



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'anxiété fait vieillir plus rapidement

Il est maintenant clairement établi que les déséquilibres émotionnels influencent le fonctionnement du corps et peuvent ainsi favoriser le développement de plusieurs maladies. Ce lien étroit entre le corps et l'esprit est bien illustré par une étude récente qui montre que l'anxiété excessive modifie nos chromosomes et provoque ainsi un vieillissement prématuré.

Le cerveau est un organe qui fonctionne en étroite synergie avec les autres organes. En pratique, notre façon de penser et nos émotions sont fortement influencées par les événements qui se déroulent dans le reste du corps (une blessure ou une maladie), tout comme un déséquilibre de nos processus mentaux peut lui aussi favoriser le développement de certaines pathologies.

L'anxiété est un exemple particulièrement éloquent du lien étroit qui existe entre le cerveau et le fonctionnement du corps en général. En conditions normales, l'anxiété nous permet d'anticiper les événements négatifs qui peuvent se produire dans le futur et de nous préparer

adéquatement pour y faire face (étudier avant un examen important pour éviter un échec, par exemple). Par contre, une personne trop anxieuse peut devenir paralysée devant une situation difficile et être incapable de résoudre le problème auquel elle fait face.

La gestion adéquate de l'anxiété est très importante pour réduire son impact sur le vieillissement

Même si cette anxiété est d'abord et avant tout un état émotionnel, elle peut alors s'exprimer sous la forme symptômes physiques désagréables comme des palpitations cardiaques, des tremblements, des étourdissements, et même, dans les cas les plus graves, sous forme d'attaques de panique. Ce qui se passe dans notre tête peut vraiment influencer le reste du corps!

TÉLOMÈRES PLUS COURTS

En plus d'être associée à une foule de problèmes physiques, des études ont montré que l'anxiété excessive pouvait aussi favoriser la création d'un climat d'inflammation chronique et une hausse du stress oxydatif dans l'organisme. Ces conditions augmentent le risque de certaines maladies chroniques. La recherche des dernières années a mis en évidence une multitude de mécanismes par lesquels s'exerce cette action.

Les télomères sont des structures présentes aux extrémités des chromosomes qui empêchent une perte trop rapide de notre matériel génétique et préviennent ainsi un vieillissement prématuré de nos cellules. Est-ce que l'anxiété excessive pourrait accélérer le vieillissement en



PHOTO FOTOLIA

■ L'anxiété excessive provoque un vieillissement prématuré. Essayez donc de gérer votre stress et vos peurs afin de vivre plus vieux et en meilleure santé.

interférant avec cette fonction protectrice des télomères?

Des chercheurs américains ont récemment examiné la relation qui existait entre l'intégrité des télomères et la présence de phobies, un trouble d'anxiété excessive⁽¹⁾. Ils ont prélevé des échantillons de sang auprès de 5243 participantes âgées de 42 à 69 ans (âge moyen de 59 ans) et examiné la longueur des télomères présents au niveau des globules blancs. En parallèle, le niveau d'anxiété de chacune des participantes a été évalué à partir de leurs réponses à un questionnaire spécialisé (index Crown-Crisp). Les résultats sont sans équivoque: les personnes qui présentent plusieurs symptômes d'anxiété excessive ont des télomères significativement plus courts que celles qui en sont dépourvues et ce, indépendamment

d'autres facteurs du mode de vie (tabagisme, poids corporel, type d'alimentation). Selon les données disponibles, cette baisse de la longueur des télomères correspond à un vieillissement prématuré de 6 ans!

L'anxiété apparaît très souvent en bas âge et peut persister de façon chronique pendant la majeure partie de l'existence. À la lumière des résultats de cette étude, la gestion adéquate de l'anxiété est très importante, pour réduire son impact sur le vieillissement et le développement prématuré de plusieurs maladies liées à l'âge. Comme le dit le dicton, une bonne santé est le reflet d'un esprit sain dans un corps sain!

⁽¹⁾ Okereke OI et al. *High phobic anxiety is related to lower leukocyte telomere length in women.* PLoS One. 2012; 7 :e40516.

RECETTE ANTICANCER

LASAGNES AUX POIREAUX ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

6 portions

6 à 8	feuilles de lasagnes
1	aubergine, en tranches
2	poivrons rouges, coupés en deux et évidés
3 c. à s.	d'huile d'olive
4	poireaux, émincés finement
1	courgette, en tranches
200 g	(7 oz) de fromage de chèvre frais non affiné
50 g	(1/3 tasse) de parmesan, fraîchement râpé

Béchamel

60 g	(1/4 tasse) de beurre
100 g	(2/3 tasse) de farine
900 ml	(3 2/3 tasses) de lait
	Sel et poivre du moulin
	Muscade râpée

1. Cuire les lasagnes en suivant les indications inscrites sur l'emballage.
2. À l'aide du mélangeur ou du robot culinaire, mélanger tous les ingrédients qui composent la vinaigrette jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une mayonnaise.
3. Mettre les poivrons sur une plaque, face coupée vers le bas, et griller au four à broil jusqu'à ce que la peau soit noircie. Laisser refroidir avant de peler et d'émincer.
4. Rincer les tranches d'aubergine à l'eau froide et bien éponger avec du papier essuie-tout.
5. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les poireaux, les poivrons, les courgettes et les aubergines environ 5 min à feu moyen-vif.
6. Dans une casserole, préparer le béchamel en faisant fondre le beurre à feu moyen-doux. Ajouter la farine et cuire environ 2 min en remuant constamment. Verser le lait et cuire à feu moyen en remuant sans cesse à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et assaisonner de muscade au goût.
7. Monter les lasagnes en faisant alterner légumes, fromage de chèvre, parmesan et sauce. Terminer par une couche de sauce et une dernière de parmesan.
8. Cuire au four à 190 °C (375 °F) environ 30 min.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES
DIFFICULTÉ : FACILE

JEAN VACHON, CHEF ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.