

ACTUEL SANTÉ



ÉTUDE DE NOUVEAUX MÉDICAMENTS GRÂCE AUX CHIMPANZÉS?

PAGE 4



ÉLAN APPRENDRE À SE DÉFENDRE
PAGE 5



MARIE-CLAUDE LORTIE
CHRONIQUE

Sexy et féministe, la suite

Avez-vous entendu parler de l'affaire Love Hewitt?

Jennifer Love Hewitt est une actrice américaine. Pas une grande star, pas une Susan Sarandon que l'on sait politique. Mais c'est une fille connue qui a joué dans les trois *I Know What You Did Last Summer*, qui pose pour des pubs de sous-vêtements et fait régulièrement la une de magazines destinés aux gars comme *Maxim* ou *FHM*.

Fin novembre, nouvellement fiancée, Jennifer Love Hewitt est partie en voyage à Hawaï. Là, les paparazzi l'ont photographiée en bikini. Et ils se sont empressés de mettre les photos en ligne, sur les sites à potins.

Et c'est là que l'affaire dérape. Jennifer n'ayant pas l'air, au naturel, en vacances, sur la plage, avec son *chum*, de ce qu'ils sont habitués de voir dans les images hyper-léchées des médias, ils se sont mis à faire des blagues sur elle, style: « On sait en tout cas ce que tu as mangé l'été dernier... », subtil jeu de mots avec les titres de ses films et, apparemment, ce qu'ils pensent de sa taille.

Devant l'avalanche de commentaires d'internautes déclenchée par les clichés, l'actrice a décidé de répliquer sur son blogue: « La taille 2 n'est pas une taille pour les gros! Et ça ne le sera jamais. Et porter du 0 ne vous rend pas belle. » « Comme toutes les femmes le devraient, j'aime mon corps. À toutes les filles qui ont des fesses, des hanches et une taille, je dis: mettez votre bikini, mettez-le et restez fortes. »

Je ne sais pas si Jennifer Love-Hewitt se dit ouvertement féministe, mais quand elle lance un appel à la résistance, on peut dire, je pense, qu'elle l'est.

À la suite de ma chronique de vendredi sur cette recherche menée par des psychologues de l'université américaine Rutgers démontrant que les femmes qui s'affirment comme féministes sont plus heureuses au lit et en amour que celles qui se disent non féministes, j'ai reçu plusieurs courriels. Et souvent, les jeunes lectrices disaient des choses comme « Je suis féministe, mais... »

Mais je me rase les jambes.

Mais je porte du rouge à lèvres.

Toujours ce « mais », comme s'il leur fallait encore absolument ajouter « féminine » après « féministe » pour corriger le tir.

Que faire avec ces perceptions? Devons-nous chercher à changer activement cette image du mot féministe? Ou devons-nous simplement encourager les Jennifer Love Hewitt de ce monde à s'affirmer, parce que, dans le fond, c'est le concret qui compte, peu importe la sémantique?

Allez voir les photos sur l'internet. À l'épicerie, jetez un coup d'œil sur l'image qui est à la une de *People*, où l'actrice affiche un sourire contagieux.

Les psy de Rutgers n'avaient pas besoin de faire une longue recherche pour nous prouver qu'une femme qui s'affirme, ça peut être sexy en titi.

ACCRO AU CAFÉ

Une tasse. Une deuxième et une troisième. Avant midi, André Kunysz a avalé un litre de café. Sans toute cette caféine, le travailleur de 30 ans a de la difficulté à garder les yeux ouverts au boulot. Mais il se retrouve aussi dans un cercle vicieux: plus on consomme de café, moins le sommeil est profond. Si le café est de plus en plus l'affaire de passionnés, certains sont carrément accros.

NOTRE REPORTAGE EN PAGES 2 ET 3



Soyez **FIT** pour les fêtes



20% de rabais sur nos équipements BODYGUARD et SPORTSART 2007

FITNESS nutritionéquipement

L'adresse du fitness au Québec

375, boul. St-Martin Ouest, Laval | 2 feux de circulation à l'ouest du boul. des Laurentides
450 975-8786 | fitnessnutrition@videotron.ca | fitnessnutritions.com

ACTUEL SANTÉ

LA CAFÉINE EN QUESTIONS

Quelles sont principales sources de caféine ?

