

Lettre Juillet 2012

Informations médicales pour nourrir vos réflexions pendant l'été

Nous voici arrivés à la fin de l'année scolaire. Tout le monde a le droit à un peu de repos bien mérité. Mais on peut allier farniente et lecture ! Alors pour alimenter vos neurones et vous aider à préparer la rentrée, voici un florilège des informations scientifiques qui ont émaillé le 1^{er} semestre 2012.

En Suisse, les médecines alternatives sont plébiscitées

Les médecines complémentaires sont désormais mentionnées dans la Constitution suisse. Dimanche 17 mai, 67% des électeurs se sont prononcés, lors d'une votation populaire, pour l'introduction d'un nouvel article constitutionnel stipulant : "La Confédération et les cantons pourvoient, dans les limites de leurs compétences respectives, à la prise en compte des médecines complémentaires ».

Ces pratiques connaissent, en Suisse, un large succès. Le pays peut se prévaloir d'une vieille tradition en matière d'herboristerie et de diététique. Quelque 3 000 médecins et 20 000 thérapeutes non-médecins utilisent aujourd'hui près de 200 techniques de médecine alternative. Et jusqu'à 70% de la population a régulièrement recours à l'homéopathie, la phytothérapie, la médecine traditionnelle chinoise ou la médecine anthroposophique.

Qu'attendons-nous pour imiter nos voisins Suisses ? Comme quoi il n'y a pas que du chocolat et des banques dans ce beau pays. Il y a aussi une approche de la santé qui devrait nous faire réfléchir.

La cocaïne provoque une atrophie du cerveau

Les consommateurs chroniques de cocaïne perdent deux fois plus rapidement leurs cellules nerveuses au cours du vieillissement que les personnes non exposées à cette drogue, révèle une étude publiée dans la revue *Molecular Psychiatry*. «Nous avons une nouvelle preuve physiologique que la cocaïne peut induire une véritable maladie du cerveau», commente Laurent Karila, psychiatre responsable du Centre d'enseignement et de recherche du traitement des addictions (Certa) du CHU Paul-Brousse à Villejuif (Val-de-Marne).

Rappelez-vous que toutes les addictions sont en lien avec la sérotonine et donc la consommation de tryptophane, même si cette piste n'est pas la seule à prendre en compte en cas de toxicomanie.

La fertilité masculine influencée par l'alimentation

Depuis plus de 10 ans, des études font état d'une baisse du nombre de spermatozoïdes chez les hommes en âge de procréer. Plusieurs hypothèses, notamment liées à l'environnement, aux pesticides, aux produits chimiques ont été évoquées pour expliquer une telle évolution. Une enquête américaine publiée dans *Human Reproduction* indique qu'**une alimentation trop riche en graisses animales** affecterait la qualité du sperme. La relation entre alimentation grasse et qualité du sperme serait donc due à la consommation de graisses saturées (charcuterie, chips, viennoiseries, certaines viandes, beurre, huile de palme...) connues pour représenter aussi un facteur de risque de maladies cardio-vasculaires.



En revanche, **la consommation d'oméga-3 serait associée à une meilleure qualité du sperme.**

Les oméga-3 proviennent de 2 sources essentielles et complémentaires : les huiles végétales riches en oméga-3 comme l'huile **Kousmi'life** et les **poissons gras**.

Le yoga, un puissant remède pour gérer le stress

Le yoga, dont le nom vient du mot sanscrit qui signifie "réunir, joindre, mettre ensemble", suscite un intérêt de plus en plus grand. Alors que le yoga est souvent pratiqué comme une forme d'exercice physique, c'est d'abord une science du bien-être qui recherche l'union entre le physique et l'esprit, décrit, dans un article du Monde, par Carine Barco, hypnothérapeute et enseignante de yoga. **Le yoga cultive l'aptitude au bonheur.** C'est en quelque sorte une voie royale pour prévenir les maux de l'esprit, ça ne guérit pas, mais ça aide à mieux vivre les maladies graves. Le yoga est "puissamment thérapeutique". Tel est le constat des membres de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY).



