

Une belle leçon d'espoir

« Je trouve formidable de pouvoir transformer mon expérience personnelle en quelque chose d'utile aux autres. Dans un nouvel ouvrage, « Anticancer », le professeur de psychiatrie David Servan-Schreiber fait le récit des méthodes qui l'ont aidé à lutter contre la tumeur de cerveau dont il a été atteint. Interview.

■ En Société (p. 54)
les Propos recueillis
par Benoît GAUDIBERT



Photo AFP

Une autre approche du cancer

Professeur de psychiatrie, David Servan-Schreiber se partage entre Paris et Pittsburgh, où il enseigne à l'université.

La version française de son précédent livre, « Guérir », paru en 2003, s'était vendue à... un million d'exemplaires. Initialement programmée le 8 octobre, la sortie de son nouvel ouvrage, « Anticancer », a été avancée d'une semaine, afin de répondre à l'immense demande suscitée par les premières apparitions médiatiques de David Servan-Schreiber. Le professeur de psychiatrie révèle, dans ce livre passionnant, la tumeur au cerveau dont il a été atteint, il y a dix-huit ans. D'un chapitre à l'autre, l'auteur alterne le récit de sa propre

expérience et sa réflexion sur les mécanismes et les méthodes susceptibles de combattre le cancer. Le fruit de longues heures passées à parcourir des centaines de publications scientifiques et à dialoguer avec des cancérologues.

Changer de style de vie

Si la médecine conventionnelle lui a sauvé la vie, David Servan-Schreiber explique que d'autres manières d'aborder la maladie, qu'il a en quelque sorte éprouvées sur lui-même après la révélation de sa tumeur, puis une rechute, ont contribué à le soi-

gner. Souvent inspirée de méthodes orientales, cette approche consiste à mettre en œuvre des mécanismes de défense naturels du corps qui s'appuient notamment sur un changement d'alimentation, de style de vie. Un petit livret sur les aliments et les courses

« anticancer » accompagne le livre du scientifique qui se partage aujourd'hui entre l'institut de formation qu'il dirige en France et l'université de Pittsburgh, où il enseigne en qualité de professeur clinique de psychiatrie.

Alors que les ventes du livre s'affaiblissent, c'est un homme

convaincu, en apparence apaisé, qui reçoit à son domicile, dans un immeuble cossu de Neuilly-sur-Seine. Quand on lui suggère que son discours dénote par rapport aux discours habituels des scientifiques sur les causes et la prise en charge du cancer, David Servan-Schreiber répond que « de manière générale, la médecine conventionnelle ne voit pas comme son rôle d'indiquer aux gens ce qu'ils peuvent faire pour se prendre en main, et elle est très hésitante pour pointer du doigt des causes qui n'ont pas encore été démontrées de façon absolument

conclusives chez l'homme. Mais moi, je ne pouvais pas attendre. Je ne serais plus là si j'avais attendu ! J'ai fait des recherches pour savoir comment je pourrais agir tout de suite sur ma biologie, avec des méthodes qui ne présentent aucun risque. Aujourd'hui, je trouve cela formidable de pouvoir transformer mon expérience personnelle en quelque chose d'utile aux autres ».

B. G.
● « Anticancer - Prévenir et lutter avec les défenses naturelles », de David Servan-Schreiber, éditions Robert Laffont, 365 pages, 21 €



2 790700 693616

54

Presse Régionale

T.M. : 217 631

L.M. : 673 000

☎ : 03 83 59 80 54

DIMANCHE 7 OCTOBRE 2007

L'EST
RÉPUBLICAIN

INTERVIEW

« Nourrir la vie en soi »

David Servan-Schreiber fait le récit des méthodes qui l'ont aidé à lutter contre la tumeur au cerveau dont il a été atteint.