Café filtre:
179 mg
par tasse (250 ml)

Café instantané:
entre **76 mg**
et 106 mg par tasse

Café décaféiné:
3 mg
par tasse

Thé:
43 mg
par tasse

Thé vert:
30 mg
par tasse

Cola ordinaire:
entre **36 et 46 mg**
par cannette de 355 ml

Cola «diète»:
entre **39 et 50 mg**
par cannette

Boissons énergisantes
(Red Bull, Base, etc.): environ
80 mg par contenant de 250 ml

Chocolat sucré:
19 mg par tablette
de 28 g

Source: Santé Canada

Plus de café, moins de sommeil,

Les travailleurs boivent du café en vue de hausser leur productivité,



Un bon café, voilà qui réveille son homme! Malheureusement, l'effet stimulant de la caféine peut diminuer avec l'usage, et la tentation devient forte, alors, d'augmenter la dose, puis de l'augmenter encore.

PHOTO ALAIN ROBERGE. LA PRESSE ©

IL FAIT NOIR NOIR NOIR... DIFFICILE DE SORTIR DU LIT, ENCORE PLUS DE RESTER ÉVEILLÉ AU BUREAU. OUTRE LE CAFÉ, EXISTE-T-IL D'AUTRES MOYENS DE SE DONNER UN COUP DE POUCE ?

MARTIN CROTEAU

Chaque matin, André Kunysz suit la même routine. Dès son lever, à 6h45, sa cafetière automatique l'attend avec un pichet bien rempli. Il boit une tasse avant de prendre sa douche et emporte un thermos dans sa voiture, en route vers le bureau. À sa pause, il avale souvent trois cafés.

Dans une journée typique, lorsque la pause du dîner commence, André a déjà bu un litre de café.

Autrefois, André y allait encore plus fort sur le café au lait. Dans ses pires moments, il buvait deux fois plus de café qu'aujourd'hui.

La caféine raccourcit ce que les experts appellent le « sommeil lent profond », la phase la plus intense du sommeil.

Il a choisi de ralentir la cadence, mais il lui est impossible d'arrêter complètement.

« Si je ne prends pas une douche et un café, je me sens amorphe, raconte ce travailleur de 30 ans. Je suis là, mais pas assez réveillé. »

« Il y a un sevrage à faire, dit Nathalie Jobin, directrice des affaires scientifiques au Centre de référence sur la nutrition humaine Extensio. On s'habitue à la caféine et, à la longue, ça fait de moins en moins effet. »

La caféine n'est associée à aucun cancer ou maladie mortelle. Une étude récente a même montré que les grands consommateurs risquent moins de souffrir du diabète de type 2.

N'empêche, explique la nutri-

tionniste, le café, le thé et le cola sont des vasodilatateurs, dont les effets stimulants peuvent devenir inconfortables. Et certaines personnes peuvent devenir caféinomanes. Elles souffrent alors de crises d'anxiété, d'instabilité, d'agitation, de palpitations, ont une respiration accélérée et des maux de tête.

Ce n'est pas tout. Après avoir étudié les effets du café, la psychologue Julie Carrier, de l'Université de Montréal, en est venue à une conclusion inquiétante. La caféine raccourcit ce que les experts appellent le « sommeil lent profond », la phase la plus intense.

Les scientifiques n'ont pas encore établi avec précision les effets de ce phénomène. Mais, règle générale, ils s'accordent à dire que le sommeil devient alors moins réparateur. « Ce qui est certain, c'est que, allégé par la caféine, le sommeil devient beaucoup plus sensible à n'importe quoi, par exemple un stress », explique M^{me} Carrier.

Les effets de la caféine varient beaucoup d'une personne à l'autre. Certains s'y habituent, d'autres y demeurent très sensibles toute leur vie. Mais peu importe leur degré de tolérance, tous les buveurs de café voient diminuer la qualité de leur sommeil.

Cercle vicieux

Et plus le sommeil est fragile, plus on risque d'être somnolent pendant les périodes d'éveil. « Ça crée un cercle vicieux, poursuit la chercheuse. Plus vous consommez de caféine, moins votre sommeil est intense. Moins vous récupérez, plus vous avez besoin de caféine le lendemain matin. »

Santé Canada recommande de ne pas consommer plus de 400 milli-

Faites-le pour une bonne cause!

Participez à la recherche sur les médicaments connus.

Nous recherchons présentement des adultes, légers fumeurs et non-fumeurs, pour participer à une étude clinique.

Plusieurs études sont disponibles. (en semaine, fin de semaine, court ou long séjour)



Appellez du lundi au vendredi de 8 h à 20 h | Samedi de 9 h à 17 h

Études Cliniques | 18 ans +

Recevez de **700 \$ à 4 000 \$***

*Indemnité compensatoire selon l'étude choisie et la durée du séjour

ALGORITHME
Pharma

www.algopharm.com
(514)381-2546 (ALGO)

CENTRE D'ÉVALUATION MÉDICALE BEAUMONT 1100, av. Beaumont, #101 Montréal (Québec) H3P 3H5

CLINIQUE BEAUMONT (site1) 1200, av. Beaumont Montréal (Québec) H3P 3P1

SIÈGE SOCIAL 575, boul. Armand-Frappier Laval (Québec) H7V 4B3

RONFLEMENT

CENTRE DU RONFLEMENT DE MONTRÉAL

(514) 327-5060

TRAITEMENTS AU

LASER

PAR DES OTO-RHINO-LARYNGOLOGISTES

www.ronflement.qc.ca

Santé
PRODUITS ET SERVICES

PHYSIOTHÉRAPEUTES

ÉPINE DE LENOIR: Sachez, il existe des traitements sans douleurs d'iontophorèse ou Shock Wave. www.physioextra.ca. Montréal 514-383-8389, Plateau 514-890-1010, Blainville 450-433-2635, Laval 450-969-2199, Lachenaie 450-964-5222

Si vous désirez annoncer dans cette rubrique, composez le (514) 285-7163 ou 1 800 667-5961.

Tisanes

MARIE CAOQUETTE
LE SOLEIL

On avale généralement les tisanes médicinales en faisant la grimace: elles sont désagréables. On y ajoute parfois des extraits d'agrumes ou de fruits séchés pour en atténuer l'amertume. Si mauvaises au goût soient-elles, aucune de ces potions ne peut guérir: elles peuvent cependant soulager un inconfort ou un malaise, réduire certains symptômes ou améliorer l'état d'une personne, confirme la nutritionniste Héléne Baribeau.

« Ces produits naturels sont utiles pour les problèmes qui ne sont pas qualifiés comme des maladies et pour lesquels la médecine n'a pas de solution. »

La nutritionniste a préparé récemment, à l'intention de nos lecteurs, une liste d'une quinzaine de plantes dont les effets thérapeutiques sont documentés de façon scientifique. Les bénéfices d'une multitude de plantes ne reposent encore que sur des constats empiriques, faute d'études cliniques, ajoute la jeune

Quelle quantité de café peut-on boire dans une journée sans mettre sa santé en danger ?

La quantité maximale recommandée par Santé Canada est de **400 milligrammes** de caféine par jour. Sachant que **250 ml** de café filtre contiennent **179 mg de caféine**, on peut donc calculer un maximum de trois petites tasses par jour. Mais attention : les gros thermos, couramment vendus dans les commerces, contiennent bien davantage qu'une tasse. **Par ailleurs, on recommande de boire le café le plus tôt possible dans la journée, pour éviter de troubler la prochaine nuit de sommeil.**



plus de café... mais un cercle vicieux les menace

grammes de caféine par jour, soit l'équivalent de trois tasses de café.

Aliments contre coup de barre

Dans ce cas, que boire pour rester éveillé sans troubler son sommeil? Hélas, il n'existe aucune solution simple. Le thé, le chocolat, le cola ou les boissons énergisantes comme le Red Bull contiennent tous de la caféine.

« Il n'existe pas vraiment d'aliment pour nous tenir éveillés, explique Nathalie Jobin. Le truc, c'est de choisir les bons aliments

pour ne pas avoir faim et ressentir ce fameux coup de barre en fin d'après-midi. » Autrement, la solution est si banale qu'on l'oublie souvent : dormir.

Population somnolente

D'après Julie Carrier, l'importante consommation de café des Canadiens – chaque personne en consomme en moyenne 86 litres par année, selon Statistique Canada – témoigne d'un grave problème de société : la privation de sommeil.

« Malheureusement, déplore-t-elle, on veut être productif, faire de l'exercice le matin et voir sa famille le plus possible. C'est pourquoi beaucoup de gens rognent leurs heures de sommeil. Le résultat : une population excessivement somnolente. »

La psychologue émet ce qu'elle appelle un vœu pieux : que les autorités de santé publique accordent au sommeil la même importance qu'à l'activité physique et à la saine alimentation.

Des boissons stimulantes sans caféine ?



PHOTO OKA BUDHI, AGENCE FRANCE-PRESSE

Existe-t-il des boissons stimulantes sans caféine? Hélas, non. « Je ne connais pas de produit miracle qui pourra augmenter votre vigilance et n'avoir aucun impact subséquent, résume la psychologue Julie Carrier, de l'Université de Montréal. Les boissons énergétiques les plus efficaces contiennent toutes de la caféine. » Le jeune homme sur notre photo boit du Kratingdaeng, une version thaïlandaise du Red Bull, à Jakarta, en Indonésie. Le Kratingdaeng a été rappelé du marché indonésien en 2001 par le ministère de la Santé, parce qu'il contenait trop de caféine.

thérapeutiques

femme, qui pratique depuis 14 ans aux Aliments de santé Laurier, à Québec.

Digestion

Pour les problèmes de digestion, on recommande les tisanes de menthe, d'artichaut ou de camomille (ou camomille allemande). La menthe est cependant contre-indiquée pour les personnes souffrant de reflux gastrique, nuance M^{me} Baribeau. Ce type de contre-indication n'est pas toujours mentionné sur les emballages, note-t-elle. On ne devrait pas, à son avis, se procurer une tisane médicinale dans un point de vente qui ne dispose pas d'un service-conseil professionnel. Il faut aussi dire à son médecin ou au pharmacien que l'on prend des produits naturels, qui sont susceptibles de réduire ou de multiplier l'effet d'un médicament.

Les nausées et les vomissements de grossesse peuvent être atténués à l'aide de gingembre. « On aime ou pas son goût un peu épicé, qu'on trouve couramment dans la cuisine asiatique. »

Système immunitaire

Comme l'échinacée, le ginseng stimule le système immunitaire et peut aider à prévenir le rhume. Le ginseng n'est toutefois pas l'aphrodisiaque qu'on a longtemps cru.

Dépression légère

Le millepertuis peut aider dans les cas de dépression légère. En tisane, les concentrés actifs ont moins d'effet que sous forme de capsules ou de comprimés. Il n'est pas recommandé de mélanger des comprimés de millepertuis avec des antidépresseurs délivrés sur ordonnance médicale.

Douleurs articulaires

Le saule blanc agit sur les douleurs lombaires tandis que la griffe du diable peut réduire les symptômes de l'arthrite. La griffe du diable est à éviter toutefois si l'on a des reflux gastrique ou des brûlures d'estomac, ou encore si l'on prend des anti-inflammatoires.

Insomnie

Il faut être très atteint par l'in-

somnie pour se résoudre à avaler une tisane de valériane, qui sent particulièrement mauvais. Mais la lavande, qui sent si bon, est utile pour réduire l'anxiété.

Coliques

Les coliques des bébés peuvent être atténuées par des tisanes de fenouil ou de mélisse. C'est évidemment la mère qui doit boire la tisane pour en transmettre les bienfaits à son enfant en allaitant.

Maux divers

Par ailleurs, il est prouvé que l'aubépine peut amoindrir les problèmes d'insuffisance cardiaque légère. Pour réduire les bouffées de chaleur de la ménopause, on suggère la tisane à base de sauge.

Quant aux migraines, la grande camomille (*tanacetum parthenium*) peut peut-être en venir à bout.

La tisane de marronnier d'Inde peut aider à soulager la sensation de jambes lourdes due à l'insuffisance veineuse (qui cause aussi les varices). Elle renforcerait la paroi des vaisseaux, mais elle n'élimine pas les varices, hélas!

BULLETIN DE SANTÉ

LE CHIFFRE DE LA SEMAINE

100 000 C'est l'augmentation prévisible du nombre de victimes des maladies coronariennes d'ici 2035, à cause de l'épidémie d'obésité chez les enfants et adolescents, selon des chercheurs danois et californiens. Appliquant à l'Amérique du Nord les résultats d'une analyse minutieuse de l'indice de masse corporelle et de la santé coronarienne de 290 000 Danois nés entre les années 30 et 70, les épidémiologistes ont montré que la prévalence de ces maladies dans la population en général augmentera de 5% à 16% d'ici 2035, et causera 100 000 morts supplémentaires d'ici là, soit 16% de plus que la normale actuelle. La prévalence augmentera davantage que la mortalité à cause de l'amélioration des soins et du fait que les adolescents d'aujourd'hui seront seulement dans la quarantaine en 2035.



PHOTO AFP

PAS DE SCLÉROSE EN PLAQUES POUR LE VACCIN

Le vaccin contre l'hépatite B n'augmente pas le risque de sclérose en plaques, selon des virologues parisiens. Ils ont étudié les dossiers de 143 enfants ayant eu la sclérose en plaques avant l'âge de 16 ans, entre 1994 et 2003, puis ont comparé leurs dossiers à ceux d'enfants de milieu socioéconomique et géographique similaire. La proportion de vaccination anti-hépatite B dans les trois années précédant l'apparition de la sclérose en plaques était la même pour les 143 cas et les 1122 contrôles, environ le tiers. À cause d'inquiétudes sur la sécurité de la vaccination contre l'hépatite B, la France a l'un des taux de vaccination les plus bas du monde industrialisé, à peine le tiers, plus de deux fois moins qu'au Québec où le vaccin fait partie de la couverture universelle.

LES BLESSURES DE STRESS EXAGÉRÉES

Les blessures liées au stress physique en milieu de travail pourraient être grossièrement surévaluées, selon des épidémiologistes britanniques. Les chercheurs de l'Université de Southampton ont envoyé 5000 questionnaires à autant de patients et leurs médecins, choisis au hasard. Ils ont constaté que seules 14% des blessures aux bras pouvaient être causées ou aggravées par des mouvements répétitifs liés au travail, mais que plus de la moitié des patients estimaient que leur travail était responsable de ces maux. Or, la plupart des études de prévalence des blessures de stress se fondent sur les opinions des patients, du moins en partie.

TEXTES: Mathieu Perreault

SOURCES: EurekAlert, The New England Journal of Medicine, The New Scientist, The New York Times

docteur,
y'a un truc qui me
chiffonne...



Le docteur Tom répond à toutes ces petites questions de santé que vous n'avez jamais l'occasion de poser

City

J'AI LU

Docteur, y'a un truc qui me chiffonne...

Par Tom Smith

Un petit bouquin drôle et informatif, sous forme de questions-réponses, écrit par un médecin généraliste qui tient une rubrique médicale en Angleterre. Les questions sont divisées selon des stéréotypes caricaturaux, notamment celles de la « mère névrosée » ou des « noctambules paranos ». Heureusement, les réponses sont plus nuancées, teintées d'un humour anglais rafraîchissant. On y aborde des questions générales (est-ce que les boissons probiotiques améliorent la santé?) aux plus improbables (est-ce que boire de la vodka avec de la fondue au fromage peut être mortel?).

