

PRÉVENTION DU CANCER

Quatre critères très importants

On sait maintenant que les habitudes de vie ont une influence déterminante sur le risque d'être touché par les maladies cardiovasculaires et le cancer, les deux grands tueurs de notre époque. Des résultats récents montrent qu'il n'est jamais trop tard pour améliorer ces habitudes car l'adoption d'un mode de vie sain, même assez tardivement, réduit considérablement la mortalité associée à ces maladies.

Bien manger, faire régulièrement de l'activité physique, maintenir un poids santé et ne pas fumer sont tous des facteurs capitaux pour se prémunir de plusieurs maladies et augmenter les chances de vivre longtemps en bonne santé. Cependant, malgré les bénéfices qui leur sont associées, ce n'est qu'un très faible pourcentage de la population

Il n'est jamais trop tard pour améliorer les habitudes de vie

qui adoptent ces habitudes de vie. Par exemple, dans une étude récente¹ portant sur les habitudes de vie de 15 708 personnes âgées de 45 à 64 ans, une équipe du Medical University of South Carolina, menée par le D^r Dana King, a montré que seulement 8 % des personnes participantes avaient un mode de vie sain, tel que défini par les 4 critères suivants :

- consommation d'au moins 5 portions de fruits et de légumes à chaque jour;
- exercice régulier (incluant la marche) d'au moins 2 heures par semaine;
- un indice de masse corporelle (le poids (en kilogrammes) divisé par la taille (en mètres) au carré) compris entre 18.5 et 30;
- absence de tabagisme.

Ces résultats sont en accord avec ceux obtenus lors d'une étude précédente dans laquelle seulement 3 % des 153 000 adultes américains interrogés adhéraient à ces quatre aspects d'un mode de vie sain².

Il n'y a aucun doute que ce faible pourcentage est grandement responsable de la forte incidence des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires et cancer, particulièrement) qui touchent actuellement la population nord-américaine et qu'une modification en profondeur de nos habitudes de vie est essentielle pour réduire la forte mortalité associée à ces maladies

RENVERSER LA VAPEUR

Est-ce que les personnes d'âge moyen (45-65 ans), c'est-à-dire la majorité de la population, peuvent modifier ces habitudes et ainsi profiter des bénéfices associés à un mode de vie plus sain? Il semble heureusement que oui.

Dans l'étude réalisée par l'équipe du D^r King, 970 personnes (8 %) ont modifié en profondeur leurs habitudes de façon à y inclure les quatre critères d'un mode de vie sain décrits plus haut. L'impact de ces modifications sur l'état de santé de ces personnes a été rapide et tout à fait spectaculaire : 4 ans seulement après l'adoption du mode de vie sain, les personnes ont vu leur risque de mortalité chuter de 40 % comparativement à celles qui n'avaient pas modifié leurs habitudes.

Il est cependant à noter que pris individuellement, aucun des critères du mode de vie sain n'est suffisant pour conférer la protection observée. Autrement dit, bien que chaque aspect d'un mode de vie sain est positif sur la santé, ce n'est qu'en mettant simultanément en pratique les quatre critères (bonne alimentation, activité physique, contrôle du poids et absence de tabagisme) qu'on peut profiter au maximum de leurs effets bénéfiques.

HABITUDES À PRENDRE TÔT

Évidemment, ces résultats ne signifient pas qu'il faut attendre la quarantaine pour adopter des habitudes de vie plus saines. Il n'y a aucun doute que plus tôt ces habitudes font partie du mode de vie, meilleures sont les chances de vivre longtemps et en bonne santé.

Cependant, pour les personnes dans la force de l'âge qui désirent prendre leur santé en main, ne pas fumer, augmenter l'apport en fruits et légumes, faire régulièrement de l'exercice et maintenir un poids corporel normal sont toutes des modifications qui peuvent avoir des répercussions extrêmement positives sur la prévention des maladies et l'espérance de vie.

Nous savons tous que notre mode de vie exerce une grande influence sur la santé. À nous de tirer profit de ces bienfaits en mettant ces connaissances en pratique au quotidien.

1. KING ET AL. AM. J. MEDICINE 2007; 120 : 598-603
2. REEVES ET AL. ANN. INTERN. MED 2005; 165 : 854-857.



PHOTO LE JOURNAL

■ L'âge n'est surtout pas un facteur quand il s'agit de prendre de bonnes habitudes de vie.



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale