

Niveau élémentaire

1., Aujourd'hui, je vous propose de lire des articles qui s'occupent de la santé.

Le soleil, c'est bon pour le moral, mais pas seulement...

Le soleil, c'est bon pour l'humeur

Nous avons un besoin vital de **soleil** et plus exactement de lumière pour notre moral. En fait, la lumière régule notre horloge interne, élément essentiel qui régule notre sommeil et aussi notre humeur. Pour preuve, la fameuse déprime hivernale qui cède après plusieurs séances d'exposition à une lampe émettant de la lumière naturelle.

Le soleil, c'est bon pour les os

La vitamine D est nécessaire à la fixation du calcium sur les os. Or la majeure partie de la vitamine D est synthétisée par notre peau lorsque celle-ci est exposée aux **UVB**. C'est ainsi, qu'indirectement, le **soleil** est bon pour nos os, pour se construire un squelette de bonne qualité, pour l'entretenir et enfin pour prévenir l'ostéoporose. D'ailleurs, les femmes ménopausées ayant un risque accru d'ostéoporose bénéficient souvent d'une supplémentation en calcium et aussi en vitamine D.

Pour les autres, on recommande de multiplier les activités en plein air : sport, promenade, jardinage...

Le soleil, c'est bon pour notre système de défense immunitaire

Là encore, cet effet du **soleil** s'exerce indirectement via la vitamine D. En effet, cette vitamine, fabriquée par notre peau exposée aux **UVB**, semble bonne contre tout. L'explication vient du fait que la vitamine D occupe un rôle central dans l'activation de notre système de défense immunitaire. C'est ainsi qu'elle intervient dans la prévention des infections virales, bactériennes, auto-immunes, des maladies cardiovasculaires, psychiatriques, et même contre les cancers !

Niveau intermédiaire

1., Aujourd'hui, je vous propose de lire des articles qui s'occupent de la santé.

Soleil. Pourquoi, bien dosé, il est indispensable!

Le Dr Brigitte Houssin, Cancérologue au CHU de Montpellier, auteur de « Soleil, mensonges et propagande » (éd. Thierry Souccar), et le Pr Henri Joyeux, spécialiste en nutrition, exposent les bénéfices de l'ensoleillement.

Paris Match. Pourquoi conseillez-vous de s'exposer au soleil?

Dr B. Houssin. Tout d'abord, parce que c'est grâce à l'action des rayons ultraviolets B sur la peau que nous pouvons fabriquer de la vitamine D aux multiples propriétés. Les deux tiers de nos réserves en cette vitamine doivent être constitués par l'ensoleillement. L'autre tiers est apporté par l'alimentation.



Quelles propriétés de la vitamine D la rendent indispensable?

Dr B. H. Cette vitamine participe, avec le calcium, à la structure et la minéralisation de l'os, augmente les défenses immunitaires et exerce une action bénéfique sur le système cardiovasculaire. Et selon de récentes études, elle diminuerait le risque d'hypertension artérielle par une probable action sur certaines hormones impliquées dans la régulation de la tension. Autre bénéfice de cette vitamine : elle améliore des maladies de peau auto-immunes, tels l'eczéma et le psoriasis. La vitamine D possède bien d'autres propriétés – comme favoriser l'élimination de certains polluants –, il serait fastidieux de toutes les citer.

Quel taux de vitamine D doit-on avoir dans le sang?

Dr B. H. Le taux recommandé se situe entre 100 et 120 nanomoles par litre mais, dans notre pays et surtout l'hiver, la population manque de cette vitamine. Le taux minimum ne devrait pas être au-dessous de 75 nanomoles.

Quels aliments riches en cette vitamine devrait-on consommer?

Dr B. H. On la trouve surtout dans les poissons gras, les aliments d'origine animale, mais très souvent, surtout après un examen ayant indiqué un déficit, les médecins prescrivent la prise d'un - complément alimentaire à plus ou moins fortes doses. Cette complémentation apparaît essentielle chez les sujets âgés, surtout après une fracture du col du fémur où, selon une récente étude américaine, il faudrait alors conseiller une dose quotidienne de 2 000 unités.

Quels travaux ont émis l'hypothèse selon laquelle la vitamine D constituerait un facteur anticancer?

Pr Henri Joyeux. Cet intérêt pour la vitamine D contre le processus de cancérisation fait suite à plusieurs études épidémiologiques. L'une d'entre elles, comparative et conduite en Scandinavie chez des femmes ménopausées, a permis d'observer que celles atteintes d'un cancer du sein présentaient un taux particulièrement bas de vitamine D. D'autres études réalisées chez l'animal (le rat) ont montré qu'un apport à fortes doses de cette vitamine réduisait la taille des tumeurs mammaires. Un autre essai, chez des rats atteints d'un cancer de la prostate, a également été effectué. L'évolution des tumeurs de ceux ayant reçu de fortes doses de vitamines D a été ralentie. D'autres études sont actuellement conduites au Canada chez des femmes ménopausées.

Les bienfaits du soleil sur l'humeur sont-ils encore liés à la vitamine D?

Dr B. H. Des études ont démontré à quel point, par une action sur des neurotransmetteurs, la lumière solaire est bénéfique pour prévenir et traiter certaines dépressions. On a observé que le taux de vitamine D est beaucoup plus bas chez les individus dépressifs que chez ceux qui ne le sont pas. Chez de jeunes Australiens en bonne santé, une supplémentation à la fin de l'hiver de 400 ou 800 unités de vitamine D par jour a permis d'améliorer l'humeur !

Le soleil à fortes doses est nocif: de nombreux messages incitent à s'en protéger...

Dr B. H. Il est vrai qu'un excès d'exposition solaire favorise le cancer de la peau, on le sait. C'est le danger numéro un. Le deuxième est une accélération du vieillissement cutané, on le sait aussi. Mais contre ces risques, les nombreuses campagnes de prévention expliquent très bien comment se protéger. Les messages qui incitent à fuir totalement le soleil font plus de mal que de bien.

Niveau supérieur**1., Aujourd'hui, je vous propose de lire des articles qui s'occupent de la santé.****Cancer, prévention par l'alimentation**

Le Pr David Khayat, chef du service de cancérologie de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris, auteur du « Vrai régime anticancer » (éd. Odile Jacob), indique comment s'alimenter pour réduire les risques.

Paris Match. Quels types de cancer sont plus particulièrement susceptibles d'être liés à l'alimentation?

Pr David Khayat. Ceux de l'appareil digestif, du sein, de la prostate, du poumon. Nous avons aussi un petit doute en ce qui concerne le mélanome malin. En tout, il s'agit d'environ 70% des cancers.

Quelles recherches permettent de mettre en cause un facteur alimentaire dans la survenue d'un cancer?

Des centaines d'études internationales ont comparé la survenue de tel ou tel cancer en fonction des habitudes alimentaires. Aujourd'hui, avec tous ces résultats, il est désormais possible d'établir un certain nombre de règles de conduite dans la façon de se nourrir, qui constituent de véritables conseils anticancer. En plus de ces conclusions, j'ai utilisé un rapport récemment publié par le World Cancer Research Fund qui a rassemblé toutes les analyses effectuées sur les possibles liens entre cancer et alimentation.

Commençons par le cancer de la prostate. Selon les résultats d'études, quels aliments semblent en augmenter les risques?

