



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'apnée du sommeil augmente le risque de cancer

Les troubles respiratoires du sommeil sont connus pour favoriser le développement des maladies du cœur. Selon une étude récente, ces troubles multiplient également par cinq le risque de mortalité due au cancer.

Les troubles respiratoires du sommeil (TRS) sont des épisodes récurrents d'obstruction de la circulation de l'air vers les poumons causés par un relâchement involontaire de la langue et des muscles de la gorge. Cette restriction du passage de l'air est la plupart du temps accompagnée de ronflements très bruyants et, dans les cas les plus graves, à des pauses respiratoires qui peuvent durer près de 10 secondes. Ces apnées du sommeil entraînent par réflexe un réveil momentané et involontaire de la personne, reconnaissables par des mouvements brusques ou des sursauts. Lorsque ces épisodes deviennent fréquents (5-10 épisodes par heure de sommeil), les personnes ressentent souvent une grande fatigue le lendemain, souffrent de maux de tête et deviennent irritables. On estime qu'environ un quart des hommes de 40 à 60 ans présentent des troubles respiratoires du sommeil; si vos ronflements mettent la patience de votre conjointe à rude épreuve, si vous vous endormez fréquemment en lisant ou en regardant la télévision, ou encore si vous «cognez des clous» au volant de votre voiture, tous ces symptômes peuvent indiquer une dette de sommeil associée aux TRS.

La surcharge pondérale, en particulier l'obésité, représente la principale cause de TRS

On estime qu'environ un quart des hommes de 40 à 60 ans présentent des troubles respiratoires du sommeil; si vos ronflements mettent la patience de votre conjointe à rude épreuve, si vous vous endormez fréquemment en lisant ou en regardant la télévision, ou encore si vous «cognez des clous» au volant de votre voiture, tous ces symptômes peuvent indiquer une dette de sommeil associée aux TRS.

tous ces symptômes peuvent indiquer une dette de sommeil associée aux TRS.

RISQUE DE MALADIES

Il est très important de diagnostiquer les TRS, car ils sont associés à un risque accru d'accidents du travail et de la route ainsi qu'à plusieurs pathologies touchant le système cardiovasculaire. En effet, les déficits d'oxygénation du cerveau provoqués par les arrêts fréquents de la respiration provoquent des fluctuations de la pression sanguine et du rythme cardiaque, le développement de maladies inflammatoires ainsi qu'une augmentation d'hormones de stress comme le cortisol. Tous ces facteurs augmentent le risque d'hypertension, d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'infarctus du myocarde et d'insuffisance cardiaque. Les TRS ne sont donc pas seulement une entrave à la qualité de vie, mais aussi un problème de santé qui peut avoir de graves répercussions sur l'espérance de vie des personnes atteintes.

CANCERS PLUS FRÉQUENTS

Une étude récente vient de mettre en évidence un autre exemple des effets néfastes des TRS sur la santé⁽¹⁾. En analysant les dossiers médicaux de 1522 personnes sur une période de 22 ans, les chercheurs ont observé que les participants souffrant de TRS graves présentent un risque significativement plus élevé de



PHOTO FOTOLIA

■ On estime qu'environ un quart des hommes de 40 à 60 ans présentent des troubles respiratoires du sommeil.

décès par cancer que les patients qui respirent normalement en dormant. La hausse est impressionnante: être affecté de TRS multiplie par cinq le risque de mortalité par cancer! Selon les chercheurs, il est possible que les carences en oxygène qui découlent des arrêts fréquents de la respiration provoquent l'activation de certaines protéines sensibles à cette hypoxie, en particulier le facteur induit par l'hypoxie (HIF), ce qui entraîne une hausse de facteurs procancéreux comme le VEGF, qui est associé à la vascularisation des tumeurs.

PRÉVENIR LES TRS

La surcharge pondérale, en particulier l'obésité, représente la principale cause de TRS. Les personnes dont l'indice de masse corporelle est supérieure à 25 (ce qui représente deux Canadiens sur trois) doivent donc porter une attention particulière à perdre quelques kilos en trop pour réduire l'incidence de ces troubles.

La surconsommation d'alcool au souper ou durant la soirée est aussi fréquemment associée à des TRS et une réduction de cet apport peut exercer une influence très positive sur le sommeil.

Du fait de la hausse importante des maladies du cœur et des cancers qui est associée aux TRS, il est important de demeurer attentif aux symptômes de ces troubles (une grande fatigue inhabituelle, notamment) et de consulter un médecin dans l'éventualité où ceux-ci deviennent très inconfortables. Que ce soit des modifications au mode de vie ou la prescription d'un dispositif de ventilation nocturne, plusieurs options thérapeutiques existent et peuvent contribuer à éviter les dommages causés par ces troubles du sommeil.

⁽¹⁾ Nieto FJ et coll. Sleep-disordered breathing and cancer mortality: results from the Wisconsin Sleep Cohort study. *Am J Respir Crit Care Med*, 2012;186:190-4.

RECETTE ANTICANCER

CHILI SIN CARNE

Ce chili est très bon avec des tranches d'avocat citronnées et de la coriandre fraîche hachée au dernier moment.

4 portions

1 c. à s.	d'huile végétale
160 g	(1 tasse) d'oignons rouges, hachés
180 g	(1 1/2 tasse) de poivrons rouges, hachés
1/2	branche de céleri, hachée
2	gousses d'ail, hachées
1 c. à s.	de piments chilis séchés
2 c. à c.	(2 c. à thé) de cumin moulu
375 g	(2 1/2 tasses) de tomates mûres, en dés
330 g	(1 1/2 tasse) de haricots rouges ou noirs, rincés et égouttés
285 g	(1 1/2 tasse) de maïs en grains, rincé et égoutté
80 g	(1 tasse) de son de blé
	Sel et poivre du moulin

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter les oignons, les poivrons et le céleri. Couvrir et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter l'ail, les piments et le cumin. Remuer et laisser cuire 1 min.
3. Ajouter les tomates, les haricots, le maïs et le son de blé. Porter à ébullition.
4. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter 10 min. Rectifier l'assaisonnement et servir.

TEMPS DE PRÉPARATION: 45 MINUTES
DIFFICULTÉ: FACILE

OLIVIER NEAU, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre:

