



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Prévenir le cancer du côlon en dormant

Le risque de cancer colorectal est fortement influencé par les habitudes de vie, en particulier l'alimentation et l'activité physique. Des données récentes suggèrent que la durée et la qualité du sommeil pourraient également jouer un rôle important dans le développement de ce cancer.

LE REPOS DU GUERRIER

Dans nos sociétés hyperperformantes, dormir est souvent considéré comme une perte de temps, de sorte que la privation de sommeil est de plus en plus devenue la norme plutôt qu'une exception.

Par exemple, alors qu'au début des années 1960, les gens dormaient en moyenne de sept heures à 8,5 heures par nuit, aujourd'hui près de 50 % de la population dort moins de sept heures par nuit pendant la semaine. Réparti sur une année, ce déficit de repos fait en sorte qu'il nous manque en moyenne l'équivalent d'un mois et demi de sommeil par rapport à nos besoins.

Pourtant, le sommeil est sans doute l'une des facettes de notre mode de vie dont l'impact positif sur la santé est le plus sous-estimé :

- il permet de régénérer les réserves d'énergie du corps,
- il est indispensable à la croissance des enfants, car c'est la nuit que la sécrétion des hormones de croissance atteint son maximum,
- il permet de consolider les apprentissages (mémoire). « La nuit porte conseil » est un dicton qui a une base biochimique et neurologique,
- il est important pour la stabilisation des émotions et l'équilibre psychique.

DORMIR POUR PRÉVENIR LES MALADIES

De nombreuses études ont également montré qu'un sommeil déficient entraîne des risques accrus de maladies du cœur, d'accidents vasculaires cérébraux, de diabète, d'hypertension artérielle, d'obésité et de dépression. Par exemple, les personnes qui dorment moins de six heures par nuit ont environ 12 % de risques supplémentaires de mourir prématurément que celles dormant entre six et huit heures. Récemment, une étude japonaise a montré que chez les personnes qui sont hypertendues, un sommeil d'une durée inférieure à sept heures augmente de 70 % le risque d'infarctus ou d'AVC!⁽¹⁾

Le sommeil joue également 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. Elles répondent moins bien à certains vaccins et sont également plus susceptibles d'attraper un rhume.

Une étude récente suggère que le sommeil pourrait également participer à la prévention du cancer colorectal⁽²⁾. Après avoir rempli un questionnaire sur le nombre d'heures consacrées au sommeil, 1 240 volontaires ont subi une coloscopie afin de déterminer la présence éventuelle



■ La plupart des gens ont besoin d'environ huit heures de sommeil.

de polypes, des protubérances intra-intestinales qui sont les précurseurs des tumeurs de ce tissu. Les résultats sont étonnants : les chercheurs ont observé que les personnes qui dormaient moins de six heures par jour avaient une incidence de polypes 50 % plus élevée que celles qui dormaient normalement, c'est-à-dire sept heures ou plus chaque nuit. Cet impact du manque de sommeil est énorme et se compare même à celui associé à d'autres facteurs de risque de cancer colorectal bien connus, notamment la consommation élevée de viande rouge.

DORMEZ-VOUS SUFFISAMMENT ?

La plupart des gens ont besoin d'environ huit heures de sommeil. Si vous arrivez à fonctionner jusqu'à la fin de la journée sans jamais ressentir de somnolence, il est fort probable que vous dormez suffisamment. Par contre, s'endormir après un repas, devant la télé ou au volant est un signe inmanquable d'un manque de sommeil. Même chose si vous devez appuyer à plusieurs reprises sur le bouton de rappel d'alarme de votre réveil avant de réussir à vous lever le matin !

Il n'y a pas de recettes miracles, mais certains conseils simples des spécialistes

du sommeil peuvent aider à améliorer la durée et la qualité du sommeil.

- Faites du sommeil un rituel : établissez un horaire régulier, à la fois pour le coucher et pour le réveil (même le week-end).
- Gardez la chambre comme un lieu privilégié consacré au sommeil : rangée, propre, fraîche, aérée et dépouillée, prédisposant à la détente.
- Évitez d'y apporter vos ordinateurs portables, téléphones et autres gadgets électroniques. Surfer sur le web, vérifier ses courriels ou son compte Facebook ou s'énerver en écoutant des nouvelles souvent déprimantes dans la période précédant le coucher ne sont pas des actions qui favorisent le sommeil ! Lisez plutôt un bon roman qui vous fera vous évader des problèmes de votre journée...

⁽¹⁾ Eguchi K et al. *Short sleep duration as an independent predictor of cardiovascular events in Japanese patients with hypertension.* Arch Intern Med. 2008 ; 168 : 2225-2231.

⁽²⁾ Thompson CL et al. *Short duration of sleep increases risk of colorectal adenoma.* Cancer 2011 ;117: 841-847.

RECETTE ANTICANCER

ROULEAUX DE PRINTEMPS

Un filet	d'huile d'olive
150 g	(1 1/2 tasse) de chanterelles ou d'enoki, émincés
80 g	(2/3 tasse) de poivrons rouges, émincés
80 g	(1 tasse) de germes de haricot de soja
2	oignons verts, émincés
15 g	(1/2 tasse) de menthe fraîche, hachée
15 g	(1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée
1 c. à c.	(1 c. à t.) d'huile de sésame
	Sel et poivre du moulin
4 feuilles	de riz
4 brins	de ciboulette fraîche

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Cuire les champignons et les poivrons à feu vif en prenant soin de les garder croquants.
2. Dans un bol, mélanger tous les autres ingrédients, sauf les feuilles de riz et la ciboulette, et laisser reposer 30 min à température ambiante.
3. Tremper les feuilles de riz dans un grand bol d'eau tiède environ 1 min pour les ramollir.
4. Étaler les feuilles de riz sur un plan de travail et bien éponger.
5. Mettre un peu de farce au centre de chaque feuille, rabattre les côtés et rouler en serrant bien.
6. Attacher les rouleaux avec les brins de ciboulette.

4 PORTIONS
TEMPS DE PRÉPARATION :
45 MINUTES
DIFFICULTÉ : DIFFICILE

JEAN-PIERRE CLOUTIER, CHEF PROPRIÉTAIRE DU CAFÉ-RESTAURANT DU MUSÉE À QUÉBEC



Tiré du livre :