il faut donc absolument réagir pour empêcher que cette maladie hypothèque l'avenir de nos enfants.

### LA CAUSE : LA MALBOUFFE

Plusieurs facteurs sont responsables de l'apparition de cette épidémie d'obésité chez les jeunes, mais aucun ne joue un rôle aussi important que la malbouffe.

Mais, au lieu de promouvoir une réduction de l'apport de ces produits et une alimentation plus saine, notre société semble plutôt encourager leur consommation. Les

enfants sont soumis à un matraquage constant de publicités vantant les «mérites» de produits plus sucrés et plus gras les uns que les autres et vendus en formats gigantesques. L'an dernier, en Amérique du Nord, l'industrie de la malbouffe a dépensé 11 milliards de \$ en publicités pour ces produits, dont 5 milliards seulement en publicité télévisuelle. Compte tenu des effets catastrophiques de l'obésité sur la santé, on est en droit de se demander si l'heure n'est pas venue pour les gouvernements de mettre un terme à cette course en réglementant plus étroitement non seulement le contenu, mais surtout la mise en marché de ces produits, souvent destinés aux plus jeunes.

On ne le dira jamais assez, une bonne alimentation représente un potentiel énorme pour la prévention des maladies, même aussi graves que le cancer.



**Dr RICHARD BÉLIVEAU**

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.