



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Les bienfaits d'une consommation modérée d'alcool

L'arthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune, caractérisée par la destruction progressive du cartilage et de l'os des articulations. Selon une étude récente, les femmes qui boivent modérément de l'alcool ont un risque plus faible d'être touchées par cette maladie douloureuse.

On estime que 300 000 Canadiens sont touchés par l'arthrite rhumatoïde, l'incidence de cette maladie étant trois fois plus élevée chez les femmes que chez les hommes.

SYSTÈME IMMUNITAIRE DÉTRAQUÉ

Contrairement à l'arthrose qui est une maladie «d'usure», l'arthrite rhumatoïde se développe souvent de façon précoce, vers l'âge de 40 ou 50 ans (et parfois même beaucoup plus tôt) et est causée par un dérèglement du système immunitaire: au lieu de se limiter à défendre l'organisme des corps étrangers qui pénètrent dans l'organisme, les cellules inflammatoires s'attaquent également aux composantes des articulations, ce qui provoque d'intenses douleurs et mène avec le temps à une déformation et même parfois à une destruction des articulations touchées.

Les causes responsables du développement de l'arthrite rhumatoïde demeurent mal comprises. Des facteurs génétiques, transmis par l'hérédité, comptent pour environ la moitié des cas observés, alors que l'autre moitié serait plutôt une conséquence de certains facteurs du mode de vie.

L'alcool peut démontrer certains effets bénéfiques pour la santé

Compte tenu du lourd fardeau imposé par cette maladie, l'identification des habitudes de vie qui pourraient réduire le développement de l'arthrite revêt une grande importance.

ARTHRITE ET ALCOOL

Puisque l'alcool est connu pour diminuer la réponse immunitaire de l'organisme, une équipe de chercheurs suédois s'est demandé si cet effet immunosuppresseur pourrait contribuer à restreindre le risque d'arthrite rhumatoïde⁽¹⁾.

Cela est effectivement le cas: en analysant entre 2003 et 2009 les dossiers médicaux de près de 35 000 femmes nées entre 1914 et 1948, ils ont observé que celles qui avaient consommé au fil des années de faibles quantités d'alcool avaient moins de risque de développer cette forme d'arthrite que celles qui ne buvaient jamais. Les résultats indiquent que les femmes qui buvaient trois verres de boissons alcoolisées par semaine voyaient leur risque d'arthrite diminuer d'un spectaculaire 52 %, quel que soit le type d'alcool consommé (bière, vin, spiritueux).

DOUBLE TRANCHANT

Bien qu'intéressants, ces résultats ne doivent pas faire oublier que l'alcool est



PHOTO FOTOLIA

■ Les femmes qui consomment de l'alcool de manière modérée souffriront moins d'arthrite rhumatoïde que les femmes qui ne boivent pas du tout d'alcool.

une substance qui provoque de multiples effets sur la santé, autant positifs que négatifs.

D'un côté, de fortes doses d'alcool sont depuis longtemps reconnues pour augmenter considérablement, surtout combiné au tabagisme, le risque de plusieurs types de cancers, en particulier ceux de la bouche, de l'œsophage, du foie ainsi que plus faiblement du sein.

De plus, il a été clairement démontré que la consommation modérée d'alcool peut au contraire, être bénéfique pour la santé. Par exemple, de nombreuses études indiquent que les personnes qui boivent modérément (1-2 verres par jour pour les hommes et 1 verre pour les femmes) ont environ 30 % moins de risque de développer des maladies cardiovasculaires, une des principales causes de mortalité en Occident.

L'effet positif de l'alcool est particu-

lièrement prononcé pour les personnes qui boivent principalement du vin rouge, car ce breuvage contient plusieurs composés phytochimiques dotés d'activités antioxydante, anti-inflammatoire et anticancéreuse bénéfiques pour la santé. Le vin rouge est vraiment dans une classe à part, pour ses propriétés.

En cette période des fêtes, il est utile de se rappeler que l'alcool est une arme à double tranchant qu'il faut savoir utiliser intelligemment. À la lumière des résultats accumulés au cours des dernières années pour l'ensemble des maladies chroniques, la consommation modérée de vin rouge représente le meilleur moyen de festoyer tout en prenant soin de sa santé.

⁽¹⁾ Di Giuseppe et coll. Long term alcohol intake and risk of rheumatoid arthritis in women: a population based cohort study. BMJ 2012; 345: e4230.

RECETTE ANTICANCER

COUPES DE YAOURT AUX FRUITS FRAIS

Le kéfir est fait de lait fermenté, écrémé ou non, au goût aigre. Il est facile à digérer en plus d'être une excellente source de protéines. Il est très consommé dans le Caucase.

4 portions

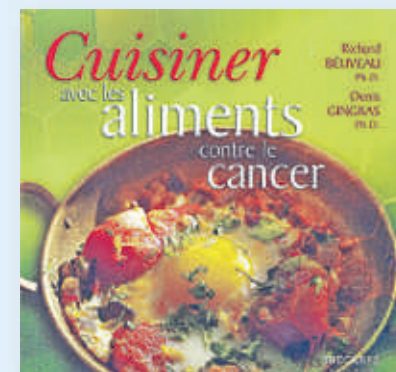
200 g	(1 1/3 tasse) de framboises fraîches
200 g	(1 1/3 tasse) de canneberges fraîches
200 g	(1 1/3 tasse) de prunes rouges, en quartiers
100 g	(1/2 tasse) de rhubarbe, en morceaux
400 g	(1 2/3 tasse) de sucre brun non raffiné
300 g	(1 1/4 tasse) de yaourt nature
300 g	(1 1/4 tasse) de kéfir nature
150 g	(1 tasse) de granola aux noix
	Quelques brins de menthe fraîche

1. Mettre les fruits dans une casserole. Porter à ébullition en remuant de temps à autre pour les empêcher de coller. Laisser mijoter environ 15 min, jusqu'à ce que les canneberges éclatent et que la rhubarbe soit cuite.
2. Verser dans un bol et laisser refroidir dans le réfrigérateur.
3. Mélanger le yaourt et le kéfir dans un bol. Couvrir et réserver dans le réfrigérateur.
4. Remplir un verre haut (genre verre à gin) de fruits aux deux tiers. Ajouter un peu de yaourt.
5. Garnir de granola et de menthe fraîche avant de servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 45 MINUTES
DIFFICULTÉ : MOYEN

STEVE MCCANDLESS,
ARTISAN PROPRIÉTAIRE
DU CLOCHER PÉNCHÉ
BISTRO À QUÉBEC

Tiré du livre :



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