



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

L'état de santé des baby-boomers

Le baby-boom d'après-guerre a complètement modifié le visage de notre société, tant du point de vue démographique, économique que culturel. Au cours des prochaines années, l'arrivée massive des boomers à l'âge de la retraite va à son tour grandement influencer notre système de santé étant donné la forte incidence de maladies chroniques qui touchent cette population.

Au Canada, la période du baby-boom fait généralement référence à l'augmentation marquée du nombre de naissances survenues entre 1945 et 1965. Au cours de cette période, plus de 8,2 millions d'enfants sont nés, soit près de 412 000 annuellement, et le nombre moyen d'enfants par femme était de 3,7, comparativement à 1,7 ces dernières années.

L'énorme influence de cette génération baby-boom sur la société est encore aujourd'hui bien visible, avec près de 10 millions de Canadiens, soit environ 3 personnes sur 10, qui sont considérés comme des baby-boomers.

UN BOOM DE MALADIES

Les progrès de la médecine réalisés au cours du dernier siècle ont permis d'augmenter significativement l'espérance de vie à la naissance, de sorte que la majorité des baby-boomers vivront plus longtemps que leurs parents. Mais sont-ils en meilleure santé pour autant? Pour répondre à cette question, un groupe de chercheurs s'est penché sur les registres qui documentent l'état de santé de la population américaine (NHANES) pour les personnes ayant entre 46 et 64 ans durant la période allant de 2007-2010 (baby-boomers) ou de 1988-1994 (génération précédente) ⁽¹⁾.

Plusieurs différences ont été observées entre les deux groupes. Tout d'abord les points positifs:

- les boomers fument moins que la génération qui les précède (21 % vs 28 %);
- la fréquence d'infarctus du myocarde et de maladies respiratoires comme l'emphysème est plus faible chez ces derniers.

Cependant, comparativement à la génération précédente, les baby-boomers sont:

- beaucoup moins actifs physiquement, avec seulement 35 % d'entre eux qui font de l'exercice plus de 12 fois par mois, comparativement à 50 % pour leurs parents;
- plus fréquemment obèses (39 % vs 29 %) et diabétiques (15 % vs 12 %);



PHOTO FOTOLIA

■ Un mode de vie sain jumelé à une vie active et au maintien d'un poids normal a un impact sur la qualité de vie et la prévention des maladies chroniques.

- plus souvent affectés par un taux de cholestérol sanguin élevé (hypercholestérolémie) (74 % vs 34 %);
- plus souvent affectés par une tension artérielle trop élevée (43 % vs 36 %).

Tous ces facteurs font en sorte que seulement 13 % des boomers se considèrent en excellente santé, comparativement à 32 % pour la génération précédente, et un nombre plus important d'entre eux doivent recourir à des dispositifs pour les aider à marcher (7 % vs 3 %) ou ont des limitations au travail (14 % vs 10 %) ou fonctionnelles (14 % vs 9 %).

ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ

Ces observations montrent que les maladies chroniques frappent trop sou-

vent de plein fouet des personnes dans la force de l'âge et peuvent hypothéquer la principale raison d'être d'une plus grande longévité: vivre le plus longtemps possible en bonne santé.

Il n'est cependant jamais trop tard pour bien faire: une saine alimentation, combinée à une activité physique régulière et au maintien d'un poids corporel normal peut prévenir la très grande majorité des maladies chroniques et avoir des impacts extraordinaires sur la qualité de vie.

Étant donné le poids démographique important de la génération baby-boom, une telle amélioration de leur état de santé ne peut qu'avoir des répercussions positives sur l'ensemble de la société.

⁽¹⁾ King DE et coll. «The status of baby boomers' health in the United States: The healthiest generation?» *JAMA Intern Med.* 2013; 4: 1-2

RECETTE ANTICANCER

LÉGUMES RACINES AU FOUR À LA MAROCAINE

4 portions

4 tasses	de légumes racines au goût (mélange de carottes, navets, panais, pommes de terre, topinambours, etc.), en cubes de 2 cm (3/4 po)
1/2 c. à c.	(1/2 c. à thé) de curcuma moulu
1 c. à c.	(1 c. à thé) de cumin moulu
2 c. à c.	(2 c. à thé) de persil frais, haché
	Sel et poivre du moulin
60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
2. Dans un petit bol, mélanger le curcuma, le cumin, le persil, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
3. Mettre les légumes dans un grand sac de plastique à fermeture hermétique et verser l'huile aromatisée. Bien fermer le sac et remuer doucement pour bien les enrober.
4. Ranger les légumes sur une seule couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé (papier parchemin).
5. Cuire à découvert de 40 à 50 min selon les légumes choisis. Il est nécessaire de retourner les légumes de temps à autre pour obtenir une cuisson uniforme.

PRÉPARATION : 1 HEURE
DIFFICULTÉ : FACILE

D^R RICHARD BÉLIVEAU

Tiré du livre :

