

# Quelques projets d'hiver bons pour la santé

**NOUS VOICI**, chers lecteurs, en plein cœur de l'hiver. Le temps des Fêtes est terminé, les factures ont pris d'assaut votre boîte aux lettres et peut-être aussi vos pensées ? Il n'y a rien de particulièrement réjouissant à l'horizon avant la Saint-Valentin, à moins que vous n'ayez prévu une petite semaine de vacances dans les Caraïbes, qui filera à la vitesse de l'éclair.

## CONSOMMEZ DAVANTAGE DE VITAMINE D

Il vous fera le plus grand bien d'augmenter votre dosage de vitamine soleil — qui ressemble à une hormone — et qui joue un rôle de premier plan dans la santé des os. Or, ce rôle a été presque éclipsé par les propriétés anti-cancéreuses de la vitamine D, notamment dans les cas de cancer du côlon et du sein. Personne ne saurait dire avec certitude de quelle façon la vitamine D nous protège. Nous savons toutefois que de nombreuses cellules du corps utilisent la vitamine D pour émettre des signaux qui leur permet de communiquer entre elles. Il se peut que ces signaux commandent aux cellules anormales de se comporter normalement, donc de ne pas se multiplier de manière anarchique comme le font les cellules malignes.

Des études laissent entendre que la vitamine D — fabriquée par la peau exposée aux rayons du soleil — réduit les risques de décès attribuables à diverses maladies. Elle peut également réduire les risques de sclérose en plaques, une maladie plus répandue dans les pays au climat tempéré, loin de l'équateur, où les heures d'ensoleillement sont écourtées pendant les mois d'hiver. La vitamine D peut aussi empêcher l'apparition de maladies auto-immunes, en plus de jouer un rôle efficace dans la lutte aux infections. Certains organismes recommandent aux adultes

de prendre 1 000 unités internationales de vitamine D par jour en hiver et d'augmenter ce dosage s'ils comptent parmi les personnes à risque. Lorsque nous exposons notre visage et nos mains pendant quelques minutes par jour au soleil hivernal, notre corps produit sa propre vitamine D.

## CONTINUEZ À FAIRE VOS EXERCICES

Même s'il est plus attrayant de rester pelotonné au coin du feu, continuez de bouger. En plus de jouer un rôle dans la prévention de l'hypertension, des maladies cardiaques, de l'obésité et du diabète de type 2, l'activité physique est de plus en plus considérée comme un acteur majeur dans la prévention du cancer du sein et du côlon. L'exercice, en effet, peut aider à prévenir la formation de cellules cancéreuses en stabilisant les taux d'hormones, en renforçant le système immunitaire, en réduisant le stress et en favorisant un poids santé.

## DORMEZ SUFFISAMMENT

Un sommeil réparateur joue aussi un rôle majeur dans notre santé. Profitez donc des longues nuits d'hiver pour reprendre les heures de repos perdues. Un nombre insuffisant d'heures de sommeil peut avoir des conséquences plus graves que de vous donner des yeux chassieux et vous rendre dépendant à une troisième tasse de café.

C'est pendant les heures de sommeil que le corps effectue ses réparations essentielles et, si vous ne dormez pas suffisamment, vous augmentez vos risques de souffrir d'obésité, de diabète, de taux d'hormones anormalement élevés, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. Un sommeil insuffisant peut aussi favoriser certains types de cancers, comme le cancer du sein, lié à un sommeil inadéquat, probablement parce que la privation de sommeil



interrompt la production de mélatonine, une hormone nocturne qui peut abaisser le niveau d'œstrogènes.

## INVESTISSEZ DANS DES REPAS PEU COÛTEUX

En consommant des légumes d'hiver et des légumineuses, vous bénéficierez d'une alimentation saine à un coût peu élevé. Le rutabaga, la betterave, la courge, la pomme de terre, le panais et la carotte sont excellents, qu'ils soient cuits au four, servis en purée ou ajoutés à vos soupes. Les casseroles, trempettes et salades à base de haricots, de pois, de lentilles et d'arachides constituent une excellente source de fibres en saison hivernale.

## ESSAYEZ QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU

Sortez votre cerveau de l'hibernation en vous inscrivant à un club de lecture, un cours de langue étrangère, un programme de perfectionnement professionnel ou, pourquoi pas, à un cours de réanimation cardio-respiratoire.

Nous vous souhaitons de profiter au maximum de votre hiver et espérons vous retrouver en avril, quand le soleil viendra nous réchauffer de nouveau.

*Diana Swift*

Diana Swift, rédactrice  
editor@canadian-health.ca