



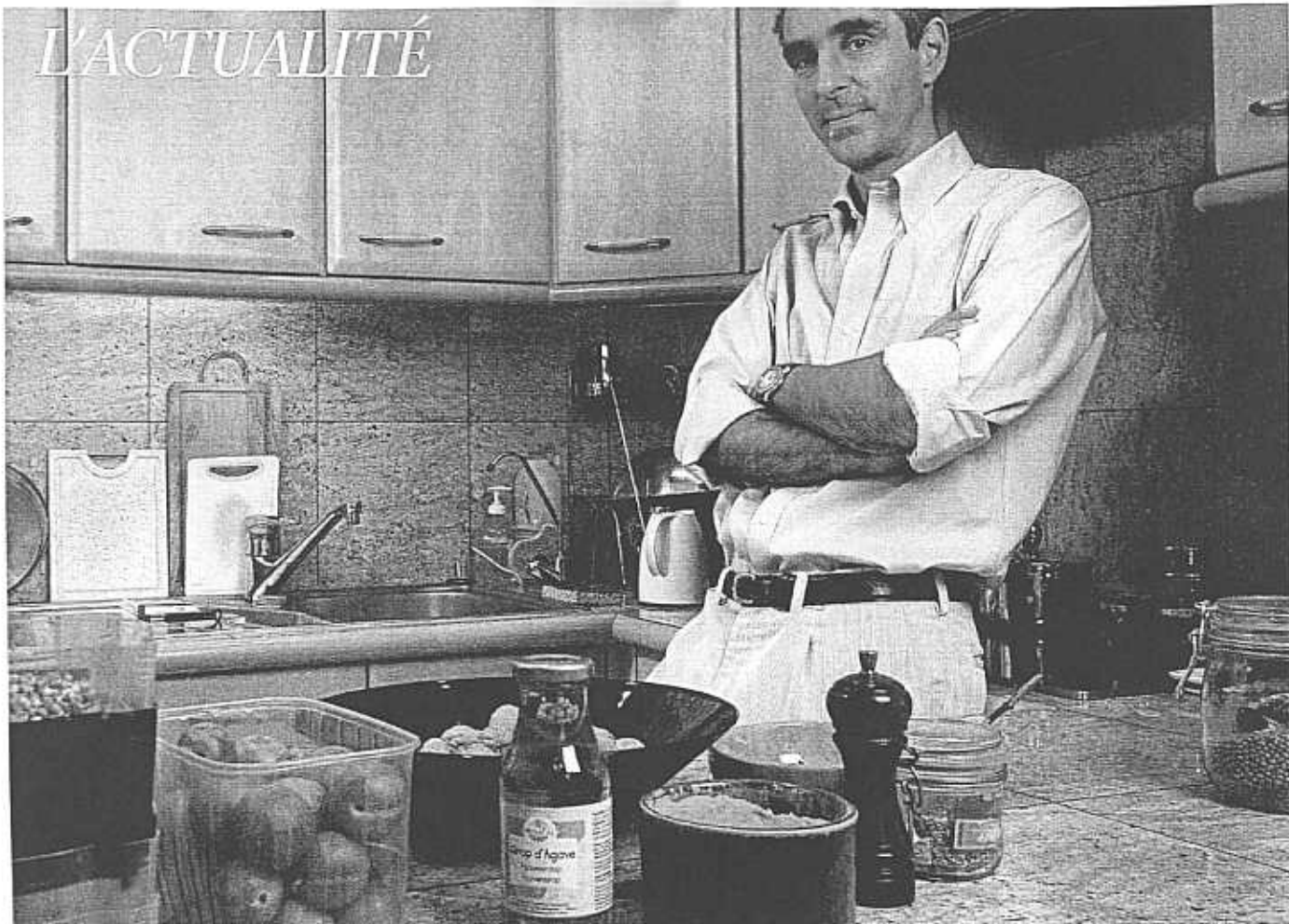
Hebdomadaire
T.M. : 604 913

☎ : 01.42.21.62.00
L.M. : 1 975 000

LE FIGARO
magazine

SAMEDI 6 OCTOBRE 2007

L'ACTUALITÉ



« Le cancer dépend surtout de nos comportements », dit David Servan-Schreiber, qui préconise une nouvelle hygiène de vie.

