

PSYCHO
SE METTRE
À L'ÉCOUTE DE SA VOIX
INTÉRIEURE **PAGE 12**



DOSSIER
MIGRANTS : VIGILANCE
MAINTENUE FACE À LA GALE
ET LA TUBERCULOSE **PAGE 10**

Pédaler
renforce
l'immunité

HÉMATOLOGIE Pédaler ne muscle pas seulement les mollets. À en croire une étude britannique parue dans la revue *Aging Cell*, faire du vélo ralentirait le vieillissement du système immunitaire. Les cyclistes amateurs de 80 ans auraient des globules blancs aussi vigoureux que les jeunes de 20 ans.

Les chercheurs du King's College de Londres ont fait cette découverte en étudiant les défenses immunitaires de 125 cyclistes expérimentés, âgés de 55 à 79 ans, dont deux tiers d'hommes. Ces derniers étaient capables de parcourir 100 km en 6 h 30 tandis que les femmes arpentaient 60 km en plus de 5 h. Aucun de ces volontaires n'était fumeur, gros consommateur d'alcool ou atteint d'hypertension.

Les résultats d'analyse ont ensuite été comparés à ceux obtenus chez 75 seniors de 57 à 80 ans en bonne santé mais sédentaires et 55 jeunes de 20 à 36 ans. Verdict : les bras armés du système immunitaire, les lymphocytes T, sont en meilleure forme chez les cyclistes que chez les volontaires peu actifs du même âge. En revanche, ces cellules immunitaires sont aussi nombreuses chez les jeunes volontaires que leurs aînés sportifs.

Plus intéressant encore, le thymus, un organe indispensable à la maturation des cellules T, est tout aussi performant chez les cyclistes que chez les jeunes gens. Il est pourtant établi qu'à partir de la vingtaine cet organe fond comme peau de chagrin. Une atrophie qui entraîne une immunosénescence caractérisée par un risque accru d'infections ou une moindre efficacité des vaccins.

La pratique du vélo ou d'une autre activité physique permettrait non seulement de maintenir une bonne santé physique et mentale mais protégerait aussi notre immunité. « Hippocrate a dit, 400 avant J.-C., que l'activité physique est le meilleur médicament de l'homme, mais son message a été oublié et nous vivons aujourd'hui dans une société de plus en plus sédentaire », déplore le Pr Janet Lord, directrice de l'Institut de l'inflammation et du vieillissement de l'université de Birmingham (Grande-Bretagne).

De fait, en France, les adultes sont physiquement inactifs pendant 6 h 35 en moyenne par jour. Un niveau de sédentarité élevé qui n'empêche toutefois pas 60 % des personnes de 18 à 74 ans de pratiquer une activité physique modérée ou intense au moins 30 minutes par jour, soit le temps recommandé.

ANNE-LAURE LEBRUN

L'alcool, un problème de santé publique minoré

Après la récente polémique sur les dangers du vin, les spécialistes regrettent un manque d'information sur les risques liés à la consommation d'alcool.

ANNE PRIGENT

PRÉVENTION « Le vin est un alcool comme un autre. » En prononçant cette évidence, Agnès Buzyn, la ministre de la Santé, a lancé une bombe incendiaire sur la place publique. Immédiatement, plusieurs membres du gouvernement et non des moindres sont montés au créneau pour défendre le vin : un patrimoine culturel, une tradition, une identité nationale. Le président de la République lui-même, au Salon de l'agriculture, a souligné que le véritable fléau n'était pas le vin, mais le « binge-drinking » des jeunes qui se saoulent avec des alcools forts ou de la bière.

Cette levée de boucliers a aussitôt provoqué les contre-feux des professionnels de la santé qui, dans une tribune dans *Le Figaro*, ont rappelé que « du point de vue de la foie, le vin, c'est bien de l'alcool ». Car que l'on boive un demi de bière (25 cl) à 5°, un verre de vin (10 cl) à 12° ou un verre de whisky (3 cl) à 40°, la quantité d'éthanol ingurgitée est la même. Et, en termes de toxicité, c'est bien l'éthanol le responsable, et non pas le breuvage dans lequel on le trouve !

« Nous ne sommes pas là pour détruire la filière vinicole, mais pour faire de la prévention. Il est de notre responsabilité de protéger les plus vulnérables »

PR AMINE BENYAMINA

Or le vin représente 58 % de la consommation d'alcool en France, comme le rappelait la Cour des comptes en 2016. « Et les jeunes aussi consomment du vin », précise le professeur Amine Benyamina, président de la Fédération française d'addictologie.

Et d'un point de vue scientifique, les faits sont là, indiscutables : l'alcool demeure un problème de santé publique majeur. « Une étude française de 2015 a démontré que l'alcool était la première cause d'hospitalisation », martèle le professeur Mickael Naassila, président de la Société française d'alcoologie. Un risque sanitaire qui ne concernerait pas uniquement les 2 millions de personnes dépendantes ou les 5 millions ayant une consommation trop élevée. Toute consommation d'alcool comporte un risque.

Une récente étude américaine a ainsi démontré que la consommation d'un verre d'alcool par jour augmentait le risque de cancer du sein de 10 % (lire article ci-dessous) ! Une étude française suggère qu'un risque de surmortalité apparaît avec des consommations de 1 à 1,5 verre par jour. « Nous devons également rappeler les méfaits de l'alcoolisme passif (les effets sur l'entourage et les enfants, NDLR). L'alcool rend violent et il est à l'origine de violences domestiques mais aussi de viols et d'accidents de la route. Sans oublier le cas des mères qui consomment de l'alcool sans savoir que leur grossesse a débuté, entraînant des syndromes d'alcoolisation fœtale, première cause de retard mental évitable », rappelle le docteur Alain Brailion, mé-

decin à l'unité d'alcoologie au CHU d'Amiens.