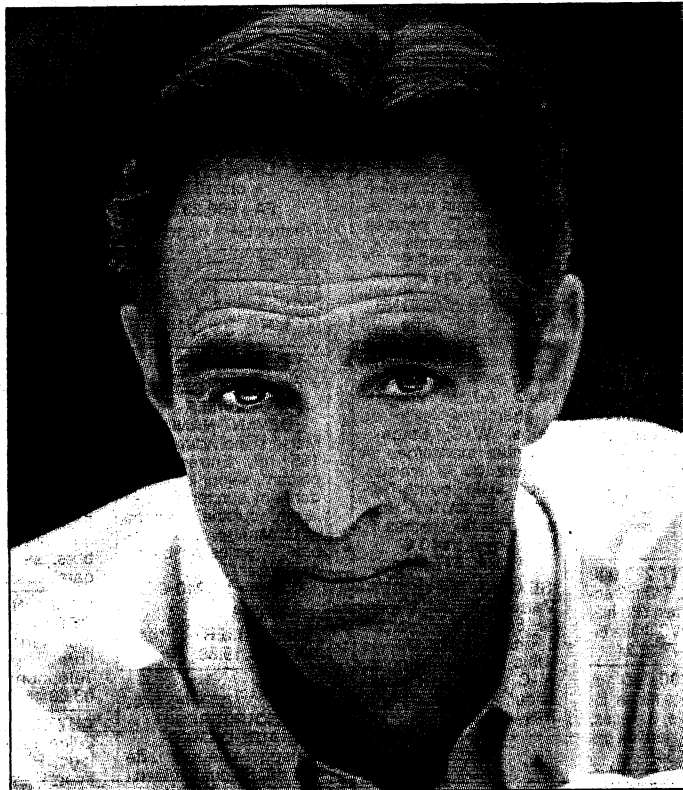
Propos recueillis
par Benoît GAUDIBERT

- Les progrès de la science, écrivez-vous, nous ont paradoxalement éloignés de nos moyens de défenses naturels. Reconnaissez-vous cependant l'efficacité de la chimiothérapie ou la radiothérapie ?

- Bien sûr, je pense que la médecine conventionnelle en matière de cancer est totalement incontournable. Il n'y a pas d'alternative à ces traitements conventionnels. J'ai moi-même été opéré deux fois, j'ai fait treize mois de chimiothérapie. Je ne suggérerais à personne d'essayer d'éviter ça, c'est indispensable et cela m'a probablement sauvé la vie. Par contre, je pense aussi que la médecine conventionnelle dans le traitement du cancer est insuffisante.

- La thèse que vous développez, c'est qu'il existe un « terrain » favorable au cancer et à son développement, et qu'il est possible d'agir contre ces mécanismes.

- On peut dire que c'est ma thèse, mais c'est surtout une évidence ! Tout le monde est d'accord pour dire que nous portons chacun en nous des cellules cancéreuses qui ne demandent qu'à devenir des tumeurs. Un quart d'entre nous en mourront, les trois quarts n'en mourront pas. La raison, c'est qu'il y a des mécanismes naturels de résistance dans le corps, et heureusement. Il y a le système immunitaire, évidemment, des mécanismes de résistance à l'inflammation, et d'autres qui limi-



« La médecine conventionnelle est insuffisante ».

Photo E. Robert ESPALIEU

tent la croissance des nouveaux vaisseaux sanguins dont les tumeurs ont besoin pour se développer. Ce ne sont pas les seuls. Si j'ai pris ces trois là, c'est parce qu'il est possible d'agir soi-même dessus pour les renforcer.

L'exemple japonais

- Pour écrire ce livre, vous avez consulté un tas d'études, parfois dissimulées au fin fond d'internet...

- J'ai regardé les résultats sur les animaux, sur les cellules en laboratoire... tout ce qu'on peut apprendre à faire soi-même pour limiter le risque de développer un

cancer, ou pour accompagner les traitements et maximiser leurs bienfaits quand on en a déjà un. Il se trouve que ce sont aussi des méthodes qui font qu'on se sent mieux, qu'on ait eu un cancer ou pas. On est plus léger, plus en forme, on a moins mal partout, on a plus d'énergie, plus de désir de faire des choses dans la vie.