PRÉVENTION LES BONNES RECETTES DU DR SERVAN-SCHREIBER

Après le fabuleux succès de « Guérir », son nouveau livre « Anticancer » s'annonce comme un imbattable best-seller. A lire sans modération.

PAR MARC DURIN-VALOIS

C'EST LE SCOOP de ce nouvel opus. *Guérir*, en 2003, nous expliquait comment échapper à la maladie grâce à un style de vie approprié et des omégas-3. Le nouveau livre de David Servan-Schreiber, *Anticancer* (Editions Robert Laffont) révèle que l'auteur était en rémission d'une tumeur au cerveau au moment de l'écriture de son best-seller. Et cette nouvelle expérience racontée sur 360 pages, avec les conseils pour se prémunir au mieux de la maladie qui fait 150 000 morts par an, s'annonce comme un succès éditorial du même tonneau que le précédent (1 million d'exemplaires, une trentaine de traductions). D'autant plus que l'auteur n'y va pas par

quatre chemins : « Selon l'OMS, 15 % seulement des cancers sont dus aux gènes. Ce qui veut dire que des comportements appropriés peuvent considérablement limiter les risques. » Difficile de résister à cette approche éditoriale à l'américaine, active et optimiste, sur le mode des succès à la Carnegie.

La thèse va pourtant provoquer des polémiques. D'autant plus que DSS n'est pas cancérologue, ce qui pourrait agacer le milieu des mandarins. « Je suis spécialiste de mon propre cancer, se défend-il d'une voix tranquille. Je me suis battu pour ma survie en mobilisant mes connaissances scientifiques et tout ce que je pouvais apprendre sur le sujet. » Sa surexposition médiatique, ses

talents de pédagogue et d'homme d'affaires – il a fondé, quatre mois après le succès phénoménal de son bouquin, une fabrique d'omégas-3, Isodisnatura, dont il s'est aujourd'hui dégagé – nourrisent les critiques de ceux qui le taxent, au mieux, d'opportunisme.

Pourtant, la réalité est beaucoup plus subtile. L'homme s'appuie notamment sur des compétences scientifiques de haut vol. Son père, Jean-Jacques Servan-Schreiber, considéré comme le Kennedy français, espérait que ce fils aîné ultra-doué, bachelier à 16 ans, prendrait sa succession dans l'arène politique. Mais lui choisit la médecine. Et entame un parcours sans faute : diplôme de médecine au Québec, spécialisation en psychiatrie, doctorat de neurosciences cognitives à la prestigieuse université de Pittsburgh où il contribue à la création d'un centre de médecine alternative, recherches plusieurs fois primées aux Etats-Unis. Rien que du sérieux. Ses dadas ? les omégas-3, la psychothérapie par le mouvement des yeux, la cohérence cardiaque et l'acupuncture. Ils vont constituer les meilleurs chapitres de *Guérir*, rédigé à l'été 2003 dans cette maison familiale près de Fécamp où rode l'ombre de JJSS qui avait écrit, au même endroit, trente ans plus tôt, un autre best-seller : *Le Défi américain*.

D'où vient le succès du psychiatre, aujourd'hui âgé de 46 ans ? Il y a d'abord >>

> un personnage. Séducteur, beau garçon un peu ténébreux – il ressemble à un George Clooney mâtiné de Thierry Lhermitte –, pédagogue, attentif, et scientifique reconnu, il a tout pour être le psychologue préféré des foules. Le contact est d'emblée simple, facile. « Voulez-vous du thé vert de débutant ? » propose-t-il, amusé, en préambule de notre rencontre. Humaniste engagé, il est parti comme médecin au Kurdistan en 1991, a participé à la création de Médecins sans frontières aux États-Unis, a travaillé sur les traumatismes à partir de son expérience au Kosovo.

Ce père divorcé d'un enfant est revenu s'établir en France au moment de la rechute de son cancer du cerveau en 2000. « Je n'étais plus en état de travailler, je devais me ressourcer auprès des miens », explique-t-il. Aujourd'hui, il navigue entre l'Hexagone et les États-Unis où il continue d'enseigner. Il vit dans un des appartements de l'immeuble peu ostentatoire de la famille à Neuilly-sur-Seine. Pas de passion avouée par cet homme affable, un peu mystérieux, sinon celle du sport, des relations humaines, de son chat et de... l'amour. « C'est un traitement anticancéreux efficace et cela a été prouvé par des études. Mais curieusement, les bons résultats sont enregistrés lorsqu'il s'agit toujours du même partenaire », ajoute-t-il en souriant.

Il y a ensuite un nom, celui des Servan-Schreiber, renifleurs surdoués des tendances du moment, qui ont multiplié les succès de presse et d'édition au cours des trente dernières années, de *L'Expansion* à la

création de *L'Express* en passant par *Le Défi américain* (1 million d'exemplaires) du patriarche. D'ailleurs Jean-Louis Servan-Schreiber, à l'origine de la réussite spectaculaire de *Psychologies Magazine*, n'hésite pas une seconde. Il ouvre grand les pages de son journal à son neveu David dont les ouvrages semblent capables de réussir la fusion entre quatre grands mouvements de fond : la déferlante psy qui couche la France sur les divans ; celle des médecines douces qui explose dans les linéaires des pharmaciens ; la quête furieuse de spiritualité et de sens ; et la passion écolo.

GUERRE AUX TOXIQUES

Mais les thèses de David Servan-Schreiber n'ont pas pour seule vertu d'être dans l'air du temps. Elles apportent un contrepoint bienvenu au conservatisme du milieu médical français, davantage préoccupé par les traitements curatifs que par la prévention. Or l'Hexagone figure parmi les mauvais élèves d'une Europe qui se distingue déjà par 1,5 fois plus de cancers qu'aux États-Unis. Les Français réalisent peu à peu qu'ils négligent la protection de leur santé et consultent tard quand l'Américain, obsédé par les coûts médicaux, ressort grand gagnant du système le plus libéral.

Une des explications du succès de *Guérir* tient à cette prise de conscience progressive depuis dix ans. Et le nouvel opus ne devrait pas décevoir. David Servan-Schreiber recommande en effet un dispositif immédiatement opérationnel pour stimuler nos défenses naturelles (voir

ci-contre). « C'est-à-dire pour travailler le terrain afin que la maladie ne s'installe pas, ou qu'on puisse mieux lui résister », explique-t-il. L'originalité de son approche tient à une vision globale de l'hygiène anticancer, associant alimentation, exercice, méditation, spiritualité et sérénité en « se libérant de l'incapacité à réagir », premier facteur de risque psycho-cancéreux. L'impuissance face aux traumatismes affectifs et au stress concourt en effet directement à la dégénérescence cellulaire (les expériences sur les rats sont à cet égard édifiantes).

L'auteur a une obsession : ne pas faire croire à une médecine alternative. « Quand la maladie est déclarée, rien ne remplace les traitements classiques – chimiothérapie ou radiothérapie – et chirurgie. Les comportements que je préconise peuvent seulement doper leurs effets, jamais les remplacer », martèle-t-il. En dénonçant par ailleurs les pesticides dans les cultures (la redoutable atrazine notamment), les excès de sucres (de 5 kilos par an par habitant en 1830 à 70 kilos aujourd'hui) de graisses hydrogénées et autres oméga-6 dans les aliments industriels, tous produits directement corrélés à l'augmentation faramineuse des cancers devenue première cause de mortalité en France, l'homme propose un débat de société sur la malbouffe qui pourrait s'annoncer houleux. « Mais il y a derrière toutes ces confrontations un enjeu majeur : la reprise du pouvoir par l'individu sur son destin et sur sa vie, remarque-t-il. Pour moi, c'est la suite de 1789. » Plus qu'un combat donc. Une révolution. ■

DU RÉGIME À L'HYGIÈNE DE VIE ANTICANCER

S'armer de ses défenses naturelles pour se protéger des cancers, enrayer leur développement ou renforcer l'effet des traitements conventionnels, telle est la méthode préconisée par David Servan-Schreiber dans son dernier ouvrage, *Anticancer* (Robert Laffont). Il propose une autre approche de la maladie où l'alimentation et le mental interviennent pleinement dans le combat, en complément des chirurgies, radiothérapies et chimiothérapies. Les armes sont connues. Il s'agit d'abord d'adopter une alimentation qui fortifie le système immunitaire, bloque le développement des vaisseaux nécessaires à la croissance des tumeurs, voire qui induit le suicide des cellules cancéreuses.

