



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Prévenir le rhume... en dormant

Le sommeil constitue sans doute l'une des facettes de notre mode de vie dont l'impact positif sur la santé est le plus sous-estimé. De nombreuses études ont montré que dormir suffisamment contribue à la prévention de plusieurs maladies, notamment le rhume.

En langage médical, le rhume est une rhinopharyngite aiguë, c'est-à-dire une infection virale des voies respiratoires supérieures. Plus de 200 virus différents sont capables de provoquer un rhume, les plus répandus étant les rhinovirus (du grec « rhino », qui signifie « nez »). Suite à leur entrée dans le corps par le nez ou les yeux, ces virus pénètrent dans les cellules du nasopharynx (l'espace situé entre le nez et la gorge) où ils se multiplient rapidement et provoquent les symptômes caractéristiques du rhume, notamment l'écoulement nasal, les éternuements, la toux, la congestion et les maux de tête. Bien que fort désagréables, ces effets du rhume ne représentent généralement pas de dangers pour la santé des personnes atteintes et disparaissent spontanément deux à sept jours après l'infection. Fort heureusement car il n'existe aucun traitement reconnu contre les virus responsables du rhume!

PRÉVENTION

Comme c'est très souvent le cas pour les maladies infectieuses, la prévention demeure la meilleure arme pour éviter d'être touché par le rhume. Puisque les virus responsables du rhume se transmettent entre les individus par de fines gouttelettes expulsées lors de la toux ou de l'éternuement ou encore par les mains contaminées par des sécrétions nasales, le simple lavage régulier des mains est souvent très efficace pour se prémunir du rhume. Cette simple mesure d'hygiène est particulièrement importante en hiver, une période où l'activité des virus du rhume est particulièrement élevée. En effet, la muqueuse du nez est plus vulnérable aux virus pendant la saison froide, une sensibilité qui est d'autant plus accentuée par le fait que l'air froid, en pénétrant dans les voies aériennes, réduit l'ef-



PHOTO LE JOURNAL

■ Le sommeil joue un rôle très important dans le maintien de la fonction immunitaire.

ficacité des défenses immunitaires.

REPOSER LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le sommeil joue un rôle très important dans le maintien de la fonction immunitaire : par exemple, les personnes en manque de sommeil produisent moins d'interleukine-2, une molécule essentielle au fonctionnement des cellules immunitaires, et répondent moins bien à certains vaccins¹. En conséquence, on soupçonne depuis un certain nombre d'années que les personnes qui dorment adéquatement, et qui ont donc un système immunitaire qui fonctionne adéquatement, pourraient être moins susceptibles de contracter un rhume que celles qui sont en manque de sommeil.

Pour répondre à cette question, des chercheurs américains ont conçu une expérience ingénieuse² : après avoir examiné pendant 14 jours consécutifs les habitudes de sommeil de 153 hommes et femmes âgés de 21 à 55 ans, les chercheurs ont placé ces personnes en quarantaine et leur ont admi-

nistré des gouttes nasales contenant une souche de rhinovirus. L'apparition des symptômes du rhume a été par la suite examinée pendant une période de cinq jours et corrélée avec les habitudes de sommeil.

Les résultats sont sans équivoque : les participants qui dormaient moins de sept heures par jour avaient trois fois plus de risque de développer un rhume suite à l'exposition au virus que ceux qui dormaient huit heures et plus ! Pour les personnes dont le sommeil était de mauvaise qualité, c'est-à-dire entrecoupé de périodes d'insomnie, les résultats sont encore pires, avec une hausse du risque de plus de cinq fois !

Dormir n'est donc pas une perte de temps mais une « activité » absolument essentielle à une bonne santé, autant pour son rôle dans la récupération du corps que pour la bonne gestion du stress et le maintien de la fonction immunitaire.

