



LE VACCIN PAR VAPORISATEUR CHEZ LES TOUT-PETITS

WASHINGTON | (AP) Les injections de vaccin antigrippal ne protégeraient pas aussi bien les bébés et les très jeunes enfants que les enfants plus grands contre la grippe. Chez les plus petits, c'est un vaccin par vaporisateur nasal qui serait efficace, selon une nouvelle étude américaine.

L'étude, qui concerne près de 8 000 enfants âgés de moins de cinq ans, a été présentée lors d'une conférence sur la santé de l'enfant. Ses résultats soulignent que le vaccin en vaporisateur était 55 % plus efficace que l'injection vaccinale traditionnelle.

À l'heure actuelle, le vaporisateur nasal

FluMist, le seul vaccin fait à partir d'un virus grippal vivant mais atténué, n'est indiqué que chez les enfants à partir de cinq ans. La firme medImmune Inc., qui a financé cette nouvelle recherche, envisage de demander l'accord du gouvernement américain pour étendre son indication à des enfants plus jeunes.

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

L'inflammation, une bougie

Une étude récente montre que l'utilisation régulière de certains médicaments anti-inflammatoires, en particulier le Celebrex, «réduit significativement le risque d'être touché par le cancer du côlon».

Comment un médicament destiné à soulager la douleur peut-il également diminuer le développement du cancer?

Le cancer, une maladie inflammatoire

Plusieurs observations suggèrent l'existence d'un lien très étroit entre l'inflammation chronique et le risque de développer un cancer : par exemple, les gens affectés par les maladies inflammatoires de l'intestin (maladie de Crohn, colites ulcéreuses) ont environ 10 fois plus de risque d'être touchés par un cancer du côlon que les personnes épargnées. Cette étroite association entre l'inflammation et le cancer est due au fait que les tissus inflammés procurent un environnement idéal pour la croissance des cellules cancéreuses en leur fournissant plusieurs outils leur permettant d'acquiescer de nouvelles



mutations et favorisant leur croissance au sein du tissu inflammé.

Cette inflammation n'est cependant pas toujours associée à une douleur, mais peut également se produire de façon chronique, sans symptômes. Par exemple, le tabagisme, l'obésité, la consommation excessive de nourriture sont toutes des conditions qui génèrent un climat d'inflammation dans nos tissus et qui, par conséquent, favorise le développement du cancer. Il est donc possible de réduire le risque d'être touché par le cancer en modifiant certains paramètres de notre mode de vie de façon à réduire l'inflammation.

Effets secondaires

Même si les mécanismes par lesquels les cellules inflammatoires parviennent à stimuler la croissance des cellules cancéreuses demeurent encore mal compris, on sait qu'une enzyme appelée COX-2 joue un rôle capital dans ce phénomène, et c'est pour cette raison que le Celebrex, «qui possède la capacité de bloquer spécifiquement l'activité de cette enzyme, réduit le développement de certains cancers», tel qu'observé dans l'étude mentionnée plus tôt. La COX-2 représente donc une cible non seulement anti-inflammatoire, mais également anticancéreuse.

Les médicaments actuellement disponibles pour bloquer COX-2 ont cependant des effets secondaires importants sur le système cardiovasculaire, ce qui limite forcément leur utilisation pour la prévention du cancer. Heureusement pour nous, cependant, certains aliments d'origine végétale contiennent elles aussi des molécules qui possèdent une activité anti-inflammatoire très puissante

en empêchant la fabrication de la COX-2 par les cellules cancéreuses.

Les meilleurs exemples de ces molécules anti-inflammatoires sont sans

bloquer la COX-2 et que cette activité anti-inflammatoire joue un rôle important dans l'action anticancéreuse de ces aliments.



■ Les molécules anti-inflammatoires qui se retrouvent dans le vin rouge et dans l'épice indienne sont capables de bloquer la COX-2.

doute le resvératrol du vin rouge, la curcumine, de l'épice indienne le curcuma, ainsi que le gingérol, présent dans le gingembre. Plusieurs études indiquent que ces trois molécules sont capables de

Cet effet anti-inflammatoire ne serait cependant pas seulement restreint à ces aliments et, au contraire, est possiblement une caractéristique de plusieurs végétaux. En effet, nous avons



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.

