



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

La télévision, ça peut être mortel



■ Lorsqu'on passe du temps devant la télévision, on prend généralement de mauvaises habitudes alimentaires qui favorisent le surpoids.

La saison hivernale est sans aucun doute la période de l'année où nous regardons le plus souvent la télévision. Il ne faut toutefois pas exagérer, car les études indiquent que la sédentarité des téléphages représente un important facteur de risque de mort prématurée.

Plusieurs études montrent sans équivoque que l'activité physique régulière est un des facteurs du mode de vie le plus étroitement associé à une meilleure qualité de vie et à une diminution du risque de mort prématurée⁽¹⁾. Ainsi, les personnes actives sont moins à risque d'être touchées par une panoplie de maladies chroniques, incluant les maladies du cœur, le diabète de type 2, des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer ainsi que plusieurs types de cancers, notamment ceux du côlon, du sein, de la prostate, de l'endomètre et du pancréas.

Ces effets positifs de l'exercice sont dus à l'énorme influence de l'activité physique sur le métabolisme.

Par exemple, l'exercice régulier améliore considérablement la sensibilité des muscles à l'insuline, un effet qui per-

met de mieux contrôler les niveaux sanguins du sucre et ainsi de réduire les risques de maladies du cœur et de diabète de type 2.

Un autre effet de l'exercice qui est bénéfique, mais peu connu, est la réduction de l'inflammation chronique, un état qui constitue un facteur de risque important pour le développement de toutes les maladies chroniques⁽²⁾.

Alors que les muscles de personnes actives sécrètent des facteurs qui diminuent l'inflammation et réduisent par conséquent le risque de ces maladies, le niveau de molécules inflammatoires est plus élevé dans l'organisme des personnes sédentaires et peut, à la longue, favoriser leur développement. Être inactif, c'est vraiment mauvais pour la santé.

TÉLÉPHAGES À RISQUE

Dans les pays industrialisés, le nombre d'heures passées devant la télévision est un facteur important de sédentarité et il n'est pas rare que certaines personnes écoutent plus de 24 heures de télévision par semaine.

Il s'agit d'une bien mauvaise habitude. Une étude récente réalisée en Australie auprès de plus de 8 000 personnes montre qu'une personne qui regarde quotidiennement plus de quatre heures de télévision a près de 46 % plus de risque de mourir prématurément que celle qui n'en regarde que moins de deux heures par jour.

Dans la pratique, les chercheurs estiment que chacune des heures passées devant le téléviseur augmente de 18 %

le risque de mourir d'une maladie du cœur⁽³⁾!

Évidemment, ce n'est pas le contenu de la programmation en tant que tel qui cause cette mortalité prématurée. Si le temps passé devant le téléviseur est si néfaste, c'est qu'il nous empêche d'être actifs et de solliciter nos muscles, même pour des activités légères. Sans compter qu'être une « patate de divan » ou un pantouflard peut être associé à de bien mauvaises habitudes alimentaires et favoriser le surpoids, un autre facteur de risque de mort prématurée.

On estime que l'obésité réduit l'espérance de vie de cinq ans, alors que l'activité physique peut quant à elle ajouter cinq années de vie en bonne santé.

Autrement dit, il est possible d'ajouter dix ans de vie en adoptant une bonne alimentation et en pratiquant régulièrement une activité physique.

Fermez la télé et inscrivez-vous plutôt au Défi Santé 5/30 Équilibre, qui vise justement à vous faire bouger, pour vous mettre en forme.

(1) Lollgen et coll. *Physical activity and all-cause mortality: an updated meta-analysis with different intensity categories*. Int J Sports Med, 2009; 30:213-24.

(2) Handschin et coll. *The role of exercise and PGC1_α in inflammation and chronic disease*. Nature, 2008; 454:463-69.

(3) Dunstan et coll. *Television viewing time and mortality: The Australian Diabetes, obesity and lifestyle study (AusDiab)*. Circulation, 2010; 121:384-91.

RECETTE ANTICANCER

TOMATES CERISES MARINÉES

Servez ces tomates accompagnées de mesclun, d'épinards, d'endives, de cresson ou de luzerne. Vous pouvez remplacer les tomates cerises par des tomates ordinaires coupées en quartiers.

20 tomates cerises, coupées en deux

VINAIGRETTE

2 gousses d'ail, hachées finement

1 c. à c. (1 c. à t.) de sirop d'érable

7 g (1/4 tasse) de persil frais, haché finement

2 c. à s. de vinaigre de vin rouge ou autre

60 ml (1/4 tasse) d'huile de noix

2 c. à s. de jus de citron, fraîchement pressé

2 c. à s. de ciboulette fraîche

Sel et poivre du moulin

1. Bien mélanger tous les ingrédients qui composent la vinaigrette.
2. Faire mariner les tomates dans la vinaigrette au moins 1 h avant de servir.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

DIFFICULTÉ : FACILE

Marlene Gagnon, enseignante à l'École hôtelière de la Capitale à Québec



Tiré du livre: