



santé

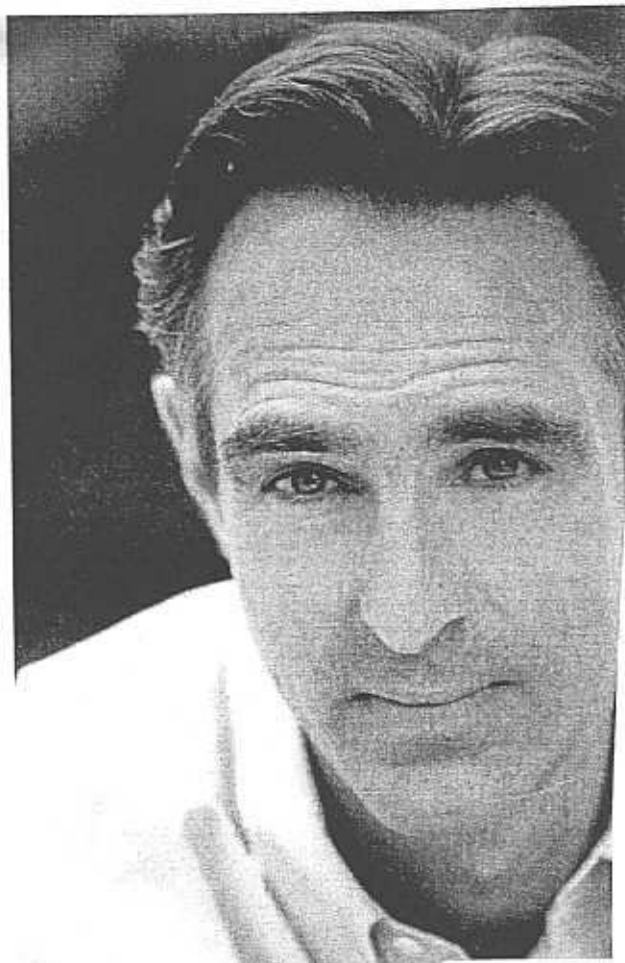
POURQUOI NE SOMMES-NOUS PAS ÉGAUX FACE AU CANCER ? DANS "ANTICANCER". DAVID SERVAN-SCHREIBER RÉVÈLE SON COMBAT CONTRE LA MALADIE...

"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 oncologue, 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