L'ASPARTAME EST SANS DANGER

PARME, Italie | (AFP) L'aspartame, utilisé pour donner une saveur sucrée à plus de 6 000 produits allégés dans le monde, n'est pas cancérigène pour l'homme et peut être consommé sans danger, a assuré vendredi l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA). L'EFSA se prononçait dans cet

avis sur une étude de la Fondation européenne d'oncologie et de sciences environnementales « B. Ramazzini » de Bologne (Italie), rendue publique en juillet 2005. Les travaux, sur des rats, avaient démontré « pour la première fois que l'aspartame est un agent cancérigène », selon les résultats de l'étude.

d'allumage!

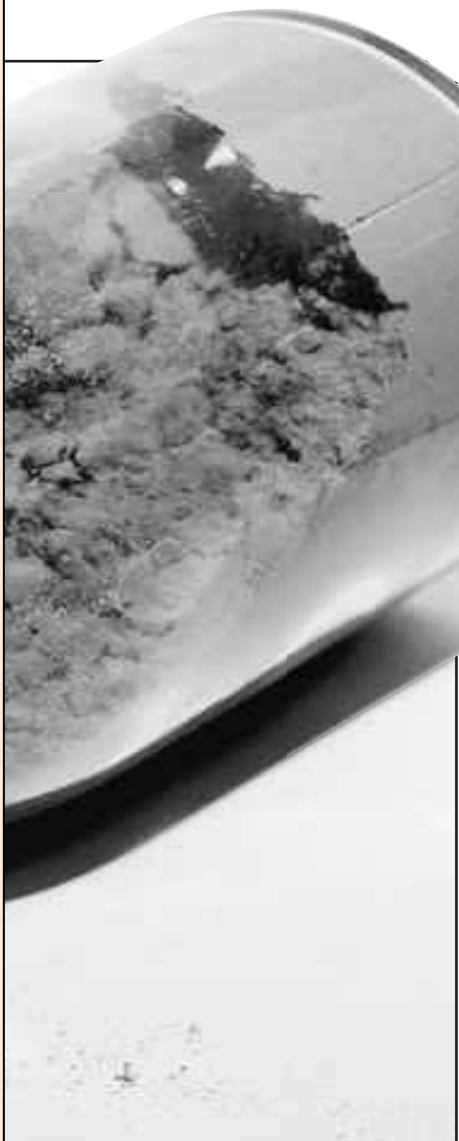
observé dans notre laboratoire que plusieurs fruits et légumes, en un impact extrêmement positif pour la prévention du cancer.

Les oméga-3 : des gras anti-inflammatoires

Une autre façon de réduire l'inflammation chronique à l'aide de l'alimentation est d'augmenter le plus possible la consommation d'acides gras oméga-3 et de réduire celle des gras oméga-6. Ces deux types de gras essentiels sont utilisés par nos cellules pour fabriquer deux types de molécules : les oméga-3 produisent des molécules anti-inflammatoires naturelles très puissantes qu'on appelle DHA et EPA alors qu'au contraire, les oméga-6 servent à la production de molécules qui favorisent l'inflammation. Les oméga-3 ne sont cependant retrouvés en grande quantité que dans certains aliments bien précis comme les poissons gras (thon, saumon, sardines) et certains végétaux (graines de lin et noix de Grenoble en particulier), de sorte que le régime alimentaire moderne contient malheureusement 25 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3, un déséquilibre qui fait que le reste de notre corps penche beaucoup plus vers l'inflammation. Il n'y a donc aucun doute qu'augmenter l'apport en acides gras oméga-3 tout en abaissant celui en oméga-6 peut rétablir cet équilibre et empêcher la création d'un climat d'inflammation chronique dans nos tissus.

En pratique, certains aspects du mode de vie peuvent contribuer à réduire l'inflammation chronique et à ainsi diminuer le risque d'être touché par plusieurs types de cancers :

- Cesser de fumer (les toxiques de la cigarette sont de puissants inflammatoires!)
- Augmenter l'apport global en fruits et légumes (5 à 10 portions), et inclure le plus souvent possible le curcuma et le gingembre à son alimentation.
- Augmenter l'apport en oméga-3 en mangeant un ou deux repas de poissons gras par semaine ainsi qu'en ajoutant une cuiller à soupe de graines de lin fraîchement moulues aux céréales ou aux yogourts.
- Remplacer les huiles végétales très riches en oméga-6 mais qui ne contiennent pas ou peu d'oméga-3 (tournesol et maïs, en particulier) par l'huile de canola et l'huile d'olive.



