

## Sida: remèdes traditionnels ou potions miracles ?

LUSAKA | (AFP) La Zambie teste actuellement l'efficacité de remèdes traditionnels à base de plantes sur une trentaine de personnes touchées par le VIH/sida, une initiative saluée par les guérisseurs comme les médecins, mais entourée d'un certain flou, source d'interrogations.

L'efficacité de « médicaments traditionnels » est un sujet sensible en

Afrique où la presse locale se fait régulièrement l'écho de faux-espoirs nés de « potions miracles », vendues au prix fort, pour « guérir » du sida, pandémie qui a tué 2,4 millions de personnes sur le continent en 2005.

Depuis fin octobre, trois « préparations » sont testées sur 27 personnes séropositives, dans un lieu tenu secret. La composition de ces trois remèdes à

base d'herbes, sélectionnés parmi 79 proposés par des guérisseurs zambiens, n'a pas été précisée.

« C'est le premier essai de ce type qui ait un soutien scientifique aussi fort », affirme dans un entretien avec l'AFP le Dr Patrick Chikuzu, responsable de ce projet.

« Aucune piste ne peut être écartée a priori. Faisons des tests en utilisant la médecine conventionnelle afin d'y voir plus clair », explique-t-il, évoquant, sans

autres précisions, des « résultats préliminaires », encourageants qui « semblent indiquer qu'il existe une alternative aux anti-rétroviraux ».

« Nous pouvons être vraiment utiles, et si nous continuons à être soutenus - qui sait ? - peut-être qu'un médicament viendra de nous », explique-t-il, convaincu que ces tests renforceront « la crédibilité » des guérisseurs traditionnels et contribueront à « protéger les communautés des charlatans ».

# SANTÉ

## PRÉVENTION DU CANCER

# Pourquoi manger autant ?

**Une étude récente révélait que de 1981 à 2004, la consommation moyenne de calories par les Canadiens a fait un bond de 17 %, passant de 2 294 à 2 674 calories par jour.**

Nul doute que cette augmentation de consommation de nourriture joue un rôle majeur dans l'épidémie d'obésité observée actuellement.

### UN PROBLÈME DE TAILLE...

Il y a deux principales raisons pour lesquelles le nombre de calories consommées augmente continuellement. Premièrement, plusieurs produits sur le marché contiennent des quantités énormes de ces calories, les meilleurs exemples étant sans doute ceux qui sont proposés par les chaînes de restauration

**La taille des portions proposées augmente constamment**

rapide. Un muffin peut contenir jusqu'à 500 calories, un hamburger double contient à lui seul 1 000 calories et au cinéma, un baril de maïs éclaté (avec garniture) peut contenir plus de 1 600 calories!

Autrement dit, il est possible en un seul repas (ou collation dans le cas du maïs) d'absorber la moitié - et même plus - de toutes les calories qui sont nécessaires à une personne moyenne pour accomplir sa journée.

Non seulement les aliments sont extrêmement caloriques, mais en plus la taille des portions proposées augmente constamment. Par exemple, en 1960, la bouteille de 200 mL de Coca-Cola était le for-

mat le plus commun de cette marque alors qu'aujourd'hui, le format le plus populaire contient presque 600 mL. En fait, pratiquement tous les aliments préparés, que ce soit les croustilles, les tablettes de chocolat, les pizzas, etc. sont maintenant disponibles dans des formats plus gros qu'auparavant et sont d'autant plus attirants pour les consommateurs qu'ils sont souvent vendus à peine plus cher que les formats plus petits.

Sauf qu'un sac de chips qui contient « 33 % de plus pour le même prix », comme c'est souvent indiqué sur l'emballage, contient évidemment... 33 % plus de



calories! Il ne faut donc pas s'étonner que ce surplus de calories ait des conséquences sur notre poids : en 1960, la taille de vêtements pour femmes la plus vendue était le 8 alors que de nos jours, c'est plutôt le 14...

### UNE VÉRITABLE DROGUE...

Manger autant est d'autant plus néfaste que nous n'avons jamais eu à dépenser aussi peu d'énergie. La télévision, les ordinateurs et autres appareils font en sorte que notre mode de vie est très sédentaire et qu'un apport alimentaire d'environ 2 200 calories par jour suffirait (en moyenne) à combler nos besoins énergétiques. Il faudrait donc réduire notre consommation de nourriture, pas l'augmenter!

Alors, pourquoi manger autant? Il s'agit d'une question complexe qui implique plusieurs aspects, autant psychologiques et physiologiques que sociaux. Premièrement, les aliments riches en calories contiennent beaucoup de sucre et de gras, deux substances qui plaisent particulièrement à notre cerveau. La présence simultanée de quantités élevées de sucre et de gras dans un même aliment - une chose très rare dans la nature mais très commune dans le *fast-food* - devient donc particulièrement

pour absorber toute cette abondance de sucre. Cependant, ce mécanisme est tellement efficace que quelques heures seulement après un repas très riche, le taux de sucre devient trop bas et provoque l'envie de manger à nouveau. Ce cercle vicieux entraîne évidemment une augmentation du nombre de calories consommées et, s'il se répète régulièrement, va directement mener au développement de l'embonpoint et de l'obésité.

En somme, la surconsommation de nourriture peut être considérée comme une forme d'*addiction*, comme une « drogue » qui crée une dépendance autant psychologique que physique et qui est fortement encouragée par tout un secteur de la société vantant les « mérites » de ces produits alimentaires souvent vendus en formats gigantesques.

### QUELQUES PISTES DE SOLUTIONS

L'embonpoint et l'obésité ne sont pas des problèmes esthétiques; ce sont d'abord et avant tout des problèmes médicaux de grande importance qui sont responsables de maladies graves comme les problèmes cardiovasculaires, le diabète et plusieurs cancers. Il est donc important de tout faire pour diminuer notre apport calorique afin de rester mince et en santé et d'augmenter notre espérance de vie. Quelques trucs :

- Changez vos habitudes alimentaires au lieu de suivre des diètes inefficaces.
- Lorsque vous achetez un produit, choisissez plutôt le plus petit format disponible. Plusieurs études montrent clairement que plus la portion d'un aliment est grosse, plus nous mangeons.
- Buvez de l'eau au lieu des boissons gazeuses; c'est beaucoup plus désaltérant et surtout, beaucoup moins engraisant!
- Les fibres alimentaires contenues dans les fruits, les légumes et les céréales ne sont pas digérées et donc « remplissent » notre estomac sans apport calorique. On ne peut pas engraisser à manger des fruits et des légumes!



**RICHARD BÉLIVEAU, DOCTEUR EN BIOCHIMIE**

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.