24,95\$ en librairie

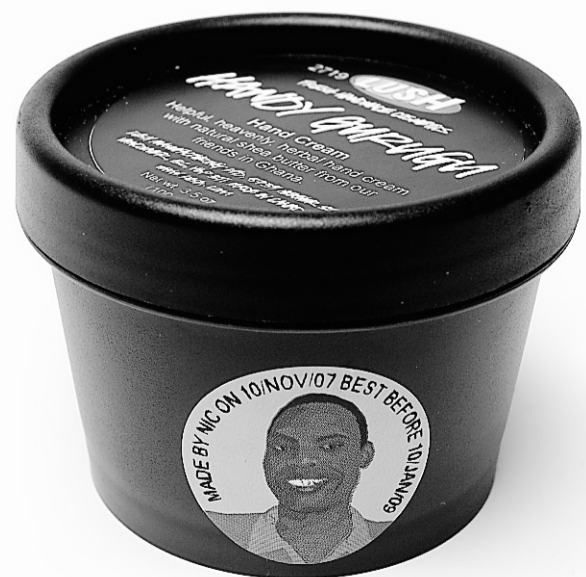


PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE

J'AI TESTÉ

Crème pour les mains Gurugu de Lush

Lush précise que sa crème contient du beurre de karité équitable, fabriqué par des femmes du Ghana. Le produit est frais et la date de péremption est précisée sur le pot. Il nous a cependant semblé aqueux et la fragrance, qui rappelle l'eau de toilette pour hommes, reste longtemps sur les mains. La crème soulage tout de même des gerçures causées par le temps froid.

15,95\$ les 100 ml

— Janie Gosselin

ÉLAN



PHOTO RICK WILKING, REUTERS

Teresa Immel, employée de Frontier Airlines, pratique des techniques d'autodéfense sur un mannequin de caoutchouc, lors d'un cours fourni par les Federal Air Marshals, à Denver. La formation en autodéfense y est un prérequis pour les nouveaux membres de l'équipage d'un avion de ligne.

Apprendre à se défendre

CÉCILE GLADEL
COLLABORATION SPÉCIALE

L'autodéfense? Pourquoi pas et ça s'apprend. Il existe des cours de tous genres. Difficile de s'y retrouver. Mais pour acquérir les principes physiques et psychologiques de l'autodéfense, aucun besoin d'être en bonne forme physique. Tout le monde peut suivre un tel cours, jeune et moins jeune. Il en existe même pour les personnes en fauteuil roulant.

Les classes d'autodéfense sont très populaires, surtout auprès des femmes, qui représentent environ 90% de la clientèle. Certaines n'accueillent d'ailleurs que des femmes, d'autres sont mixtes.

Dans ces cours, hormis le fait qu'on vous apprendra les techniques de défense autant verbales que physiques, on défait aussi des mythes. Comme celui qui veut que les femmes ne soient pas capables de se défendre. « La socialisation des femmes fait qu'elles ne sont pas portées à l'autodéfense et qu'elles pensent que rien ne fonctionnera contre un homme », explique Claudine Thibodeau, coordonnatrice du CRAN des femmes.

Ce groupe ainsi que le Centre de prévention des agressions de Montréal (CPAM) offrent des cours réservés aux femmes. L'approche féministe y est donc aussi valorisée, mais le cours n'est pas une thérapie. L'aspect physique représente le quart du cours, le reste est consacré à la défense verbale – apprendre à crier entre autres – ainsi qu'à l'as-

pect psychologique. « L'objectif premier est de ne pas se rendre à l'autodéfense physique », précise M^{me} Thibodeau.

Côté physique, on frappe sur des coussins et on termine en cassant une planche en deux. Une action révélatrice, car aucune femme ne s'en pense capable, pourtant toutes réussissent. Aucune simulation d'agression. « Cela peut faire revivre des mauvaises situations », estime la coordonnatrice.

Approche différente pour Georges Manoli, un policier qui enseigne l'autodéfense depuis plus de 20 ans. Ce dernier privilégie la simulation d'agression ainsi que l'apprentissage de l'affirmation de soi.

« La simulation permet de rendre la situation réelle. Elle ajoute une expérience à laquelle le cerveau va se référer en cas d'urgence », explique M. Manoli.

Selon lui, chaque personne possède un volcan dans son for intérieur. L'objectif de la méthode enseignée est de le faire exploser au bon moment.

Un cours devrait durer un minimum de 10 à 15 heures. Le coût varie de 40 à 100\$.