PHOTOS D'ARCHIVES

particulier des petits fruits comme les mûres ou encore les canneberges, possédaient également une forte activité inflammatoire. Il va sans dire que les propriétés anti-inflammatoires associées à plusieurs aliments ne peuvent qu'avoir



LE COURRIER DE NORMAND

VIVRE AVEC LE CANCER, C'EST LA RÉALITÉ DE MILLIERS DE QUÉBÉCOIS, QUI LE FONT SOUVENT EN SILENCE. C'EST AUSSI LA RÉALITÉ DE NORMAND JOLICOEUR, PHOTOGRAPHE AU JOURNAL DE MONTRÉAL. CHAQUE LUNDI, AIDÉ DE SA COACH DE VIE, LINDA BROUSSEAU, IL RÉPOND AUX QUESTIONS DES LECTEURS POUR BRISER LE SILENCE SUR CETTE TERRIBLE MALADIE.

On peut vaincre le cancer

J'aimerais me joindre à vous pour encourager les gens atteints d'un cancer. Nous avons eu, mon mari et moi, à développer des armes pour combattre quatre cancers.

En 2000, j'ai été opérée d'urgence pour un cancer pulmonaire. On m'a enlevé le lobe supérieur du poumon droit. Quelques semaines plus tard, on m'apprend que tout est beau, plus de cancer à l'horizon. En 2001, j'ai eu des traitements de radiothérapie et de chimiothérapie pendant six mois pour combattre une tumeur dans la trachée, à l'entrée des alvéoles des bronches, qui limitait ma respiration à 17 % de la capacité normale. Malgré que les médecins me donnent de 12 à 18 mois d'espérance de vie, je suis toujours là, bien en vie.

En 2003, c'est mon conjoint qui a dû s'armer contre un cancer de la bouche. Ses amygdales, ses cordes vocales et son pharynx étaient aussi atteints. Il a été un an sans boire et deux ans sans manger.

En 2004, on m'annonce avec regret un cancer au cerveau, inopérable, il ne me reste que trois à six mois à vivre. Je reçois des traitements et à leur grande surprise je vis plus de 14 mois sans récider. Je retourne même travailler.

En 2005, le cancer vient encore me hanter... le radio-oncologue m'annonce que finalement ils vont m'opérer. En janvier 2006, malgré l'opération, on me dit que je ne peux pas guérir mais ils peuvent essayer de me prolonger et me donner une certaine qualité de vie. Je prends donc actuellement un nouveau médicament extrêmement dispendieux. Nous allons en connaître les effets prochainement.

Heureusement, j'ai été traitée à l'hôpital St. Mary, à l'Hôpital neurologique

et à l'Hôpital général de Montréal par de très bons médecins qui ont réagi très vite et efficacement à chaque fois.

Se battre pour gagner

Pour ma part, je suis une personne très entêtée, quand je décide de me battre, c'est pour gagner... Un trait de caractère, jadis considéré comme un défaut devient une arme de qualité. J'ai changé mon mode de vie. Je ne remets jamais à demain ce que je peux faire maintenant. Nous avons déménagé dans les Laurentides, un nouvel environnement que nous aimons beaucoup. Nous avons toutes sortes de projets et nous vivons un jour à la fois. Nous recevons nos amis qui nous appuient et nous encouragent et surtout nous évitons les pessimistes et défaitistes. Nous gardons la forme et mangeons bien.

Nous ne voyons plus le cancer comme une maladie qui nous contrôle, c'est nous qui devons prendre le contrôle.

Les scanners montrent que je n'ai plus rien aux poumons. Quant au cerveau c'est autre chose, je ne veux pas non plus me cacher de ma maladie. Le cancer est un adversaire sournois, il faut toujours le garder à l'œil et surveiller nos ennemis, en savoir plus sur eux afin de connaître de quelles façons nous pouvons les vaincre.

Je connais plusieurs personnes qui ont actuellement un cancer. Je veux les encourager à se battre, pour qu'un jour, nous réussissions tous à le vaincre.

Danièle Bouchard

Je suis d'accord avec vous et je crois qu'il y a toujours quelque chose à faire. Mais pour réussir, il faut prendre la décision d'être positif et déterminé, se lever et combattre. Les traitements n'en seront que plus efficaces.

Pour joindre Normand

Le courrier de Normand,
Casier postal 269,
St-Hippolyte (Québec) J8A 3P5

normand@journalmtl.com
ou encore laissez un message de 2,5 minutes dans notre boîte vocale au (514) 380-5181

Vous pouvez aider à la recherche contre le cancer. Vos dons peuvent être acheminés à la Fondation de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont (dons dirigés pour la greffe de la moelle osseuse).

5345, boulevard de l'Assomption, bureau 270, 2^e étage, Montréal (Québec) HIT 4B3
Tél. : (514) 252-3435
Site Internet : www.maisonneuve-rosemont.org/fondation