CE QU'IL CONSEILLE DE MANGER. Son assiette anticancer reprend les ingrédients du régime méditerranéen avec une part belle faite aux légumes et légumineuses,

accompagnés d'huile d'olive, d'ail, d'herbes et d'épices... Il privilégie les aliments riches en oméga-3 (thon, sardine, saumon, maquereau, hareng).

CE QU'IL RECOMMANDE. Certains aliments dont les effets sont favorables contre tous les cancers : ail, oignon, poireau mais aussi le thé vert, un excellent antioxydant, le curcuma (une demi-cuillère à café à mélanger à du poivre noir) pour ses vertus anti-inflammatoires, le gingembre, les choux (en évitant de les bouillir), les fruits rouges, les agrumes, le jus de grenade, le vin rouge (un verre par jour) et le chocolat noir (plus de 70 % de cacao).

ÉVITER LES TOXIQUES. Il conseille de filtrer l'eau du robinet ou de boire de l'eau minérale, de consommer bio ou des produits labellisés « Bleu-blanc-cœur », mais aussi d'aérer les vêtements après un nettoyage à sec, d'éviter les cosmétiques contenant des œstrogènes, des parabènes ou des phtalates.

CE QU'IL CONSEILLE DE LIMITER. Les viandes rouges, les produits laitiers, les

huiles hydrogénées (tournesol, maïs, soja), les sucres raffinés, les farines blanches, le pain blanc (à remplacer par le pain complet), les pâtes et riz blancs (sauf riz thaï et basmati), les purées de pomme de terre, les viennoiseries, les céréales du petit déjeuner raffinées et sucrées, les confitures, les fruits cuits au sucre ou en sirop...

SPORT ET MÉDITATION. La prévention et la lutte contre la maladie s'accompagnent d'une bonne hygiène de vie. David Servan-Schreiber n'oublie pas le sport (20 à 30 minutes par jour) mais aussi la méditation (yoga, qi gong, cohérence cardiaque...) qui permettent de se ressourcer et de stimuler les défenses naturelles du corps. Il accorde également une place prépondérante à l'équilibre psychologique en observant que les sentiments d'abandon, d'impuissance favorisent la progression des tumeurs. Autant de munitions contre le cancer qui, selon lui, viennent démontrer que la maladie n'est pas une fatalité.

Martine Betti-Cusso



santé

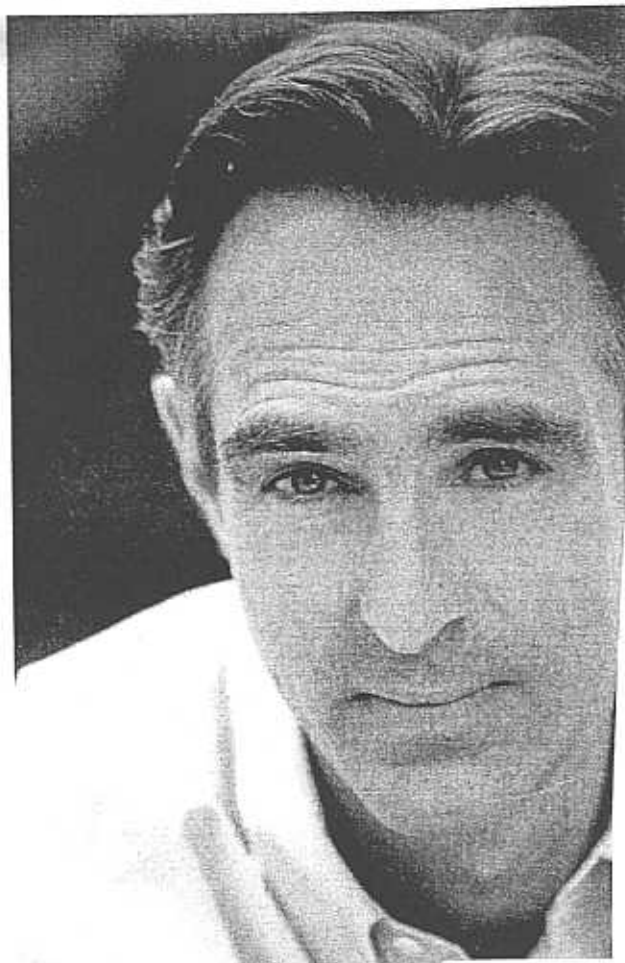
POURQUOI NE SOMMES-NOUS PAS ÉGAUX FACE AU CANCER? DANS "ANTICANCER". DAVID SERVAN-SCHREIBER RÉVÈLE SON COMBAT CONTRE LA MALADIE...