Pour autant, il ne s'agit pas pour les spécialistes de faire la morale à la population ou de lui interdire de boire du vin. « Ce que nous voulons, c'est informer le public. Après, chacun est libre de faire comme bon lui semble. Mais nous ne sommes pas entendus. L'aspect scientifique est systématiquement occulté et dès que nous parlons médecine, on oppose les hygiénistes, nous, aux épiciens, ceux qui savent boire », souligne le professeur Mickael Naassila.

Pour le président de la Société française d'alcoologie et l'ensemble des acteurs de la prévention, il s'agit aujourd'hui de remplacer l'avertissement sanitaire actuel (l'abus d'alcool est dangereux pour la santé) par un message signifiant que toute consommation d'alcool est dangereuse pour la santé. Il s'agit également de promouvoir de nouvelles recommandations en matière de consommation d'alcool. Au lieu des 3 verres par jour pour les hommes et de 2 pour les femmes, les experts préconisent désormais 10 verres d'alcool maximum par semaine et 2 jours d'abstinence. « Nous ne sommes pas là pour détruire la filière vinicole, mais pour faire de la prévention. Il est de notre responsabilité de protéger les plus vulnérables », insiste le professeur Amine Benyamina. C'est une des raisons pour lesquelles les médecins s'alarment du déricotage permanent de la loi Évin et souhaiteraient revenir à l'esprit initial du texte. « Loi, qui soyons clairs, n'a jamais concerné la consommation d'alcool mais la communication. Son objectif était d'encadrer les messages et les vecteurs de ces messages pour un produit qui, ayant une incidence sur la santé publique, ne peut pas être présenté comme un produit de consommation courante », rappelle Claude Évin au *Figaro*.

Aujourd'hui, les médecins pourront-ils faire entendre leurs arguments ? Car au-delà des lobbies des alcooliers, c'est un état d'esprit très français qu'ils doivent faire évoluer. Comme le rappelle le professeur Michel Lejoyeux, addictologue à l'hôpital Bichat à Paris : « Lors d'une soirée en France, vous aurez toujours plus à vous justifier de ne pas boire que de trop boire. » ■



Que l'on boive un demi de bière (25 cl) à 5°, un verre de vin (10 cl) à 12° ou un verre de whisky (3 cl) à 40°, la quantité d'éthanol ingurgitée est la même. VOISIN/PHANIE

Un verre quotidien peut augmenter les risques de cancer

DAMIEN MASCRET @dmascres

ON NE LE SOUHAITE évidemment pas à ceux qui déclarent boire un ou deux verres de vin par jour, mais contrairement à une idée reçue, même ce niveau modéré de consommation peut avoir des conséquences sur la santé.

En janvier dernier, le comité de prévention des cancers de la puissante Société américaine de cancérologie (Asco) faisait le bilan des liens entre alcool et cancer. « Clairement, les plus grands risques sont concentrés sur les catégories de ceux qui boivent beaucoup ou modérément, peut-on lire dans le *Journal of Clinical Oncology*. Cependant, certains risques de cancers persistent même à des

petites consommations », ajoutent les auteurs. À chacun de faire ses choix en étant correctement informé des risques qu'il prend pour sa santé.

L'Asco signale donc un risque accru avec des consommations faibles, de 10 grammes d'alcool consommé chaque jour, pour des cancers de l'œsophage (+30%), de l'oropharynx (+17%) ou du sein (+5%). Pour ce dernier, les auteurs précisent que l'augmentation est de 5 % avant la ménopause et 9 % après. En revanche, les chercheurs ne retrouvent pas d'augmentation du risque de cancer colorectal, du foie ou du larynx, à ces niveaux de consommation faible.

Rappelons que les médecins tiennent compte des volumes pour distinguer les alcools plus ou moins forts et standardi-

ser l'impact de la quantité d'alcool à métaboliser pour l'organisme. Ainsi 10 g d'alcool correspondent à 2,5 cl de pastis ou de whisky (40°) mais aussi à 25 cl de bière à 5° (un demi) ou 10 cl de vin à 12° (verre ballon).

Études biaisées

Si le vin est bien un alcool comme un autre du point de vue du foie, comme l'a souligné la ministre de la Santé, Agnès Buzyn, relayée par des experts en santé publique dans *Le Figaro* du 5 mars dernier, d'où vient sa bonne réputation ? Des polyphénols ? Non, d'une erreur historique.

Le Pr Tim Stockwell, directeur du Centre de recherche sur les addictions à Victoria (Canada), expliquait en 2015

avec des collègues américains et australiens que la plupart des études qui, par le passé, ont montré un bénéfice d'une consommation modérée étaient biaisées. Le groupe de référence dans ces études, les abstinentes, incluait d'anciens buveurs ou encore des gens qui évitaient de boire en raison de leur état de santé. Deux facteurs qui faussent les résultats.

Les trois quarts des études ne tenaient pas compte de ce biais signalé dès 2012, dans la revue *Addiction*, par les Drs Linda Ng Fat et Nicola Shelton. Leur analyse révélait ainsi qu'il y avait nettement plus de chance (× 1,74 pour les hommes, × 1,45 pour les femmes) de trouver des personnes malades parmi les abstinentes, qu'il s'agisse de diabète, épilepsie, cancer, d'eczéma ou de rhume des foies. ■

📧 SUR LE WEB

➤ AVC : une prise en charge de plus en plus rapide

➤ Courbes de croissance, vaccins... le carnet de santé fait peau neuve

➤ Maladies rénales : quels sont les signes qui ne trompent pas ?

➤ Pourquoi nous arrive-t-il de trembler de la paupière ?