

PUBLIREPORTAGE

POUR LA SANTÉ DE NOS ENFANTS !

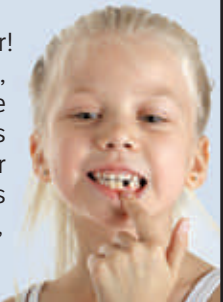
Ici Dr. Guy Benoit, dentiste généraliste ou traditionnellement appelé chirurgien-dentiste.



À la veille de ma vingtième année de pratique, je me sens interpellé à faire une pause et considérer comment la dentisterie a évolué au cours de ma carrière à date. En comparant 1996 à 2016, bien forcé d'admettre que tout cela ressemble un peu au film du jour de la marmotte. Certes, de se faire enlever une ou plusieurs dents reste un choix de moins en moins bien perçu. Et, oui, nous reconnaissons plus qu'auparavant quelques messages télévisés encourageant les visites chez le dentiste, mais le Québec compte tant de gens édentés et ce, dû à une maladie des gencives (parodontale), simplement faute de passer la soie dentaire. Vu que l'espérance de vie a doublé au cours des trois ou quatre dernières générations, ne faudrait-il pas informer le public et l'encadrer dès son plus jeune âge? L'Ordre des Hygiénistes a fait paraître une étude récente mettant en lumière le fait que chez-nous, un enfant sur deux entrant à la maternelle présentent DÉJÀ une carie.

Cela ne peut plus durer!

Cher Dr. Couillard, je vous demande de considérer les études démontrant le lien clair entre les maladies parodontales, cardiovasculaires et les maladies du système digestif, parmi tant d'autres. Je vous pétitionne à l'effet que notre bouche ne doit plus être considérée comme un compartiment à part de notre corps. Vu que prévenir coûtera toujours moins cher que guérir, il faut d'emblée débloquer un budget prodiguant des soins d'hygiène pour nos enfants de 3 à 9 ans, afin qu'ils deviennent des adultes conservant leurs dents. L'impact positif sur le budget général de la santé sera immense. La réhabilitation d'une bouche représente un coût trop important pour la majorité des gens.



PRÉVENONS-LE!

LA SANTÉ COMMENCE PAR LA BOUCHE!

SVP APPUYEZ ET PARTAGEZ LA PÉTITION DE DR. GUY BENOIT EN ALLANT AU :

www.facebook.com/cliniquedentairebenoit

Et écoutez Dr. Benoit, il n'y pas de choix : chacun doit passer sa soie :)



JDM2002265

450 928-DENT (3368)
3180, Chemin Chambly, suite 201
Longueuil (Québec) J4L 1N6

Santé

Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



Trop de sucre favorise la progression **DU CANCER DU SEIN**

En plus de son rôle bien documenté dans l'épidémie actuelle d'obésité, une étude récente montre que l'excès alimentaire de sucre crée des conditions inflammatoires propices au développement du cancer.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les sucres ajoutés ne devraient pas dépasser 10 % de notre apport énergétique quotidien. Pour un adulte moyen qui consomme 2000 calories par jour, cela représente donc 200 calories, soit 50 g ou 12 cuillères de sucre. En Angleterre, on recommande même de limiter cette consommation à seulement 5 % de l'apport énergétique quotidien!

Cette limite peut s'avérer très difficile à respecter lorsqu'on mange quotidiennement des aliments transformés industriellement. Le pire exemple est sans doute les boissons gazeuses, avec plus de 40 g de sucre par canette, mais même des aliments comme les céréales, yogourts, pains, sauces ou encore vinaigrettes contiennent aussi des quantités appréciables de sucres ajoutés. La seule façon réaliste de limiter son apport en sucre ajouté est donc de cuisiner soi-même et de limiter au maximum la consommation de produits industriels, surtout ceux proposés par l'industrie de la malbouffe et des boissons gazeuses.

IMPACT NÉGATIF DU FRUCTOSE

L'importance de diminuer la consommation de sucres ajoutés vient des nombreux problèmes de

santé qui sont associés à l'excès de sucre. Par exemple, une étude a récemment montré que les personnes qui consomment plus de 10 % de leurs calories sous forme de sucres ajoutés ont 30 % plus de risque de mourir prématurément d'une maladie cardiovasculaire¹. Cette hausse du risque atteint même 275 % chez ceux pour qui le sucre représente plus de 25 % de leurs calories quotidiennes.

SUCRE INFLAMMATOIRE

Il semble que cet effet négatif soit en majeure partie causé par l'excès de fructose. Les sucres ajoutés sont généralement le

sucrose (sucre de table), formé de 50 % de glucose et 50 % de fructose, et le *high fructose corn syrup* (HFCS), formé de 45 % de glucose et 55 % de fructose. Dans les deux cas, une consommation excessive de sucre résulte donc en un apport massif de fructose, ce qui est problématique pour notre métabolisme: le fructose est séquestré par le foie où il est transformé en graisse, ce qui entraîne des dérèglements importants des lipides sanguins et une hausse du risque de maladies cardiovasculaires.

