

	•	•
	•	•
	•	•
	•	•

LECTURE

Quand le cancer frappe le médecin

■ David Servan-Schreiber livre son expérience dans *Anticancer*

Certains d'entre nous développeront un cancer, d'autres pas. Fatalité ?

« Non, il faut soigner notre mode de vie », plaide le psychiatre et neuroscientifique David Servan-Schreiber, qui partage le fruit de ses recherches et une touchante réflexion sur le



ISABELLE MATIS
Le Journal de Montréal

Il y a exactement 15 ans, en octobre 1992, David Servan-Schreiber découvrait par hasard qu'il avait une tumeur de la taille d'une noix au cerveau.

L'auteur du best-seller *Guérir*, qui traitait de stress et de dépression, a alors entrepris une longue quête d'information sur le cancer.

Dans son nouveau livre, *Anticancer*, l'auteur ne remet pas en question la médecine traditionnelle dans le traitement du cancer, mais s'intéresse à ce que l'on peut faire pour stimuler les mécanismes de défense du corps.

« J'ai écrit le livre que j'aurais aimé avoir lu pour ne pas tomber malade et le livre que j'aurais voulu avoir à mon chevet pendant la maladie », a-t-il confié lorsque *Le Journal de Montréal* l'a joint au téléphone à son bureau de Neuilly-sur-Seine.

« Il faut redonner au patient le pouvoir sur sa santé », répète l'homme qui partage ici l'expérience de son propre combat.

bagels au pain blanc. Ce n'est pas si grave, mais c'est du carburant pour le cancer. Je ne sais pas à quoi est dû mon cancer, mais je n'avais pas mis toutes les chances de mon côté.

Vous citez dans votre livre les travaux de Richard Béliveau sur les aliments anticancer. Vous insistez sur le fait que le cancer est surtout causé par un mauvais mode de vie.

R Une étude danoise sur les enfants adoptés est très frappante. On a observé des enfants adoptés qui échappaient au cancer alors que leurs parents naturels sont décédés du cancer avant l'âge de 50 ans. À l'inverse, des enfants adoptés qui n'avaient pas une hérédité de cancer le développaient en adoptant le mode de vie de leurs parents adoptifs. Le cancer se transmet à travers les habitudes de vie. On observe des familles où il y a beaucoup de cancer; en réalité, c'est le mode de vie de ces familles qui est en cause. C'est important parce que ça nous retire de la fatalité et de l'impuissance face au cancer.

Comment en êtes-vous arrivé à vous intéresser à la prévention du cancer ?

R Après avoir vécu une rechute de la maladie, un ami m'a dit : « Mais que fais-tu pour soigner ton terrain ? » J'ai alors compris qu'il faut se fabriquer une biologie anticancer. Ça ne fait que sept ans que je me préoccupe de la santé de cette façon. Avant, je buvais un coca et plusieurs cafés au lait tous les jours, je mangeais des

La croyance selon laquelle un grand stress peut causer le cancer est encore très répandue. Qu'en pensez-vous ?

R Aucune étude n'affirme que le stress cause le cancer. Certains types de



Position		
	•	•
	•	•
	•	•
	•	•

réaction au stress peuvent contribuer à l'accélération d'un cancer existant. C'est prouvé chez l'animal.

Q Que peut-on faire pour éviter les dégâts du stress ?

R Bien s'alimenter et faire de l'exercice. Trouver des moyens d'expression pour réagir aux événements et non pas rester impuissant. Adopter une méthode de gestion des émotions, ce qui ne nécessite pas nécessairement un psychologue, par exemple la méditation.

Q Pourquoi y a-t-il une augmentation du taux de cancer ?

R Il est clair que depuis la Seconde Guerre mondiale il y a plus de cas de cancer. Il s'est passé quelque chose et ce n'est pas seulement à cause du dépistage et du vieillissement de la population. Ce qui a changé, c'est notre consommation de sucre, qui est passée de 10 kilos par année par personne en 1900 à 70 kilos en 2000. En un siècle, on a multiplié par sept notre consommation de sucre, ce qui alimente la croissance des cellules cancéreuses. L'autre chose qui a changé, c'est la transformation de la chaîne alimentaire. Les animaux ne mangent plus d'herbe mais du maïs et du soja, ce qui ne fournit plus les oméga-3 dans les œufs, la viande, le lait et le beurre. Nous consommons donc trop peu d'oméga-3 comparativement aux oméga-6 disponibles, par exemple, dans la malbouffe. Le rapport des oméga-6 et des oméga-3 est de 40 pour 1. Nous n'avons pas

besoin d'autant d'oméga-6 parce qu'ils ont des caractéristiques particulièrement inflammatoires. Troisième cause, c'est l'apparition des produits chimiques de synthèse, les pesticides qui jouent sur la biologie humaine. On sait que les pesticides détruisent la biologie des insectes mais affectent aussi la nôtre. Les pesticides ont des propriétés hormonales très puissantes qui, dans l'eau, peuvent même modifier le sexe des poissons. Les pesticides contiennent un œstrogène étranger au corps, ce qui augmente la présence de cette hormone dans l'environnement, d'où l'importance de boire une eau filtrée.

Q Pourquoi, malgré ces connaissances, est-il si difficile de changer de

mauvaises habitudes ?

R Comme psychiatre, je m'intéresse à ça. Pour vivre une transformation il faut changer le rapport à soi-même. Prendre quelques minutes par jour pour se donner un « acte radical d'amour », comme l'explique le psychologue John Kabat-Zinn. Du temps avec soi-même, de l'attention et de l'affection. C'est là que ça commence. Quelqu'un qui ne se considère pas comme important ne voit pas l'utilité de l'exercice et d'une bonne alimentation. C'est un manque d'amour envers soi.

■ Le livre *Anticancer* est publié aux Éditions Robert Laffont.

■ Pour plus d'information : www.anticancer.fr

imaher@journalmtl.com



PHOTO LE JOURNAL

■ David Servan-Schreiber ne parle pas de cancer seulement en tant que chercheur, mais révèle dans son dernier livre son combat contre cette maladie.