Philosophie de vie

Il existe aussi les arts martiaux, sauf que l'apprentissage est plus long. Le but de ces cours n'est pas seulement l'autodéfense, mais d'acquiescer une philosophie de vie. C'est aussi une activité physique assez intense qui n'est pas accessible à tout le monde. Il faut quand même une bonne forme

CHOISIR UN COURS

Voici les questions à poser lorsqu'on veut suivre un cours d'autodéfense.

- > Quelle place est donnée à l'information?
- > Parle-t-on des différents moyens de défense (éviter, affirmation de soi, intuition, techniques verbales et physiques)?
- > Favorise-t-on l'apprentissage de techniques physiques simples?
- > Comment se déroule l'agression simulée?
- > Comment s'occupe-t-on de la sécurité des participantes?
- > Que fait-on lorsqu'une femme parle d'une expérience d'agression?

physique pour se lancer dans les arts martiaux.

« Ces cours sont aussi incomplets. J'ai toujours en tête l'histoire de cette femme, ceinture noire de karaté, qui a été incapable de se défendre lors d'une agression. Si elle avait les outils physiques, il lui manquait les outils psychologiques », raconte Julie Marcoux du CPAM.

Pour prendre des cours d'autodéfense:
La Fondation pleins pouvoirs: 514-990-7124, www.kidpower.org
Le CRAN des femmes: 514-850-0786
Le Centre de prévention des agressions de Montréal (CPAM): 514-284-1212, <http://cpamapc.org>
Georges Manoli: 514-328-4683, www.manoli.ca

L'effet anticancer de l'exercice : le facteur insuline



RICHARD CHEVALIER
COLLABORATION SPÉCIALE

Le mois dernier, le Fonds mondial de recherche contre le cancer et l'American Institute for Cancer Research publiaient leur deuxième rapport sur la prévention du cancer (*Alimentation, nutrition, activité physique et prévention du cancer*), une brique de 500 pages qui présente les résultats de 7000 études triées sur le volet. Important, ce rapport? Oui parce qu'il sert de document de référence aux pouvoirs publics, aux professionnels de la santé et aux centres de recherche et d'enseignement du monde entier. Ce rapport – et c'est pourquoi je vous en parle – réaffirme l'effet protecteur de l'exercice contre certains cancers, en particulier le cancer du sein chez la femme postménopausée, le cancer de l'endomètre et celui du côlon.

Les auteurs émettent plusieurs hypothèses pour expliquer cet effet anticancer: réduction du taux d'oestrogènes dans le sang et les tissus, stimulation du système immunitaire, maintien

du poids corporel, effet antioxydant de l'exercice et amélioration de l'efficacité de l'insuline. J'ai déjà parlé de plusieurs de ces hypothèses dans des chroniques antérieures et j'en traite abondamment dans mon dernier livre *Pour prévenir le cancer, bougez!* (Éditions La Presse). J'aimerais revenir cependant sur le facteur insuline. C'est que dans le rapport en question, l'hyperinsulinémie (taux élevé d'insuline dans le sang) est montrée du doigt comme un facteur de cancer important et voici pourquoi.

L'insuline favorise la prolifération des cellules

L'insuline est une hormone qui régularise le taux de sucre dans le sang (glycémie). Ainsi, lorsque nous prenons un repas riche en sucre, le pancréas sécrète plus d'insuline dans le sang afin d'éviter une hausse du taux de sucre (hyperglycémie). Le hic, c'est que cette hormone joue aussi un rôle dans la prolifération des cellules; elle fait « pousser les cellules » comme dirait le D^r Dominique Garrel, directeur du département de nutrition à l'Université de Montréal. Or, l'obésité et l'inactivité physique rendent l'insuline moins performante ou, si on veut parler comme les experts, plus résistante. Cela signifie que le pancréas doit sécréter plus d'insuline qu'avant pour maintenir une

glycémie normale. Une personne dans cette situation a donc régulièrement un taux élevé d'insuline dans son sang, ce qui peut favoriser la division cellulaire. Sur un terrain précancéreux ou cancéreux, ce n'est pas une bonne nouvelle.

