

GRANDE-BRETAGNE

Bientôt 13 millions d'obèses vont peser sur le système de santé

LONDRES | (AFP) La Grande-Bretagne comptera plus de 12 millions d'adultes et un million d'enfants obèses en 2010, soit un adulte sur trois et 20% des moins de 15 ans, d'après des chiffres officiels.

En conséquence, des milliers de personnes vont souffrir de maladies liées à l'obésité (cancer, attaques cardiaques, diabète de type 2), précise l'étude du Département de la santé.

L'obésité va toucher 22% des filles et 19% des garçons de moins de 15 ans. «L'obésité est devenue le problème

national de santé publique numéro un», estime Richard Watts, de l'organisation Children's Food Bill.

Les ravages de la *junk food* (nourriture de mauvaise qualité) et le mode de vie sédentaire des Britanniques sont dans la ligne de mire des spécialistes de la prévention de l'obésité.

«Pour inverser la tendance à l'obésité, le gouvernement doit aussi s'attaquer aux techniques de vente (marketing) sournoises qui encouragent les enfants à manger de la *junk food*», estime Michelle Smyth, qui milite en faveur d'une alimentation saine.

SANTÉ

PRÉVENTION DU CANCER

Une boîte à lunch sans produits cancérigènes

La fin des vacances estivales marque pour bien des gens le retour des tracas associés à la confection quotidienne de lunches pour eux et leurs enfants. Une tâche parfois difficile mais qu'il ne faut surtout pas prendre à la légère!

Nos épiceries nous proposent un très grand nombre de produits à base de viande qu'il est possible d'utiliser pour faire des sandwiches. Que ce soient les différents saucissons, le jambon, le smoked meat ou le salami, le comptoir des viandes regorge de ces charcuteries généralement peu dispendieuses et faciles

Les charcuteries, sources de substances cancérigènes

d'utilisation. Il est cependant important de savoir que la très grande majorité de ces charcuteries sont fabriquées avec des quantités

importantes de sel et d'agents de conservation afin d'augmenter leur durée de conservation. Plus particulièrement, plusieurs de ces produits contiennent des nitrates et des nitrites, deux classes d'agents de conservation très performants et

employés à grande échelle par l'industrie.

Par contre, même si ce sont des agents de conservation très efficaces, ils sont susceptibles de former des produits secondaires très cancérigènes, des composés appelés N-nitroso. Ces molécules possèdent la dangereuse propriété de pouvoir se fixer à l'aveuglette sur notre matériel génétique, ce qui peut entraîner des mutations dans l'ADN et augmenter par le fait même le risque de cancer.

Par exemple, plusieurs études réalisées chez des animaux ont montré que ces composés N-nitroso provoquent la formation de lésions au niveau de l'estomac ainsi que du côlon, menant dans les deux cas au développement de cancers de ces organes.

Il semble aussi que la présence de fortes quantités de sel dans les charcuteries puisse augmenter le caractère cancérigène des composés N-nitroso : en effet, même si le sel n'est pas une substance cancérigène par elle-même, une trop forte quantité de sel provoque des irritations de la muqueuse de l'estomac, ce qui rend les cellules encore plus susceptibles aux dommages provoqués par les composés N-nitroso.

RISQUE POUR L'ESTOMAC

Une étude réalisée par des chercheurs suédois et récemment publiée par le prestigieux *Journal of the National Cancer Institute* vient de confirmer l'impact des charcuteries sur le risque de cancer de l'estomac.

En effet, les auteurs ont analysé un grand nombre d'études réalisées au cours des 40 dernières années et observé que les individus qui consommaient de façon régulière ces produits avaient une augmentation d'environ 20 à 40% du risque d'être touchés par un cancer de l'estomac, comparativement à ceux qui n'en consommaient qu'occasionnellement.

Cette augmentation du risque semble particulièrement toucher les gens qui ne consomment que peu de



PHOTO LE JOURNAL

■ Les charcuteries contiennent des nitrates et des nitrites, des agents de conservation très performants et employés à grande échelle, mais susceptibles de former des produits secondaires cancérigènes.

fruits et légumes, probablement parce que les végétaux contiennent des molécules qui empêchent la formation de composés N-nitroso et peuvent ainsi réduire les effets néfastes de ces composés cancérigènes.

Cependant, indépendamment de l'apport en fruits et en légumes, ces résultats indiquent clairement que la consommation excessive de charcuteries représente un facteur de risque important pour développer un cancer de l'estomac.

QUELQUES CONSEILS

Il ne faut donc pas considérer

les lunches comme des repas de moindre importance, qui n'ont aucun impact sur notre santé. Quelques trucs pour réduire autant que possible la consommation de charcuteries :

■ Évitez autant que possible de manger les charcuteries contenant de très grandes quantités de nitrites et de nitrates. Un bon indice pour identifier ces produits : si un saucisson peut se conserver plusieurs semaines au réfrigérateur, c'est qu'il contient beaucoup de ces agents de conservation!

■ Comme source de protéines, remplacez les charcuteries par

du saumon, du thon ou encore des sardines. Tous ces poissons sont très riches en acides gras essentiels oméga-3, des gras aux multiples effets bénéfiques sur la santé.

■ Évidemment, incluez toujours au moins 1-2 portions de légumes d'accompagnement (carottes, céleri, poivron, jus de légumes) ainsi qu'un fruit comme dessert. De cette façon, il vous sera beaucoup plus facile d'atteindre le minimum quotidien de 5 portions de fruits et légumes nécessaires à la prévention des maladies cardiovasculaires et du cancer.



DR RICHARD BÉLIVEAU

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.