

Published: 2018-01-21

Received: 2018-01-21 09:46 (EST)

LA PRESSE

La Presse.ca

Santé

Words: 1,587

Tendances santé 2018

By: Catherine Handfield

Quelles seront les tendances 2018 en matière de santé, tant sur le plan des habitudes de vie que sur le plan de la recherche? L'avis de deux médecins, d'un chercheur, d'une nutritionniste et d'une instrutrice de yoga.

Sport et relaxation

Voici les tendances sur le plan du sport et de la relaxation.

L'entraînement par intervalles

L'entraînement par intervalles n'est plus une vague, «c'est désormais une tendance bien installée», constate le cardiologue Martin Juneau, directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie de Montréal. Les gens qui manquent de temps ont intérêt à s'y attarder: trois entraînements de 10 minutes de vélo par semaine, incluant chacun trois sprints de 20 secondes, permettraient d'améliorer la forme physique autant que trois entraînements de vélo de 45 minutes à intensité modérée par semaine, selon une étude menée au département de kinésiologie de l'Université McMaster, à Hamilton. Une autre étude publiée il y a quelques mois par une équipe de chercheurs montréalais a conclu que l'exercice intense par intervalles pouvait préserver en grande partie le métabolisme des effets néfastes d'un régime de restauration rapide.

Le yoga

«Les gens qui sont tannés d'entendre parler du yoga, malheureusement, je pense qu'ils n'ont pas fini d'en entendre parler», dit Pascale Jacquin en riant. L'image du yoga se modernise et accueille un nombre croissant de personnes, dont des sportifs cherchant un complément à leur sport, dit-elle. Le yoga nidra - yoga du sommeil - devrait selon elle se faire connaître en 2018. Les activités douces constituent une «tendance de fond qui grossit et qui est là pour rester», estime le Dr Martin Juneau. «Quand on ouvre un cours de tai-chi au Centre ÉPIC [centre de prévention cardiovasculaire de l'Institut de cardiologie de Montréal], c'est sûr qu'il va être plein», résume-t-il.

Les ultratrails

On constate aussi un engouement croissant pour les activités extrêmes, comme les ultratrails, ces courses en sentier de 80, 100, 160 km ou plus, indique le Dr Martin Juneau. En 2017, les courses de plus de 40 km au Québec ont accueilli près de 1600 finissants, soit deux fois plus qu'en 2015. «J'ai plusieurs patients qui en font, souligne le Dr Juneau. Je leur dis de le faire si c'est une passion, mais de ne pas croire que c'est

bon pour leur coeur. C'est trop.» Il rappelle que les risques d'arythmie sont plus fréquents chez les athlètes qui pratiquent ce genre de discipline.

Les applications de relaxation

En hausse depuis 10 ans, la popularité de la méditation ne s'essouffle pas. «Ça monte tranquillement», observe le Dr Martin Juneau, qui souligne que les cours de méditation au Centre ÉPIC sont toujours pleins. Les applications mobiles qui aident à méditer ou encore à pratiquer la cohérence cardiaque sont très prisées, note le Dr Juneau, qui a remarqué que de nombreux patients et employés de l'hôpital avaient téléchargé une telle application sur leur téléphone mobile: «C'est un peu gadget, mais ce qui est bien, c'est que ça permet au monde de s'arrêter et de respirer.»

Recherche et traitement

Enfin, qu'est-ce qui attirera l'attention cette année en matière de recherche et de traitement? Voici quelques pistes.

La médecine personnalisée

La médecine personnalisée est encore peu appliquée, mais l'intérêt énorme que les chercheurs lui portent n'est pas sur le point de s'essouffler. Le principe: utiliser la génétique pour individualiser les interventions et la prévention. En pharmacologie, la médecine personnalisée pourrait permettre de prédire la réponse des individus aux médicaments (sensibilité aux anticoagulants ou aux bêtabloquants, risque d'arythmie avec un antihistaminique, etc.). On pourrait aussi l'appliquer au métabolisme: telle personne va-t-elle davantage répondre à tel régime alimentaire ou à tel ou tel type d'entraînement physique? La médecine personnalisée pourrait faire évoluer les mentalités médicales, estime le Dr Martin Juneau. Dans les études scientifiques, «les [données probantes], c'est des moyennes. Et personne n'est une moyenne», rappelle le cardiologue.

Approches holistiques

Les traitements non conventionnels ayant une approche plus holistique (qui tient compte des dimensions physique, mentale, émotionnelle, etc.) suscitent un intérêt croissant qui ne se dément pas, constate Pascale Jacquin. «Les gens vont avoir de plus en plus recours à ces traitements, surtout de la médecine énergétique: acupuncture, massage reiki, qi gong», énumère-t-elle. Par ailleurs, le mouvement de la médecine intégrative, qui conjugue les thérapies issues des médecines conventionnelle et non conventionnelle, prend de l'élan, tant sur le plan de l'engouement des gens que sur le plan de la recherche, estime le Dr Christian Boukaram, oncologue qui prône ce type d'approche.

L'épigénétique

La génétique a longtemps revêtu un caractère irrévocable : vos deux parents sont morts du cancer ou d'une maladie cardiaque? Bonne chance! Or, la fatalité entourant l'hérédité a été secouée ces dernières années avec le développement de l'épigénétique. L'environnement (y compris les habitudes de vie) peut moduler

l'expression des gènes, si bien que certains gènes peuvent rester dormants ou encore s'activer en fonction de nos habitudes. «L'épigénétique, ça a vraiment secoué tout le monde, dit le Dr Martin Juneau. Pour moi, c'est une évolution dans le bon sens.»

Les habitudes de vie comme prévention et traitement

Les maladies chroniques sont-elles irréversibles? De plus en plus d'études mettent en doute cette croyance. Des études récentes, dont une publiée en décembre dans *The Lancet*, montrent qu'un changement important des habitudes de vie chez de personnes diabétiques permet d'atteindre une rémission complète de la maladie, souligne le Dr Martin Juneau. Quant aux cancers, un nombre croissant d'études montrent qu'un changement des habitudes de vie permet de réduire le risque de récives. «Surtout pour le sport, des études montrent que c'est bon pour le cancer du sein, du côlon, comme quoi ça peut diminuer de 30, 40 % les récives», note le Dr Christian Boukaram, oncologue.

Alimentation

Du côté de l'alimentation, voici les sujets qui devraient susciter l'intérêt cette année.

Moins d'hypertransformation

C'est en 2018 que les nouvelles lignes directrices du Guide alimentaire canadien doivent être présentées. On s'attend à ce que le Guide insiste sur l'importance de diminuer la consommation de produits hypertransformés. «C'est la base de la nouvelle philosophie proposée par le Guide alimentaire: moins d'aliments transformés, donc automatiquement plus de cuisine et un plus grand soin apporté au choix des aliments», résume Stéphanie Côté, auteure et nutritionniste chez Extenso. Par ailleurs, l'étiquette «indispensable» associée aux produits laitiers risque d'être délaissée. «On va déboulonner des mythes comme "un verre de lait, c'est bien, mais deux, c'est mieux"», dit Pascale Jacquin, auteure du blogue Ungestealafois.co et propriétaire du studio Yoga Sukha.

Le régime végétalien

Le régime végétalien a le vent dans les voiles et continuera de l'avoir cette année, estiment Stéphanie Côté et le Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie de Montréal. «C'est LA grosse vague de fond en alimentation», résume le Dr Juneau, lui-même végétalien depuis 30 ans. Les patients d'âge moyen se montrent réceptifs lorsque le Dr Juneau leur propose d'adopter ce régime pour arrêter ou même renverser la progression de leurs maladies coronariennes. «Il y a des associations américaines qui se créent là-dessus. C'est très fort. Et les congrès sont très courus», dit-il. Par ailleurs, le régime «low carb» - pauvre en glucides - est prisé des athlètes tandis que le régime nordique - composé notamment de gibier, de poisson, de chou et de petits fruits - devrait susciter l'intérêt des chercheurs en 2018.

Le jeûne

En Europe, le jeûne a toujours été pratiqué, mais l'intérêt que les Européens lui portent a grandement augmenté ces derniers temps, constate le Dr Martin Juneau. Au Royaume-Uni, souligne-t-il, le livre *The Fast Diet*, qui porte sur le jeûne, est devenu un best-seller. «Les recherches portant sur la physiologie du jeûne ont été faites dans les années 30, 40, 50, et ça a été abandonné. Mais présentement, les chercheurs retrouvent les vieilles études et les refont», indique le Dr Juneau. Quelque 4000 études sont en cours, dit-il. Le jeûne est associé à une amélioration de la santé cardiovasculaire, et même à une amélioration des performances cognitives. «De plus en plus de patients m'en parlent, souligne le Dr Juneau. Je ne veux pas encourager ça, parce que je trouve que la recherche n'est pas encore au point.»

Moins de sucre

«Il y a 10-15 ans, l'ennemi juré, c'était les gras saturés. Dans quelques années, ce sera probablement le sel ou le manque de fibres. Et en ce moment, c'est pas mal les sucres simples», constate André Marette, chercheur aux Instituts de cardiologie (IUCPQ) et de nutrition (INAF) de l'Université Laval, dont les recherches sont financées par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC). L'avis sur le sucre est unanime, dit-il: on en consomme trop. Le message semble se faire entendre. «Je pense que les parents ont compris: il y a beaucoup d'efforts pour limiter les sucres simples chez les enfants, qui sont, selon moi, la population la plus à risque», ajoute-t-il. Quand les consommateurs parleront, l'industrie agroalimentaire n'aura d'autre choix que de changer son fusil d'épaule, croit-il.

La fermentation

Mode dérivée du régime méditerranéen, la fermentation des aliments est une «tendance très forte» qui le sera encore plus cette année, croit André Marette. «Et pas juste des yogourts, dit-il: des jus fermentés, du kéfir, du kombucha, même des laits fermentés.» Le kimchi, composé de légumes lactofermentés, est aussi en vogue, souligne Pascale Jacquin. «Les gens parlent souvent d'un aliment fonctionnel lorsqu'il est fermenté, parce qu'il confère des bénéfices qu'on n'a peut-être pas avec un aliment qui n'est pas fermenté», explique André Marette. Les aliments fermentés seraient bénéfiques pour le microbiote, pour lequel l'intérêt des chercheurs ne se dément pas.

2018 La Presse (site web)