Heureusement, cette situation peut être modifiée grâce à l'exercice qui améliore l'efficacité de l'insuline, c'est-à-dire qu'il n'en faut qu'une petite quantité pour faire baisser la glycémie. Bref, l'exercice permet à l'organisme de gérer son taux de sucre avec moins d'insuline. Voilà qui explique pourquoi les athlètes de haut niveau qui participent à des épreuves d'endurance produisent jusqu'à deux fois moins d'insuline que les sédentaires tout en conservant un taux de sucre normal. L'effet insulinerigide de l'exercice explique aussi que le diabète de type 2 est très rare chez les personnes physiquement actives. À partir de ces faits, on peut suivre le fil d'Ariane qui existe entre l'exercice, l'insuline et le cancer.

Vous voulez poser une question à Richard Chevalier? Il attend votre courrier à actuel@lapresse.ca, ou à: Richard Chevalier, Actuel, La Presse, 7, rue Saint-Jacques, Montréal, Qc H2Y 1K9.

BOUGE! DONC!

CHRISTIAN GEISER



Trottinette des neiges

1 > TROTTINER

Oui, oui, le parc du Mont-Royal est un grand classique quand il se drapait de ses blancs atours. On peut y skier, marcher, glisser, patiner, raquetter et, maintenant, y trottiner. Absolument, trottiner. Avec une trottinette des neiges, il va sans dire. Comme sa cousine qui roule, cet engin s'utilise debout en poussant avec un pied. Elle s'utilise tant sur la neige damée que sur la glace. Tentez l'expérience en louant une au comptoir des Amis de la montagne situé au rez-de-chaussée du pavillon du lac aux Castors.

2 > BONNE ROUE

Toute cette neige qui est tombée vous a découragé: elle est belle et bien finie la saison de vélo. C'est peut-être vrai pour le commun des cyclistes mais pas pour tous les adeptes du guidon. Si vous désirez prolonger votre saison ou encore rouler vert en pédalant dans la neige blanche, cela demande un minimum de préparation ainsi que le respect de certaines règles. Il peut être, par exemple, nécessaire d'utiliser un lubrifiant qui résiste au froid et de privilégier les pneus larges. Consultez le dossier de Vélo Québec sur la question pour préparer votre monture pour la saison froide.

www.velo.qc.ca/fr/reseau.php?page=velo-hiver

3 > BON PIED

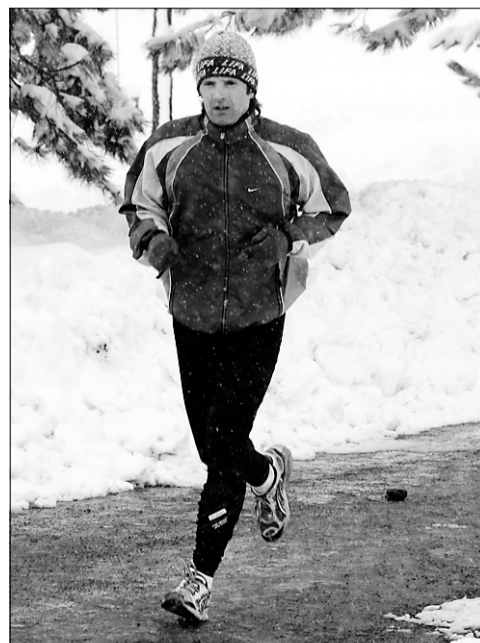


PHOTO ALAIN ROBERGE, LA PRESSE ©

Coureur sur le mont Royal en hiver.

Au même titre que les cyclistes, nombreux sont les coureurs qui rangent leurs espadrilles une fois le froid venu. Et pourtant: quand on est bien équipé, courir en hiver est magique. Si ça vous prend absolument une course pour vous motiver, eh bien! en voilà déjà deux. D'abord, le 1^{er} janvier, les boutiques Le coin des coureurs de la ville organisent, chacune dans son quartier, la course de La résolution. Voilà ce qu'il faut pour partir l'année du bon pied et, aussi, vous mettre en train pour le demi-marathon hypothermique (qui porte généralement très bien son nom) qui se tiendra le 16 février au parc Jean Drapeau. Attention: les places sont limitées.

www.coindescoureurs.com

