

Cancer : faut-il croire David Servan-Schreiber ?

SANTÉ. « Anticancer », son nouveau livre, sort aujourd'hui. Psychiatre désormais célèbre, David Servan-Schreiber y révèle avoir eu une tumeur au cerveau il y a quinze ans. Et préconise des recettes de vie pour s'en protéger. Les cancérologues sont sceptiques.

EST-IL vraiment possible de se protéger du cancer ? D'éviter ce fléau qui tue 150 000 personnes chaque année ? Après le succès mondial de son premier livre « Guérir » (un million d'exemplaires vendus) où il expliquait comment combattre la dépression, le très médiatique psychiatre l'affirme : « Oui, on peut tenir le cancer à distance. »

Mais attention, il ne prétend pas savoir le guérir. David Servan-Schreiber se défend d'emblée de préconiser toute forme de substitution aux traitements classiques. Lui-même, et c'est la révélation du livre, a eu un cancer — une tumeur au cerveau — il y a quinze ans et a été soigné traditionnellement. Après une rechute quelques années plus tard, il s'est plongé dans la littérature scientifique internationale pour comprendre pourquoi la médecine moderne, qui sait désormais si bien dépister et soigner le cancer, ne tire pas parti des découvertes récentes.

« Mais attention, il ne prétend pas savoir le guérir. David Servan-Schreiber se défend d'emblée de préconiser toute forme de substitution aux traitements classiques. Lui-même, et c'est la révélation du livre, a eu un cancer — une tumeur au cerveau — il y a quinze ans et a été soigné traditionnellement. Après une rechute quelques années plus tard, il s'est plongé dans la littérature scientifique internationale pour comprendre pourquoi la médecine moderne, qui sait désormais si bien dépister et soigner le cancer, ne tire pas parti des découvertes récentes. »

Le sucre et les farines blanches prises pour cible

Pour lui, le cancer est davantage une affaire de style de vie que de gènes. « Dire que le cancer est génétique est une idée fautive, assène-t-il. Une étude montre que les enfants adoptés ont le risque de cancer de leurs parents adoptifs, or ils ne se sont pas passés les gènes, seulement les habitudes familiales. Et les habitudes, on peut les changer... »

Le sucre et les farines blanches, qu'il accuse de nourrir le cancer en favorisant les pics d'insuline, sont ses principaux cibles. Il conseille de se nourrir avant tout de légumes et de légumes secs. « Les aliments anti-

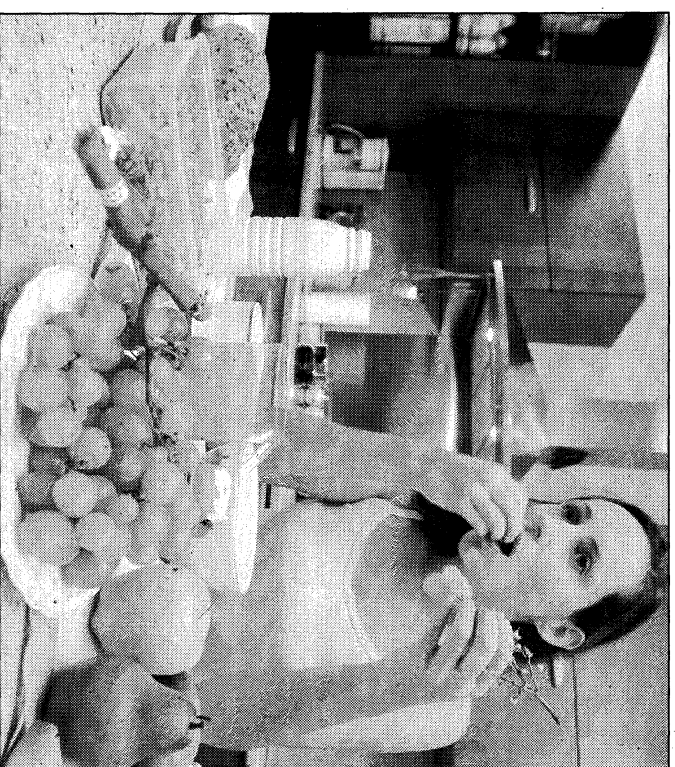
cancer », dit-il, et de les accompagner d'huile d'olive, d'ail, d'oignons, d'herbes et d'épices. Parmi ses aliments préférés, le thé vert (6 tasses par jour), le soja, le curcuma, le poireau, le brocoli et tous les choux, les fruits rouges (même surgelés), le chocolat noir (un cinquième de tablette par jour), le vin rouge (un verre par jour)...



