



Crédits : DR

«Anticancer», le livre de David Servan-Schreiber

par *Nathalie Chahine*, «J'ai eu un cancer». Ainsi débute le livre bouleversant de David-Servan Schreiber. Il y raconte sa lutte contre la maladie et livre des pistes nouvelles de prévention et de guérison du mal du siècle.


- [Un beau témoignage](#)
- [Des pistes thérapeutiques enthousiasmantes](#)
- [Quand les causes sont psychologiques](#)

Des pistes thérapeutiques enthousiasmantes

« Si nous avons tous des cellules cancéreuses en nous, nous avons tous aussi un corps fait pour déjouer le processus de formation des tumeurs. Il revient à chacun de nous de s'en servir. D'autres cultures que la nôtre y parviennent beaucoup mieux. » explique le Dr Servan-Schreiber. Par exemple, en Asie, les cancers du sein et de la prostate sont de 7 à 60 fois moins fréquents que chez nous. L'un des secrets de ces différences réside dans notre alimentation. De nombreuses études montrent un lien entre l'évolution de notre alimentation depuis la dernière guerre et l'explosion de cas de cancers : l'augmentation de la part des sucres et des viandes au détriment des fruits et légumes jouerait un rôle crucial. Un chapitre passionnant du livre traite de la manière dont un régime ciblé fait reculer certains cancers.

[Suivante](#) [Précédente](#) [1](#) [2](#) [3](#)

 [Augmenter la taille du texte](#)

 [Diminuer la taille du texte](#)

 [Ajouter à mes favoris](#)  [Envoyer à un\(e\) ami\(e\)](#)  [Imprimer](#)

Les internautes ont aimé :

1/10 2/10 3/10 4/10 5/10 6/10 7/10 8/10 9/10 10/10

Et vous ?

1/10 2/10 3/10 4/10 5/10 6/10 7/10 8/10 9/10 10/10

[Validez](#)



Crédits : DR

«Anticancer», le livre de David Servan-Schreiber

par *Nathalie Chahine*, «J'ai eu un cancer». Ainsi débute le livre bouleversant de David-Servan Schreiber. Il y raconte sa lutte contre la maladie et livre des pistes nouvelles de prévention et de guérison du mal du siècle.


- [Un beau témoignage](#)
- [Des pistes thérapeutiques enthousiasmantes](#)
- [Quand les causes sont psychologiques](#)

Quand les causes sont psychologiques

Outre l'alimentation, les deux autres piliers de la santé sont l'exercice physique (régulier, il faut reculer le risque de rechûte de 40 à 50% !), et le mental : de tous temps, les médecins ont associé la survenue d'un cancer à un stress (une rupture, un licenciement mal vécu notamment). Ces stress réactivent des blessures psychologiques du passé : c'est ce que David Servan-Schreiber appelle le « touché-coulé ». Une blessure vous touche dans l'enfance, qu'un événement vient réactiver vingt ou trente ans plus tard... et vous coulez ! Certains traits de caractères aussi – la passivité, par exemple – affaiblissent le système immunitaire. Guérir les blessures du passé et développer les attitudes mentales qui renforcent la résistance au cancer : c'est possible, et pas si compliqué. Si on s'y mettait tout de suite ?

[Précédente](#) [1](#) [2](#) [3](#)

 [Augmenter la taille du texte](#)

 [Diminuer la taille du texte](#)

 [Ajouter à mes favoris](#)  [Envoyer à un\(e\) ami\(e\)](#)  [Imprimer](#)

Les internautes ont aimé :

1/10 2/10 3/10 4/10 5/10 6/10 7/10 8/10 9/10 10/10

Et vous ?

1/10 2/10 3/10 4/10 5/10 6/10 7/10 8/10 9/10 10/10

[Validez](#)



Crédits : DR

«Anticancer», le livre de David Servan-Schreiber

par *Nathalie Chahine*, «J'ai eu un cancer». Ainsi débute le livre bouleversant de David-Servan Schreiber. Il y raconte sa lutte contre la maladie et livre des pistes nouvelles de prévention et de guérison du mal du siècle.

- [Un beau témoignage](#)
- [Des pistes thérapeutiques enthousiasmantes](#)
- [Quand les causes sont psychologiques](#)

Un beau témoignage

« J'ai eu un cancer. Diagnostiqué une première fois il y a quinze ans, j'ai été traité par les méthodes conventionnelles, puis j'ai rechuté. C'est alors que j'ai décidé de rechercher, au-delà des traitements habituels, tout ce qui pouvait aider mon corps à se défendre. » David Servan-Schreiber raconte son vécu de médecin devenu patient, son parcours du combattant pour lutter deux fois contre une tumeur du cerveau. Il livre ses peurs, parle de la solitude du malade qui se voit condamné, des répercussions que ce cancer a eues sur sa vie. Dite avec la voix d'un médecin, cette confession gagne en force de persuasion.

[Suivante](#) [1](#) [2](#) [3](#)

 [Augmenter la taille du texte](#)

 [Diminuer la taille du texte](#)

 [Ajouter à mes favoris](#)  [Envoyer à un\(e\) ami\(e\)](#)  [Imprimer](#)

Les internautes ont aimé :

1/10 2/10 3/10 4/10 5/10 6/10 7/10 8/10 9/10 10/10

Et vous ?

1/10 2/10 3/10 4/10 5/10 6/10 7/10 8/10 9/10 10/10

[Validez](#)