En plus de son effet néfaste sur la fonction du cœur, des données récentes suggèrent que l'excès

Une consommation excessive de sucre résulte en un apport massif de fructose, ce qui est néfaste pour notre métabolisme

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.



de sucre pourrait également hausser le risque de certains cancers. Par exemple, les femmes ménopausées qui consomment le plus de sucres ajoutés voient leur risque de cancer du sein hormono-indépendant augmenter d'environ 50 %².

Pour mieux comprendre ce phénomène, une équipe du MD Anderson Cancer Center au Texas a examiné l'impact du sucrose sur la progression des tumeurs mammaires chez des modèles expérimentaux³. Ils ont observé que l'ingestion d'une quantité de sucre équivalente à ce qui est consommé en Occident provoquait une hausse marquée de l'incidence des tumeurs mammaires, ainsi qu'une augmentation de leur capacité à se répandre sous forme de métastases.

Cet effet procancéreux du sucre est dû à une hausse de l'activité de la 12-lipoxygénase, une enzyme impliquée dans la réponse inflammatoire et qui crée donc un climat d'inflammation propice à la progression des cellules cancéreuses. La hausse de l'inflammation ainsi que la progression accélérée des tumeurs mammaires sont observées lorsque le sucrose est remplacé par le fructose, ce qui suggère que l'effet procancéreux des sucres ajoutés est principalement dû à un excès de fructose.

MOINS DE SUCRE, PLUS DE FIBRES

Il n'y a donc aucun doute qu'une réduction de l'apport en aliments contenant des sucres ajoutés est extrêmement positive pour la santé. Un effet bénéfique qui sera d'autant plus prononcé si cette réduction est combinée à une hausse de l'apport en aliments reconnus pour diminuer le risque de cancer, notamment les végétaux. Par exemple, une étude a récemment montré que les jeunes femmes qui consommaient régulièrement des fibres, autant solubles qu'insolubles, voyaient leur risque de cancer du sein diminuer de 15 %⁴.

1. Yang Q et coll. Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults. JAMA Intern Med. 2014; 174: 516-24.

2. Romieu I et coll. Dietary glycemic index and glycemic load and breast cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). Am J Clin Nutr. 2012; 96: 345-55.

3. Jiang Y et coll. A sucrose-enriched diet promotes tumorigenesis in mammary gland in part through the 12-lipoxygenase pathway. Cancer Res. 2016; 76: 24-9.

4. Farvid MS et coll. Dietary fiber intake in young adults and breast cancer risk. Pediatrics 2016; 137: e20151226.



MODE DE VIE SAIN

Purifiez votre corps chaque jour!

Si vous vous sentez épuisé, avez besoin de retrouver votre vitalité et envisagez une cure détox, Active Liver^{MC} est un outil pour purifier votre corps en douceur.

Le foie est responsable de l'élimination des toxines accumulées par notre corps quotidiennement. Nous sommes exposés à de nombreuses impuretés, que ce soit dans la nourriture, dans l'air ou dans l'eau. Mais notre foie a occasionnellement du mal à les éliminer, et elles demeurent donc accumulées dans le tissu adipeux. Les effets se font rapidement remarquer au niveau de notre énergie, notre luminosité et également sur notre tour de taille.

Purifier votre corps

Les cures de détoxification comme un jeûne à l'eau ou au jus, sont de bons moyens de se débarrasser des toxines. Cependant, il est souvent difficile d'appliquer ces

types de programmes dans notre quotidien puisqu'ils impliquent souvent des symptômes tels la perte d'énergie, des maux de tête et la sensation d'être malade. Par contre, il y a d'autres moyens efficaces.

Détox avec un comprimé par jour

Active Liver^{MC} est un produit de santé naturel qui favorise une bonne santé hépatique et vous aide à nettoyer votre corps, et ce tout au long de l'année. Avec un seul comprimé par jour, il facilite doucement, mais efficacement la purification du corps, sans les "effets secondaires non désirés".

LE FOIE ET VOTRE TOUR DE TAILLE

Le foie joue un rôle important dans l'élimination des graisses. Si le foie est lent ou obstrué par des déchets, il sera moins efficace. Cela peut provoquer une accumulation de graisse dans de nombreuses parties du corps, y compris autour des organes internes (foie) et en particulier autour de la taille. Assurez-vous de garder votre foie en santé afin de faciliter l'élimination des graisses.



En vente dans les magasins de produits naturels participants et en ligne. Pour plus d'informations visitez notre site ou composez le 1-877-696-6734.

PHARMAPRIX

JeanCoutu



Boutique en ligne
newnordic.ca

Loblaws

Accès pharma

uniprix

avril



Pour s'assurer que le produit est adéquat pour vous, toujours lire l'étiquette et les directives avant l'utilisation.

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