- Vos recommandations alimentaires vont à l'inverse de nos habitudes occidentales. Cela signifie qu'on doit tout changer ? !

- Pas tout changer, non, mais s'approcher de l'alimentation des pays indus-

trialisés qui ont beaucoup moins de cancers que nous. Les Japonais, par exemple, vivent plus vieux que nous, ont un système de dépistage aussi performant si ce n'est plus, et un taux de cancer 7 à 60 fois moins élevé que le notre selon les types de tumeurs. Quelque chose dans leur mode de vie les protège. On sait que ce ne sont pas leurs gènes, puisque quand ils viennent vivre en Occident, ils ont les mêmes taux de cancers que nous. Il s'agit de prendre les principes nutritionnels des sociétés qui résistent beaucoup mieux au cancer et d'essayer de les intégrer le plus possible dans nos habitudes.

- Un exemple ?

- Le principe de base, au lieu d'avoir comme chez nous une assiette constituée de viande avec trois légumes qui se battent en duel, c'est d'avoir au contraire une assiette constituée de légumes, avec un petit peu de viande pour donner du goût. Si on changeait rien que cela, la différence serait déjà énorme. Je cite dans mon livre certains fruits et légumes qui ont une action anti-cancer particulièrement notable. En tête de liste, on trouve l'ail, les poireaux, les oignons. Il y a aussi certaines épices comme le curcuma, mais aussi des aromates comme le romarin et le thym, le thé vert, certains champignons, toute la famille des choux... J'ai essayé d'utiliser mon cas personnel pour montrer comment un individu commence à modifier sa vie pour se constituer une biologie anti-cancer.

Mieux gérer son stress

- Partagez-vous les convictions du professeur Belpomme sur le rôle de la pollution, sur les facteurs environnementaux du cancer ?

- Je ne partage pas toutes ses conclusions, je pense que les chiffres qu'il donne sont exagérés. Mais il est dans le vrai quand il pointe le doigt en direction des pesticides. Ce n'est pas compliqué, les pesticides changent le sexe des animaux dans les rivières ! Ça a évidemment une influence hormonale très importante. Or tous les cancérologues sont d'accord pour dire que ces facteurs hormonaux sont essentiels dans l'explication de l'aggravation du cancer en Occident. Évidemment que cela a un impact, même si on n'en a pas encore la preuve dans toutes les circonstances.

- Quel est le rôle du stress dans le développement du cancer ?

- Le stress ne cause pas le cancer, et personne ne devrait s'accuser de s'être fabriqué un cancer avec son stress. Ce qu'on sait, en revanche, c'est que la réaction au stress peut contribuer à la progression d'un cancer. Lorsqu'on réagit avec impuissance, paralysie, il semble que ça contribue à cette progression. Alors que si on réagit en faisant face, ce qui peut être dur et douloureux, il semble que ça la réduise. Cela donne beaucoup d'espoir, parce qu'en tant que neuropsychiatre, je sais qu'on peut apprendre aux gens à avoir des réactions

appropriées au stress. J'ai enseigné ces méthodes à des quantités de personnes.

- Lesquelles ?

- Ce que nous enseignons par exemple les traditions orientales, dont des études neuro-scientifiques très poussées nous permettent aujourd'hui de mesurer l'impact sur le cerveau et la physiologie du corps, c'est que passer un peu de temps chaque jour seul avec soi-même, à ne rien faire, sans distraire son esprit par la télévision ou des substances comme l'alcool ou le tabac, apprendre à simplement sentir la vie en soi, permet de beaucoup mieux gérer le stress pendant la journée, de venir nourrir la vie qui est à l'intérieur de soi. Au fond, je crois que la leçon à tirer de mon livre, c'est que lutter contre le cancer, c'est avant tout apprendre à nourrir la vie en soi, que ça soit par l'alimentation, l'exercice physique ou par une attitude psychosociale appropriée.

B. G

*bgaudibert@
estrepublikain.fr*