1. Spiegel et al. JAMA 2002; 288 : 1471-1472
2. Cohen et al. Arch. Intern. Med. 2009;169 : 62-67

RECETTE ANTICANCER

AGNEAU ÉPICÉ À L'INDIENNE

- 1/2 lb d'épaule d'agneau en cubes
- 11/2 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 tasse d'oignons espagnols hachés grossièrement (80 g)
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à t. de gingembre frais haché finement
- 1 c. à s. de piments rouges forts
- 10 graines de cardamome
- 4 clous de girofle entiers
- 11/2 c. à t. de graines de cumin
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre blanc
- 1/2 tasse de yogourt nature à 8% de matière grasse ou plus
- 1 c. à t. de paprika (facultatif)

1. Chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais et faire dorer la viande de tous les côtés. Ajouter les oignons et bien remuer. Faire revenir de 3 à 4 min.
2. A l'aide du robot culinaire ou dans un mortier, réduire en purée l'ail, le gingembre, les piments, la cardamome, la coriandre, les clous de girofle, le cumin et le laurier. Saler et poivrer au goût. Mélanger avec la viande et cuire quelques minutes.
3. Verser le yogourt dans la casserole afin de créer le liquide braisage. Rectifier l'assaisonnement et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter doucement environ 1 h 15 en remuant fréquemment.
4. Saupoudrer de paprika et servir.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 2 HEURES

DIFFICULTÉ : MOYENNE

Jean Vachon, chef-enseignant à l'École hôtelière de la Capitale à Québec.

D000017039

MAIGRIR ET VIVRE EN SANTÉ

MAIGRIR PAR LES AUTOMATISMES PLUSIEURS TRUCS BIEN CONNUS PEUVENT ÊTRE TRÈS UTILES POUR ATTEINDRE VOTRE POIDS SANTÉ.

LA FOURCHETTE

Après chaque bouchée, posez votre fourchette. Vous mangerez plus lentement et vous prolongerez ainsi le temps de votre repas et vous atteindrez en absorbant moins d'aliments, les vingt minutes requises pour obtenir la sensation de satiété.

LE RESPECT

Respectez l'acte de manger en ne faisant rien d'autre au cours de votre repas (lire le journal, regarder la télévision, travailler dans un dossier). Ainsi, vous prendrez plus facilement conscience du moment où votre faim sera comblée.

LA BOUCHÉE

Mastiquez bien chaque bouchée avant de l'avalier. Voilà une autre façon de prolonger le temps de votre repas et de corriger votre habitude de manger rapidement.

LE FORMAT

Utilisez des assiettes plus petites sans vous resservir. Ainsi vous diminuerez votre apport de nourriture.

LA PRUDENCE

Quittez la table dès que vous avez fini de manger puisque si vous vous y attardez, vous serez tenté(e) d'absorber d'autres aliments. Rappelez-vous le dicton suivant « loin des yeux, loin de la bouche ».

L'ÉCONOMIE

N'allez jamais acheter les aliments le ventre vide. Non seulement votre panier de provisions vous coûtera plus cher que d'habitude,

mais il contiendra peut-être des aliments peu recommandables.

LA STRATÉGIE

Jouez d'astuces au supermarché. Devant toutes ces allées qui se présentent à vous, choisissez votre itinéraire :

1. Commencez par celle des légumes.
2. Continuez dans celle des fruits.
3. Arrêtez-vous devant le comptoir de poisson.
4. Engagez-vous dans l'allée des viandes.
5. N'oubliez pas les céréales.
6. Attardez-vous devant le comptoir des fromages et des produits laitiers.
7. Terminez dans l'allée des pâtes et du pain. Ainsi, votre panier étant plein de bonnes choses, vous ne vous immobiliserez pas trop longtemps devant la section des gâteaux, des pâtisseries et des bonbons. Avant de suivre le Jeune Protéiné, votre médecin vous expliquera ses indications, ses avantages, ses limites, le peu de risque qu'il comporte et son taux de réussite à long terme.



J.-M. Marineau m. d.
Omnipraticien
Consultant pour diverses cliniques

www.docteurmarineau.com

6716, rue St-Denis (514) 274-3561 • 6520, rue Beaubien Est (514) 259-5531 • LAVAL (450) 622-6707 • LAVAL (450) 662-2192 • REPENTIGNY (450) 654-0089 • LONGUEUIL (450) 646-4364 • TERREBONNE (450) 492-7474