



# PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

## Pour vivre vieux, en bonne santé

**U**ne étude récente indique qu'un mode de vie sain pourrait améliorer l'efficacité de nos systèmes de défense contre les dommages cellulaires qui accompagnent le vieillissement.

Une autre excellente raison d'adopter de saines habitudes de vie.

### VIEILLIR, UN PROCESSUS NORMAL

La perte graduelle des fonctions biologiques qui accompagne le vieillissement est un processus tout à fait normal.

En effet, tout au long de notre vie, nos cellules doivent déployer des sommes astronomiques d'énergie pour assurer le

fonctionnement de notre corps, et cette activité incessante finit à la longue par entraîner un vieillissement des organes.

Par exemple, la consommation effrénée d'oxygène nécessaire au maintien des fonctions cellulaires est associée à la production d'importantes quantités de radicaux libres,

des molécules hautement réactives qui provoquent d'innombrables dégâts aux principaux constituants de nos cellules.

Parmi les effets néfastes associés aux radicaux libres, les dommages qu'ils provoquent à la structure de notre matériel génétique sont particulièrement dévastateurs : en effet, en attaquant directement nos gènes, ces molécules réduisent la capacité des cellules de se renouveler adéquatement et accélèrent ainsi le processus de vieillissement.

### MÉCANISMES DE DÉFENSE

Même si le vieillissement de notre corps est inévitable, il reste que nous possédons tout de même un certain nombre de mécanismes de défense qui peuvent ralentir ce processus.

Par exemple, nos chromosomes contiennent à leur extrémité des télomères, des structures qui empêchent une perte trop rapide de notre matériel génétique et qui préviennent ainsi un vieillissement prématuré de nos cellules. Cette fonction protectrice des télomères est rendue possible par la présence de la télomérase, une enzyme qui joue un rôle crucial dans le maintien de la structure des télomères.

Ce système de protection est extrêmement important car de nombreuses études indiquent que la perte des télomères est très souvent associée à un risque élevé de maladies graves et de mort prématurée.

En conséquence, maintenir en place ce mécanisme de défense constitue un préalable absolument essentiel pour vivre longtemps et en bonne santé.

### L'INFLUENCE DU MODE DE VIE

Une percée majeure en ce sens vient d'être réalisée par l'équipe du Dr Dean Ornish de l'Université de Californie à San Francisco (1). Afin de déterminer si l'adoption d'un mode de vie sain peut améliorer l'efficacité de la télomérase et, par ricochet, diminuer les impacts



PHOTO D'ARCHIVES - GILLES RENAUD

■ On ne le répètera jamais assez : rester actif et bien manger demeurent les deux clés pour rester en santé... pour longtemps.

negatifs du vieillissement sur nos gènes, les chercheurs ont soumis des hommes (âge moyen de 62 ans) à trois mois d'un programme d'intervention intensif qui incluait une alimentation basée principalement sur des aliments d'origine végétale, combinée avec à une activité physique modérée (30 minutes de marche par jour).

Après la période d'intervention, un échantillon de sang a été prélevé auprès de chacun des participants et l'activité de la télomérase présente dans les cellules immunitaires a été mesurée et comparée à celle présente dans un échantillon prélevé au début de l'étude.

Les résultats sont tout à fait spectaculaires : en 3 mois seulement, l'activité de la télomérase avait augmenté de près de 30 % chez les participants.

Ces résultats constituent donc une autre illustration éclatante de l'énorme influence de notre mode de vie sur notre santé en général ainsi que sur notre probabilité d'atteindre un âge avancé tout en demeurant en bonne santé.

À nous d'en profiter...

(1) Ornish et al. Lancet Oncology, publié en ligne au [www.thelancet.com/oncology](http://www.thelancet.com/oncology) le 16 septembre 2008

## RECETTE ANTICANCER

### SALADE TIÈDE DE SAUMON AU XÉRÈS

Salade

4	escalopes de saumon de 60 g (2 oz) chacune
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive
600 g	de mesclun bien frais
	Fines herbes fraîches au goût (persil, ciboulette, estragon, basilic)
120 g	(2/3 tasse) de concombres, évidés et émincés
60 g	(1/3 tasse) de radis, émincés

Vinaigrette

15 ml	(1 c. à soupe) d'échalotes, hachées
30 ml	(2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
60 ml	(4 c. à soupe) de moutarde de Meaux ou « à l'ancienne »
15 ml	(1 c. à soupe) de miel (non pasteurisé de préférence)
60 ml	(1/4 tasse) de vinaigre de xérès
375 ml	(1 1/2 tasse) d'huile de tournesol
	Sel et poivre du moulin

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant dans un bol les échalotes, les moutardes, le miel et le vinaigre. Verser graduellement l'huile de tournesol. Saler et poivrer au goût.

2. Saler et poivrer les escalopes de saumon. Huiler légèrement une plaque de cuisson et ranger les escalopes.

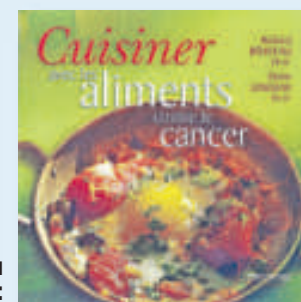
3. Badigeonner le saumon avec l'huile d'olive et griller sous l'élément du four.

4. Dresser le saumon sur un lit de mesclun. Ajouter les fines herbes, les concombres et les radis. Arroser de vinaigrette et servir immédiatement

PRÉPARATION : 30 MINUTES  
DIFFICULTÉ : MOYEN

DONNE 4 PORTIONS

François Rousseau, enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre :