

12 Femmes

Bien-être

Le mariage rend l'homme plus corpulent

Guy-Romuald MABICKA
Libreville/Gabon

C'EST parce que l'homme est le chef de famille que nous sommes obligés d'en parler. Exceptionnellement aujourd'hui. Selon des spécialistes, la parentalité et le mariage engendrent des variations de poids chez les hommes.

À votre attention messieurs : si vous êtes mariés, il y a de fortes chances que vous soyez plus corpulents que si vous n'étiez pas passés devant "Monsieur le maire". Il s'agit d'un des résultats issus d'une étude britannique, du Dr Joanna Syrda, publiée cette année dans la revue "Social

Science and Medicine".

Cette publication évaluait les effets du mariage, du divorce et de la parentalité sur la corpulence de 8729 hommes parmi lesquels des hommes mariés (90%), vivant avec des enfants âgés de moins de 19 ans (30,5%), jeunes mariés (24,1%), divorcés (12%) ou dont la compagne venait d'avoir un enfant (39%).

Pour évaluer les variations de poids, les auteurs se sont appuyés sur l'indice de masse corporelle (IMC), un marqueur de la corpulence qui se calcule en faisant le ratio du poids (en kilos) par la taille (en mètre) au carré.

Résultat : les hommes mariés ont un IMC significativement plus élevé que



Photo : DR, DR

celui des hommes non mariés. Les chercheurs ont estimé que la prise de poids se produisait dans la période suivant le mariage mais pas avant. En revanche, un événement moins heureux tel qu'un

divorce provoquerait une diminution de l'indice et donc, une perte de poids. La naissance d'un enfant ne provoquerait pas de prise de poids, mais c'est dans les années suivant l'heureux événement que les kilos s'installeraient, avec une hausse croissante de l'IMC pendant les trois premières années. Mais rassurez-vous, cette augmentation diminue lors la quatrième année.

Les chercheurs ont également déterminé que les pères de famille ayant un enfant de moins de 19 ans auraient un IMC supérieur, comparativement à un homme sans enfant ou ayant des enfants d'âge adulte.

Romain ne fait peut-être partie de ceux-là, mais le mariage alourdit l'homme, selon une étude britannique.

(Source : lefigaro.fr)

Alimentation

Comment le sucre en excès abîme le cœur

G.R.M

Libreville/Gabon

PRESSION artérielle élevée, mauvais cholestérol... À la longue, le sucre à haute dose est néfaste pour le système cardiovasculaire. Publiés en août 2017 dans le journal médical *The Lancet*, les résultats de l'étude scientifique *PURE* ont de quoi calmer l'appétit des amateurs de sucres.

Il s'avère, en effet, que les gros mangeurs de sucres (pâtes, riz, pâtisseries, sodas...) sont victimes d'une nette surmortalité par rapport à ceux qui en consomment "normalement". Menée pendant sept ans sur quelque 135 000 volontaires de 50 ans et plus, dans 18 pays aux coutumes alimentaires variées, cette étude est une référence dans le domaine des travaux d'intervention où l'on compare, sur le long terme, l'impact des différents régimes alimentaires. Tous les paramètres ont été ajustés afin de n'évaluer, au final, que la compo-

sante nutritionnelle. Résultats : quel que soit le mode de vie, à la longue, les sucres à haute dose s'avèrent néfastes. «Si la consommation de glucides atteint 60% des apports caloriques journaliers, alors que la recommandation moyenne est de 50%, on constate alors une augmentation de 13% de la mortalité d'origine cardiovasculaire. Ce phénomène s'amplifie si les proportions augmentent», précise le Pr Nicolas Danchin, cardiologue à l'hôpital européen Georges-Pompidou, à Paris. Comment le sucre abîme les artères ? Le problème est bien connu chez les diabétiques, qui ont un taux de glucose sanguin trop élevé. Ce sucre en excès irrite les vaisseaux artériels en attaquant le "vernis" qui protège leur paroi interne des substances charriées par le sang. «Cette paroi devient plus poreuse», explique le Pr Danchin.

Lequel ajoute que le cholestérol rentre alors plus facilement à l'intérieur des artères pour former des plaques d'athérome. Les vaisseaux peuvent à ce mo-



Photo : DR

Le sucre, ennemi du cœur.

ment-là se boucher : c'est l'infarctus du myocarde si les artères du cœur sont touchées, l'accident cérébral si les vaisseaux du cerveau sont impactés.

