

L'obésité des enfants : une bombe à retardement

LONDRES | (AFP) L'obésité des enfants, qui a presque doublé en une décennie, représente une « bombe à retardement en matière de santé publique » en Grande-Bretagne, ont averti vendredi dernier des experts de la santé sur base du rapport annuel 2004 de la santé en Angleterre.

Un enfant britannique sur trois souffre d'une surcharge pondérale ou d'obésité,

alors que le nombre d'obèses chez les jeunes de 11 à 15 ans a presque doublé au cours des dix dernières années, selon le Centre d'information de la santé.

De très mauvais augure

Pour Colin Waine, président du Forum national de l'obésité, ces chiffres laissent entrevoir une « bombe à retardement » : les enfants qui sont obèses entre 11 et 15 ans courent deux fois plus

de risques de mourir à 50 ans.

« L'obésité au cours de l'adolescence est associée à une forme de diabète et à des maladies cardiovasculaires », explique M. Waine. « Cela est de très mauvaise augure pour la santé future de la population ».

Alors que 14% des garçons et 15% des filles, âgés de 11 à 15 ans, étaient obèses en 1995, ils sont respectivement 24% et 26% en 2004.

Le rapport indique que l'obésité s'est aussi développée chez les enfants de 2 à 10 ans: 10% des jeunes garçons étaient obèses en 1995 et 16% en 2004. Chez les fillettes, la proportion passe de 10 à 11% en dix ans.

Enfin, 35,1% des filles âgées de 2 à 15 ans étaient trop grosses ou obèses en 2004 (contre 25% en 1995) alors que 33% des garçons de la même tranche d'âge l'étaient en 2004 (24% en 1995).

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

La graine de lin, un aliment anticancéreux polyvalent

Le mahatma Gandhi a dit un jour : « Partout où la graine de lin devient un aliment, la population est en meilleure santé. »

À la lumière de ce que nous savons maintenant des propriétés de cet aliment, on ne peut que lui donner raison!

UNE EXCELLENTE SOURCE D'OMÉGA-3...

Les graines de lin sont la meilleure source d'acides gras oméga-3 d'origine végétale : deux cuillerées à soupe de ces graines procurent plus de 140 % de l'apport quotidien recommandé! Ce contenu élevé est important car les oméga-3 sont des gras essentiels qui sont utilisés par nos cellules pour fabriquer l'EPA et le DHA, des oméga-3 à longue chaîne qui jouent de nombreux rôles positifs dans le bon fonctionnement de notre organisme.

Par exemple, ces deux gras favorisent une meilleure communication entre les cellules du cerveau, régularisent le rythme cardiaque et agissent également comme de puissants anti-inflammatoires. Cette dernière activité est particulièrement

importante pour la prévention du cancer, car de nombreuses études ont montré qu'une inflammation



si notre alimentation contient en excès un autre type de gras, les acides gras oméga-6.

Ces gras oméga-6 sont cependant retrouvés dans un très grand nombre d'aliments (viandes, œufs, huiles végétales, etc.) de sorte que le régime alimentaire moderne contient environ 25 fois plus de gras oméga-6 que d'oméga-3 alors que pour que la transformation des oméga-3 soit optimale, il faudrait que la quantité de ces deux types de gras soit à peu près équivalente. En d'autres mots, inclure la graine de lin au régime alimentaire est une façon simple d'augmenter l'apport en oméga-3, mais ce n'est qu'en diminuant les oméga-6 de notre alimentation que nous pouvons tirer pleinement profit des actions positives de ces acides gras sur la prévention du cancer.

... ET UN CONTENU EXCEPTIONNEL EN PHYTOESTROGÈNES!

En plus de leur contenu élevé en oméga-3, les graines de lin contiennent des niveaux tout à fait exceptionnels d'une

classe de phytoestrogènes appelées lignanes, des molécules complexes qui possèdent une similitude de structure avec les œstrogènes et peuvent donc atténuer les effets néfastes provoqués par de trop grandes quantités de ces hormones, en particulier dans le développement du cancer du sein. D'ailleurs, plusieurs études épidémiologiques se sont penchées sur un rôle possible des lignanes dans la prévention du cancer du sein et, dans l'ensemble, les résultats obtenus indiquent qu'une consommation élevée de lignanes réduit d'environ 50 % le risque d'être touché par ce cancer, en particulier chez les femmes préménopausées.

En résumé, l'addition de graines de lin à l'alimentation quotidienne est extrêmement bénéfique, tant pour leur contenu en acides gras oméga-3 que pour la présence de lignanes, des molécules qui jouent un rôle important dans la prévention du cancer du sein.

CONSEILS PRATIQUES

1. Les oméga-3 sont très sensibles et peuvent se dégrader rapidement. Il est donc important d'utiliser des graines de lin fraîchement moulues pour pouvoir profiter au maximum de leurs propriétés. Évitez d'acheter les graines déjà moulues!
2. Pour la même raison, il est préférable d'utiliser ces graines plutôt que des préparations d'huile de lin vendues en magasin (ces huiles rancissent rapidement et perdent ainsi leurs propriétés bénéfiques). De plus, l'huile de lin ne contient pas de lignanes, ce qui diminue son potentiel anticancéreux.
3. Pour réduire l'apport en gras oméga-6, évitez autant que possible les huiles de maïs ou de tournesol, très riches en oméga-6 mais pauvres en oméga-3, et remplacez-les par de l'huile de canola ou d'olive.



RICHARD BÉLIVEAU, docteur en biochimie
Collaboration spéciale

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.