Un cancer sur six est dû à une infection

Les spécialistes ont coutume de dire que les causes du cancer sont multifactorielles : génétiques, environnementales, comportementales, mais aussi, et c'est beaucoup moins connu, infectieuses.

Les chercheurs du Centre international de recherche sur le cancer (Circ) de Lyon ont analysé les 12,7 millions de nouveaux cas de cancer recensés dans le monde en 2008. Et ils se sont rendu compte que les pathologies cancéreuses d'origine infectieuse représentaient plus de 16% des cas de cancer. 1,9 million c'est le nombre de cancers d'origine infectieuse qui se déclarent chaque année dans le monde, soit un cancer sur six.

Les gènes de l'obésité sont influencés par le comportement

L'obésité serait influencée par des facteurs génétiques. Ces gènes s'activeraient plus ou moins selon notre comportement. Les chercheurs viennent de faire une découverte surprenante : **une petite heure de marche quotidienne réduit l'influence génétique vers l'obésité à hauteur de 50% !** Inversement, être sédentaire et regarder la télévision 4 heures par jour augmente cette influence de 50%.¹

Le jeûne, peut-être une arme anticancer

Une étude chez la souris, montre que le jeûne (simplement sur 2 à 3 jours) peut ralentir la croissance et la dissémination des tumeurs, parfois avec la même efficacité que la chimiothérapie, et il potentialise les effets de cette chimiothérapie.

Des études chez l'homme indiquent que le jeûne pendant trois jours en association avec la chimiothérapie est sans risque, précise au "Quotidien" le Dr Valter Longo (University of Southern California, Los Angeles) qui a dirigé ces travaux.

Le jeûne protège les cellules normales, qui réattribuent l'énergie vers les voies d'entretien, mais il ne protège pas les cellules cancéreuses. Cette résistance au stress différentielle (DSR), déclenchée par la réduction du glucose extracellulaire et la baisse du signal IGF-1, pourrait être exploitée pour le traitement du cancer. Le jeûne (deux cycles) combiné à la chimiothérapie allonge la survie à long terme sans cancer et permet ainsi de guérir 40% des souris ayant un neuroblastome métastatique.²

Une alimentation pauvre en glucides améliore le syndrome des ovaires polykystique

Le syndrome des ovaires polykystiques est une maladie fréquente qui touche un nombre croissant de femmes. Les traitements dans cette maladie sont uniquement symptomatiques, car les causes sont mal connues. Les femmes qui en souffrent développent ainsi fréquemment un diabète, prennent du poids et ont des symptômes de virilisation (acné, pilosité excessive, etc.).

C'est pour cette raison que des chercheurs ont décidé d'évaluer le bénéfice d'une alimentation très riche en protéines, riche en lipides, mais pauvre en glucides sur l'organisme. Au terme des 6 mois de l'étude, les femmes ayant reçu le régime riche en protéines ont perdu plus de poids que les autres et ont vu leur sensibilité à l'insuline s'améliorer. Même si on ne traite pas toutes les causes, les chercheurs considèrent qu'il s'agit d'une bonne stratégie alimentaire pour mieux combattre ce syndrome.³

Voilà de quoi réfléchir à votre alimentation pendant l'été et comment mettre en place des stratégies de prévention pour rester en bonne santé et profiter pleinement de la vie.

Je vous souhaite un bel été et je vous donne rendez-vous début septembre pour de nouvelles aventures.

Nicola Frassanito

1 : American Heart Association's Epidemiology and Prevention/Nutrition, Physical Activity and Metabolism 2012 Scientific Sessions.

2 : Lee et coll. Science Translational Medicine, 8 février 2012 Le jeûne, une arme anti-cancer.

3 : Sørensen LB, Sør M, Halkier KH, Stigsby B, Astrup A. Effects of increased dietary protein-to-carbohydrate ratios in women with polycystic ovary syndrome. Am J Clin Nutr. 2012 Jan;95(1):39-48.