

Nouveau vaccin contre le zona

WASHINGTON | (AFP) Les autorités américaines du médicament, la Food and Drug Administration (FDA), ont approuvé la commercialisation d'un vaccin contre le zona destiné aux personnes âgées de 60 ans et plus, baptisé Zostavax par le laboratoire Merck.

« Ce vaccin donne aux médecins un outil important pour aider à prévenir

une maladie qui touche beaucoup de personnes âgées américaines et provoque d'importantes douleurs chroniques », a souligné un responsable de la FDA, Jesse Goodman, dans un communiqué, vendredi.

Le zona est provoqué par une réaction du virus de la varicelle. Une fois que l'infection a suivi son cours, le

pathogène se réfugie dans les cellules nerveuses sensorielles situées près de la moelle épinière où il est dans un état latent pendant des dizaines d'années.

Avec l'affaiblissement du système immunitaire dû à l'âge, le virus peut se réactiver et se multiplier, endommageant les cellules des nerfs sensoriels ce qui est douloureux.

Il se déplace ensuite vers la peau, provoquant des cloques et des démangeaisons sur une partie du visage ou du tronc.



SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

Soleil, mélanomes et vitamine D

Avec l'arrivée de l'été vient le moment de l'année où l'on peut enfin profiter de la chaleur et des longues journées ensoleillées. Mais attention, le soleil est un ami dont il faut se méfier!

Des études ont montré une forte corrélation entre le développement du mélanome, le principal cancer de la peau, et l'exposition prolongée au soleil.

Malheureusement, ce cancer est en progression dramatique au Canada :

Au milieu de la journée, il est très important d'utiliser une crème solaire

entre 1970 et 2000, l'incidence du mélanome a triplé chez les hommes, passant de 3 à 10 personnes atteintes par 100 000 habitants, et plus que doublé pour les femmes, passant de 4 à 9 cas pour 100 000 habitants.

Ces statistiques sont alarmantes et reflètent une hausse générale des cancers liés à une trop grande exposition au soleil : de 1984 à 2003, le nombre de cancers de la peau traités par les dermatologues est passé de 4 300 à 23 000, au Québec seulement.

Globalement, il y aurait plus de deux millions de nouveaux cas de cancers de la peau, dont 200 000 mélanomes malins, chaque année dans le monde.

On estime que deux tiers des mélanomes sont dus à une exposition excessive au soleil, cette proportion étant

plus élevée encore chez les personnes à la peau claire.

L'appauvrissement de la couche d'ozone, qui filtre les ultraviolets, aggrave encore plus le problème en permettant à certains types d'UV très nocifs d'atteindre la surface du globe.

Il est donc essentiel de suivre les recommandations émises par les dermatologues et de toujours utiliser des crèmes solaires protectrices avant de s'exposer au soleil, surtout au milieu de la journée, quand le rayonnement est le plus fort.

SOURCE DE VITAMINE D

Les dangers associés au soleil ne doivent cependant pas nous faire oublier qu'une courte exposition peut avoir des effets extrêmement bénéfiques pour la santé.

En effet, un impact majeur des rayons UV sur la peau est de provoquer la formation de vitamine D, une vitamine qui joue plusieurs rôles importants dans notre corps, tant du point de vue métabolique que de la prévention du cancer.

Cependant, pas besoin de se dénuder et de s'exposer pendant plusieurs heures pour profiter du soleil. Au contraire, les études réalisées jusqu'à maintenant indiquent qu'une courte exposition du visage, des mains et des avant-bras pendant 10 à 15 minutes, deux à trois par semaine, est amplement suffisante pour provoquer la formation de quantités importantes de vitamine D, tout en évitant les risques de mélanome.

Un apport adéquat en vitamine D est important car cette vitamine est absolument essentielle pour l'absorption efficace du calcium. Un manque de vitamine D peut entraîner de graves conséquences pour la structure des os.

VITAMINES

C'est d'ailleurs pour cette raison qu'au Canada, ainsi que dans de nombreux pays, on ajoute systématiquement de la vitamine D au lait et à la margarine afin d'assurer un apport suffisant au plus grand nombre de personnes possible.

Ces aliments ne sont cependant pas les seuls qui peuvent aider à combler nos besoins en vitamine D : une simple portion de 100 g de certains poissons comme le saumon, les sardines ou la truite, permet l'absorption d'environ 10 µg de vitami-



PHOTO LE JOURNAL

■ Le soleil est un ami dont il faut se méfier.

ne D (400 UI), une quantité équivalente à celle contenue dans un litre de lait.

Il est donc important de consommer régulièrement ces poissons gras, d'autant plus qu'ils contiennent également de grandes quantités d'acides gras oméga-3, des gras aux effets bénéfiques contre les maladies cardiovasculaires ou inflammatoires et contre plusieurs types de cancer.

Cet apport alimentaire est surtout important en hiver, où l'exposition au soleil est réduite à son minimum et où plusieurs personnes ont des carences en vitamine D.

VITAMINE D ET CANCER

La vitamine D est sans doute la vitamine qui possède le plus grand potentiel de prévention du développement de plusieurs cancers, en particulier ceux du côlon et du sein.

Par exemple, une étude réalisée au cours des années 1986-2000 auprès de 48 000 hommes révélait qu'un déficit en vitamine D pourrait être associé à une augmentation du nombre de cancers ainsi qu'à une hausse de la mortalité, en particulier chez ceux atteints d'un cancer du système digestif.

D'ailleurs, des études ont montré que les personnes traitées pour un cancer du côlon durant l'été avaient un taux de survie plus grand que celles traitées au cours de l'hiver, un bénéfice qui est possiblement lié à une hausse de vitamine D dans le corps, consécutive à l'exposition au soleil.

En résumé, le soleil est une arme à double tranchant qu'il faut utiliser intelligemment pour en tirer le maximum de bénéfices et éviter ses effets néfastes.



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.