Pour les hommes de plus de 50 ans, un excès de laitages apparaît néfaste (alors que ces aliments sont très bons pour les plus jeunes). Je rapporte ainsi dans mon livre que, à partir de cet âge, un homme qui consomme quotidiennement 2 grammes de calcium d'origine laitière a près de 30% d'augmentation de risque d'avoir un cancer de la prostate par rapport à un autre qui en totaliserait moins de 1 gramme par jour. D'autres aliments, en revanche, se sont révélés bénéfiques, telle la tomate, source de caroténoïdes, dotés d'une puissante activité antioxydante. Le lycopène, substance très présente dans ce légume, réduirait de 30% le risque de cancer prostatique. Autres aliments à conseiller: le foie de veau pour sa teneur en sélénium, les produits riches en quercétine (excellent agent préventif) tels les câpres, le cacao...

En ce qui concerne la survenue de cancer du sein, qu'ont démontré les résultats d'études comparatives?

L'excès d'apport calorique par une trop grande consommation d'alcool ou de matières grasses majore très nettement le risque de développer un cancer mammaire. Pourquoi ? Parce que l'embonpoint qui en résulte augmente la sécrétion de substances telles certaines hormones (des œstrogènes) qui stimulent la prolifération des cellules malignes. Les adipocytes (cellules qui stockent le gras) se comportent comme de véritables pompes à hormones. Mais ces résultats d'études nous ont aussi permis de relever les aliments susceptibles de réduire les risques de cancer du sein, tels le soja riche en phyto-œstrogènes, le thé vert...

Et contre le cancer du côlon, comment peut-on se protéger?

Il faut commencer par limiter fortement sa consommation en charcuterie industrielle, particulièrement riche en agents chimiques de conservation ou releveurs du goût (mieux vaut manger un jambon à l'os cuit au torchon). Un bon conseil: veiller à consommer régulièrement des aliments riches en fibres (céréales, pain complet, etc.). En accélérant le transit intestinal, les fibres



diminuent le temps de contact entre la muqueuse et les produits potentiellement cancérigènes contenus dans le bol alimentaire. Au cours de toutes ces études, l'ail et l'oignon se sont révélés être de remarquables agents anticancers. Face aux risques de cancer du côlon, les laitages ont aussi montré un rôle protecteur.

Quel type d'alimentation peut aussi constituer un facteur de risque pour le poumon?

Là, ce sont surtout des modes de cuisson qui ont un risque cancérigène: la cuisine au wok (qui atteint des températures trop élevées) et celle au barbecue. Le marquage de n'importe quel aliment par le contact de la flamme crée des substances nocives. Autre danger: certaines eaux contenant de l'arsenic. Des chercheurs ont pu, par leurs travaux ciblés, repérer certains aliments qui ont un rôle bénéfique chez les fumeurs : les fruits et légumes jaune orangé, meilleure source de bioflavonoïdes dont une des substances a montré sa capacité à réduire l'effet cancérigène du tabac.

Quelles ont été les conclusions de ces études sur la consommation de compléments alimentaires?

Les résultats sont concordants: les fumeurs doivent s'interdire des compléments en bêta-carotène ou d'un de ses dérivés qui augmentent le risque de cancer. Après 50 ans, une supplémentation en vitamine E chez l'homme devrait aussi être proscrite: elle favorise le risque de cancer de la prostate. L'étude américaine "Select" l'a nettement démontré: 30 000 personnes avaient été divisées en quatre groupes. L'un a reçu du sélénium, l'autre de la vitamine E, le troisième les deux éléments et un quatrième, un placebo. L'étude a été arrêtée avant terme car les hommes sous vitamine E avaient développé plus de cancers que les autres !

Quels sont en revanche les compléments à conseiller?

Une supplémentation en sélénium se révèle excellente dans la prévention de nombreux cancers. En ce qui concerne celui de la prostate, une étude très intéressante a été publiée dans la revue scientifique "JAMA". L'incidence du cancer du côlon semble aussi avoir bénéficié du sélénium: dans une étude américaine, où 1 321 participants ont été divisés en deux groupes, celui ayant reçu une supplémentation en sélénium a présenté seulement 8 cas de tumeur du côlon contre 19 dans celui sous placebo.