"Si nous avons tous des cellules cancéreuses en nous, nous avons aussi tous un corps fait pour déjouer le processus de formation des tumeurs. (...) Quelque chose dans notre façon de vivre empêche notre corps de se défendre efficacement contre la maladie", explique David Servan-Schreiber, auteur d'un premier best-seller, *Guérir*. Atteint d'un cancer, c'est après une rechute que le chercheur en neuropsychologie décide de comprendre pourquoi son corps l'a trahi. Comment naissent les tumeurs et comment les combattre? Débute alors un important travail de recherche qui le conduit à la conclusion suivante : il est possible d'améliorer ses défenses naturelles pour lutter contre la maladie.

Chasser la malbouffe

Trop de sucre, de farines blanches et certaines huiles végétales, celles qui apportent plus d'acides gras oméga que d'oméga-3. « Ces trois sources d'aliments, qui représentent 56 % de nos apports caloriques, n'existaient pas quand nos gènes se sont développés. (...) Il semble bien qu'elles alimentent directement la croissance des cancers ». D'où l'importance de se tourner vers une alimentation constituée de pain complet ou multi-céréales, de légumes et légumineuses accompagnés d'huile d'olive ou de lin, de poisson, de fruits avec peu de viande et d'œufs. Ce régime est à compléter par des aliments qui « recèlent de précieuses molécules anticancer, au-delà des traditionnels minéraux, vitamines ou antioxydants » : thé vert, soja, curcuma, champignons, fruits rouges, épices et herbes. Sans oublier le chou, l'ail, les poireaux et les oignons.

1 MILLION
 C'est le nombre d'exemplaires vendus de *Guérir*, le premier livre de David Servan-Schreiber.



Anticancer, 21 € (Robert Laffont)

Stimulez vos défenses naturelles

Soigner son mental

Le stress et surtout le sentiment d'impuissance sont des terrains propices au développement d'un cancer. Pour rompre le cercle vicieux, il faut guérir les blessures du passé et revenir à soi dans le présent. « Le yoga, la méditation, le taï-chi, le qi-gong enseignent qu'il est possible de reprendre les rênes de son être intérieur, et de toute sa physiologie, simplement en concentrant son esprit et en portant attention sur sa respiration. » Soigner son mental, c'est aussi « mettre plus de conscience dans notre vie pour changer notre attitude ».

Bouger pour soigner son corps

« La meilleure façon d'aimer son corps, c'est de le laisser pratiquer ce pour quoi il a été conçu : le mouvement et l'activité physique. De nombreuses

études ont démontré que les mécanismes de régulation et de défense du corps peuvent être stimulés directement par l'activité physique ».

Ne pas confondre traitement du terrain et traitement alternatif

Dans *Anticancer*, David Servan-Schreiber ne renie jamais la médecine conventionnelle, « qui lui a sauvé la vie ». L'objet de son livre n'est pas d'inciter à rechercher un traitement alternatif mais d'augmenter ses propres capacités à se défendre contre le cancer. Il recommande même d'éviter les charlatans qui « refusent de collaborer avec un cancérologue, demandent d'arrêter les traitements conventionnels, proposent un traitement dont l'efficacité n'est pas prouvée et qui présente des risques et/ou dont le prix est démesuré ».

Catherine DESMOULLES

DES VIP SE MOBILISENT

Anne-Sophie Lapix, Emmanuel Chain, Marc-Olivier Fogiel, Françoise Laborde... Pour l'édition du calendrier 2008 de La Ligue contre le Cancer, 12 personnalités se mobilisent pour diffuser un message simple : « Un mode de vie plus sain aide à prévenir l'apparition du cancer ». Chaque mois, un fruit ou légume, une astuce bien-être et une recette perso de chaque VIP. 5€ (+2€ de frais de port). Rens. : 01 53 55 24 17

