

L'EXERCICE BÉNÉFIQUE EN DIALYSE

SHARON LEM

Sun Media

Les constats issus d'une nouvelle étude révèlent que l'organisme des patients qui exercent une activité physique pendant la dialyse élimine plus efficacement les toxines, alors que ceux-ci en retirent aussi une endurance accrue.

« Pour les personnes qui doivent se plier à la dialyse, l'activité physique pendant le traitement contribue à supprimer plus de toxines. Nous avons constaté que nous arrivions à en détruire 20 % de plus lors de la dialyse et à rehausser les fonctions physiques de 14 % simplement en faisant marcher le patient sur un tapis roulant pendant six minutes », déclare la D^{re} Cheryl

King Van Vlack de l'Université Queen's.

Une étude échelonnée sur cinq mois portant sur des patients en dialyse a permis de démontrer que l'exercice effectué au rythme du patient pendant la dialyse optimisait de 20 % l'élimination d'une toxine en particulier, c'est-à-dire l'urée.

« Les toxines s'accumulent dans le

sang et peuvent causer des problèmes sur le plan des fonctions musculaires, du sommeil, de l'humeur et des maux d'estomac. Un faible taux d'activité physique pendant la dialyse (30 minutes pendant la première heure et 30 minutes pendant la deuxième heure du traitement) procure suffisamment de temps pour faire circuler les toxines dans le sang qui est ensuite prélevé par la dialyse », conclut la D^{re} VanVlack.

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

Prévenir le cancer de la prostate

En Amérique du Nord, un homme sur six sera touché par un cancer de la prostate au cours de sa vie.

Plusieurs observations suggèrent cependant qu'il est possible de réduire de façon significative le développement de ce cancer en apportant certaines modifications au régime alimentaire.

UNE MALADIE TYPIQUEMENT OCCIDENTALE

Même s'il est très fréquent dans les pays industrialisés, le cancer de la prostate demeure une maladie beaucoup plus rare dans d'autres régions du monde, en particulier dans les pays asiatiques. Par exemple, les Indiens ou encore les Chinois ont des taux de cancers de la prostate plusieurs fois plus faibles que ceux des pays occidentaux, les hommes de ces pays étant dans certains cas 50 fois moins affectés par le cancer de la prostate que les Occidentaux.

Ces écarts ne sont pas dus à l'hérédité, car les hommes asiatiques qui émigrent vers l'Occident ont le même risque d'être touchés par le cancer de la prostate que les habitants de leur pays d'accueil. Il est donc clair qu'une grande proportion des cancers de la prostate est directement causée par des facteurs liés au mode de vie occidental.

Parmi ces facteurs, de nombreuses études ont montré que la composition du régime alimentaire joue un rôle clé dans

le développement de cette maladie.

PRÉVENIR LE CANCER EN ATTAQUANT LES TUMEURS IMMATURES

Les études de pathologie réalisées sur des personnes décédées de causes autres que du cancer montrent que le tiers des hommes dans la quarantaine ont des tumeurs microscopiques au niveau de leur prostate et sont donc à haut risque de développer un cancer de cet organe.

Comme plusieurs types de cancer, cependant, la transformation de ces microtumeurs en cancer mature est un processus lent, qui peut nécessiter plusieurs années et même plusieurs décennies avant d'aboutir à la formation d'une tumeur détectable cliniquement. Cette longue période de latence offre une opportunité en or d'intervenir pour restreindre la progression du cancer de la prostate, car ces tumeurs microscopiques sont vulnérables et leur croissance peut être abolie en présence de molécules aux propriétés anticancéreuses.

Et c'est là qu'intervient l'alimentation : certains aliments contiennent des quantités exceptionnelles de molécules anticancéreuses qui interfèrent avec la progression de ces microtumeurs en les empêchant d'acquiescer de nouvelles caractéristiques essentielles à leur développement.

La modification du régime alimentaire de façon à y inclure ces aliments représente donc une stratégie extrêmement prometteuse pour prévenir le développement du cancer de la prostate et réduire l'impact négatif de cette maladie dans les sociétés occidentales.

DES ALIMENTS CONTRE LE CANCER DE LA PROSTATE

Un certain nombre d'aliments possédant la capacité de diminuer le risque d'être touché par le cancer de la prostate ont été répertoriés au cours des dernières années. Voici les plus importants.