Par ailleurs, la dégradation des parois vasculaires favorise l'augmentation de la pression artérielle, qui elle-même dégrade ces parois. Un cercle vicieux s'installe.

Voilà pourquoi les complications cardiovasculaires sont deux à trois fois plus fréquentes chez les diabétiques.

Et comment l'excès de sucres nuit-il à la santé cardiaque de ceux qui n'ont pas de diabète ? En favorisant l'apparition d'un syndrome métabolique, autrement dit en modifiant la chimie des glucides et des graisses dans l'organisme.

La cause principale est la sécrétion répétée et fréquente d'insuline, une hormone permettant normalement de réguler la glycémie. L'excès de glucides à digestion rapide maintient de manière chronique un taux d'insuline trop élevé dans le sang, ce qui à la longue dérègle le métabolisme.

Voici les troubles qui suivent : la conversion des

glucides en graisses s'en trouve favorisée. On grossit, or le surpoids est un facteur de risque avéré des problèmes cardiovasculaires. Le mauvais cholestérol et les triglycérides sanguins augmentent, alors que le bon cholestérol diminue.

En outre, le risque de thrombose grimpe, la pression artérielle augmente, et avec elle un risque pour nos artères. Enfin, précise le Dr Pierre Nys, endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris, il est aujourd'hui prouvé que cette hyperconsommation de glucide peut être à l'origine d'un diabète de type 2... L'une des premières causes des maladies cardiovasculaires.

(Source : lefigaro.fr)

Con cuisine

Crevettes à l'ail

Ingrédients/ pour 4 personnes

1 kg de crevettes cuites
1 tête d'ail
120 g de beurre salé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
10 brins de persil (plat de préférence)
3 biscottes
3 gouttes de sauce tabasco (facultatif)
sel et poivre

Préparation

Enlevez la tête et la carapace des crevettes en gardant seulement la queue. Enlevez également les intestins (c'est le filament noir qui se trouve le long du dos). Essayez ensuite les crevettes avec un papier absorbant. Pelez et ôtez le germe central. Passez au presse ail. N'oubliez pas de couper le persil très finement et d'écraser les biscottes dans un mortier. Une dizaine de minutes avant de servir, chauffez l'huile et 60 grammes de beurre dans une poêle. A feu vif. Lorsque c'est bien chaud, jetez-y les crevettes et remuez avec une spatule en bois. Quand les crevettes commencent à dorer, ajoutez alors tous les autres ingrédients préalablement préparés. Bien assaisonner en sel et poivre. Cuire le tout 2 minutes en remuant avec la spatule. Quand la chapelure est dorée et le beurre fondue, il est temps de servir. Et bon appétit !

Proposé par G.R.M

Santé

Chlamydia, une IST silencieuse

G.R.M

Libreville/Gabon

Si elle n'est pas traitée, cette infection sexuellement transmissible (IST), la plus souvent asymptomatique, peut entraîner des problèmes de fertilité chez les femmes.

QUI dit "vacances", dit "détente... On se laisse aller et, à l'occasion d'une amourette estivale, pas facile de penser à se protéger. Le danger ? Attra-

per une infection sexuellement transmissible (IST), qui risque de gâcher ses vacances et plus encore.

L'une d'elles est particulièrement redoutable car, la plupart des gens infectés l'ignorent. Il s'agit de l'infection à chlamydia. Elle est aujourd'hui l'une des IST les plus fréquentes dans le monde, notamment en France où, entre 2012 et 2016, les cas ont plus que triplé. Passant de 77 000 à 268 000.

Les jeunes femmes chez qui l'infection peut entraîner une stérilité, sont particulièrement touchées. Or, cette infection provoquée par une bactérie (*Chlamydia trachomatis*) est, dans la grande majorité des cas, asymptomatique à l'exception parfois de douleurs pelviennes. «Autant chez l'homme, il peut y avoir des symptômes évidents car ils développent souvent une uréthrite, c'est-à-dire une irritation du canal urinaire avec des pi-

cotements en urinant et un écoulement», explique le Dr Jean-Marc Bohbot, médecin infectiologue, directeur médical à l'Institut Alfred Fournier à Paris.

«Mais chez la femme, c'est beaucoup plus compliqué», poursuit-il. L'immense majorité des femmes infectées ne présente aucun symptôme. Pourtant, c'est chez elles que les conséquences sont les plus graves.

(Source : lefigaro.fr)