Sauf que ces recommandations ne font pas l'unanimité. Non qu'elles soient dangereuses, mais pour nombre de scientifiques, rien ne prouve qu'elles soient efficaces. David Servan-Schreiber leur rétorque en soutenant que « chacun a tout simplement le droit d'appliquer à soi-même le principe de précaution ».

LAURE PELÉ

* « Anticancer », David Servan-Schreiber, Editions Robert Laffont, 21 €



Dans « Anticancer », David Servan-Schreiber affirme que le cancer est avant tout une affaire de style de vie, notamment en matière d'alimentation. (R/PHILIPPE LAVIEILLE)

« On peut tenir cette maladie à distance »

DAVID SERVAN-SCHREIBER, auteur de « Anticancer »

« Faire appel à ses défenses naturelles pour lutter contre la maladie », cela vous a permis de combattre la maladie ?

■ **David Servan-Schreiber.** Que ce soit bien clair, il n'y a pas d'alternative à la médecine conventionnelle dans le traitement du cancer. C'est la chirurgie qui m'a sauvé la vie... Et je ne voudrais surtout pas qu'on pense



(PHOTOGRAPHIE/« SUD OUEST » / LAURENT THEILLET)

qu'en mangeant des brocolis et en buvant du thé vert on peut guérir du cancer. Dans ce livre, j'ai essayé de montrer comment se constituer un terrain anticancer. C'est de l'ultraprécision. Cela permet aussi de se sentir mieux, plus léger, plus en forme, avec plus de libido, de mieux dormir, d'être plus serein, d'enrichir sa vie. On gagne sur tous les tableaux.

Et maintenant comment allez-vous ?

Je ne sais pas si j'ai guéri. Ce genre de cancer, on ne le guérit pas, mais on peut le tenir à distance. Je vis comme quelqu'un qui n'est pas

malade. Je suis en bien meilleure santé qu'avant d'avoir eu un cancer, cela ne fait aucun doute. J'ai moins d'algues d'estomac, j'ai plus d'énergie, je suis plus concentré. Et augmenter son potentiel de santé au maximum, cela aide aussi énormément à profiter des traitements quand on a un cancer !

Que répondez-vous à ceux qui disent que rien de ce que vous avancez n'est prouvé ?

On ne sait pas expliquer la cause dans la moitié des cancers. Cela ne vient pas du ciel ! Probablement, cela vient de ce qu'on met trois fois par jour dans notre corps. Les scientifiques ne retiennent que les études de large envergure qui apportent des preuves définitives sur le rôle de l'obésité, du tabac, de l'alcool. Mais sur le reste ? A mon sens, il y a assez de preuves pour qu'on se mette à s'en servir. Je ne veux pas attendre que les épidémiologistes soient sûrs. On sera tous morts. Moi le premier.

Propos recueillis par L.P.

« Si c'était aussi simple que ça ! »

P. FRANCIS LARRA, président de la Ligue contre le cancer

Que pensez-vous des recommandations de David Servan-Schreiber ?

■ **Professeur Francis Larra.** Rien ne m'a paru très original dans ce que David Servan-Schreiber écrit. Essayer de relancer les défenses immunitaires pour combattre le cancer, c'est un vieux truc. Mais on l'attend toujours. Certes, il y a plein d'hypothèses, mais rien n'est prouvé. En cancérologie, il faut être très prudent. On ne peut pas affirmer sur des croyances. Ou alors, on est un ayatollah de la croyance !

« Le bénéfice des fruits et légumes n'a pas été confirmé »

Donc, on ne peut pas se prémunir contre le cancer ?

On ne sait pas grand-chose en matière de facteurs protecteurs, ils ne sont pas identifiés. Beaucoup de cancers sont dus à l'environnement dans son ensemble, c'est sûr, dans lequel

on trouve l'alimentation, mais aussi l'alcool, le tabac. Parce que s'il y a un facteur de risque qui écrase tous les autres, et de loin, c'est bien le tabac. Rappelons que 30 % des cancers sont dus au tabac. Et ça, c'est prouvé. Donc, commencer par arrêter de fumer, c'est déjà bien.

Et les brocolis, le thé vert ?

C'est avancé depuis quinze-vingt ans, oui. Là aussi, rien n'est valide. C'est une hygiène de vie, après tout ! Mais si c'était aussi simple que ça, s'il ne suffisait que de faire du yoga et de manger des brocolis, les cancérologues seraient bien contents ! Même le bénéfice des fruits et légumes et de leur teneur en fibres n'a pas été confirmé par les dernières études épidémiologiques selon le dernier rapport de l'Académie des sciences et du CIRC (NDLR : Centre international de recherche sur le cancer). Il faut faire de l'activité physique, éviter le surpoids et manger équilibré en faisant appel à toutes les classes d'aliments, mais n'oublions pas que le cancer, il fait ce qu'il veut.

Propos recueillis par L.P.