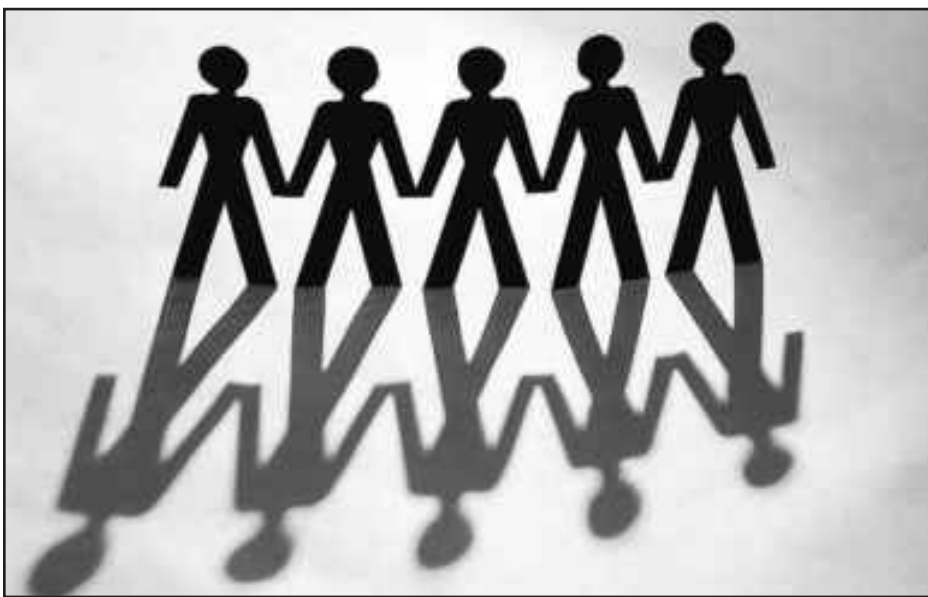


PHOTO D'ARCHIVES

■ Un homme sur cinq, absent de ce groupe, sera touché par un cancer de la prostate.

■ Les légumes crucifères : il est clairement établi que la consommation régulière de ces légumes (chou, brocoli, navet, etc.) permet de réduire de manière significative les risques de développer une papillome de cancers, notamment celui de la prostate. Cet effet bénéfique des crucifères vient surtout de leur capacité à bloquer le potentiel cancérigène d'un grand nombre de substances particulièrement dangereuses qui peuvent altérer le matériel génétique de la cellule (l'ADN) et induire des dommages qui mèneront au développement d'un cancer.

■ Le thé vert : plusieurs études ont montré que la consommation régulière de thé vert diminue le risque d'être touché par certains types de cancers, surtout ceux de la vessie et de la prostate. La molécule anticancéreuse la plus importante du thé vert, l'EGCG, a la propriété de bloquer certains mécanismes utilisés par les cellules cancéreuses pour croître et envahir les tissus, notamment en empêchant la formation d'un nouveau réseau de vaisseaux sanguins par le processus d'angiogenèse.

■ Les tomates : certaines observations ont montré que l'incidence du cancer de la prostate est plus faible dans les pays où les habitants consomment de nombreux mets à base de tomates, comme l'Italie, l'Espagne et le Mexique. Il semble que cette protection soit liée à la présence de lycopène, un pigment capable d'interfé-

rer avec la croissance des cellules précancéreuses prostatiques. Pour maximiser l'effet du lycopène, il est important de consommer les tomates cuites, idéalement dans un corps gras comme l'huile d'olive, sous forme de sauce par exemple. La cuisson des tomates dans le corps gras augmente la quantité de lycopène et le rend beaucoup plus assimilable par les cellules de notre organisme.

■ Les matières grasses de l'alimentation : des études récentes montrent que les acides gras oméga-3 empêchent la croissance des cellules cancéreuses de la prostate. Les meilleures sources d'oméga-3 sont les poissons gras comme le saumon, les sardines, le maquereau et le hareng, ainsi que les graines de lin, qui peuvent être ajoutées fraîchement moulues aux céréales du matin.

LA MEILLEURE STRATÉGIE

Il ne fait aucun doute que la prévention représente la meilleure stratégie actuellement disponible pour diminuer les impacts négatifs associés au cancer de la prostate. En ce sens, il est possible de tirer profit des nombreuses informations acquises au cours des dernières années sur les propriétés anticancéreuses de plusieurs aliments, et de modifier en profondeur ces habitudes alimentaires de façon à y intégrer une plus grande proportion de ces aliments de façon à freiner le développement de cette maladie.



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.