

«Comment je décourage le cancer»

Après «Guérir», qui a remporté un succès considérable, David Servan-Schreiber livre dans «Anticancer: prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles» un témoignage humain et personnel, qui met surtout en évidence nos possibilités à chacun de barrer, peut-être, la route à la maladie.

A 31 ans, on vous détecte une tumeur du cerveau.

Oui, c'était en 1992, alors que j'étais chercheur en neuropsychiatrie à Pittsburgh, aux Etats-Unis. J'ai rapidement été opéré. En 2000, rechute, nouvelle opération, suivie de treize mois de chimiothérapie. C'est à cette occasion que j'ai eu le temps d'écrire *Guérir*, un livre portant sur la lutte contre la dépression paru en 2003 et qui a été le succès que l'on sait (réd.: un million d'exemplaires vendus). Je n'y parlais pas de mon cancer. Récemment, j'ai pensé que j'avais le recul nécessaire pour partager cette expérience publiquement. Je suis psychiatre, pas oncologue, mais j'ai réuni sur le sujet quantité d'informations dispersées; à côté des indispensables traitements conventionnels, je voulais apprendre ce que chacun peut faire afin de mettre toutes les chances de son côté pour échapper à cette maladie. Sans garantie aucune, évidemment.

Vous n'hésitez pas à employer le terme d'épidémie du cancer, en Occident, aujourd'hui.

Ce n'est pas moi qui le dis, c'est le terme même qu'emploient les épidémiologistes du cancer. Par épidémie, il faut entendre «augmentation anormale du nombre de cas» (rien à voir avec un phénomène de contagion). Une personne sur quatre dans les pays occidentaux va mourir du cancer. Pour les personnes nées après 1945, le nombre de tumeurs cérébrales a triplé. Celui des cancers de la prostate a doublé. Celui du cancer du sein augmenté de près de 60%.

N'est-ce pas un effet à la fois du dépistage et du vieillissement de la population?

Seulement en partie. A preuve qu'on ne dépiste pas les tumeurs cérébrales, ni le cancer du sein chez les femmes jeunes. Le nombre de

Biographie express

Né en 1961, fils aîné de Jean-Jacques Servan-Schreiber qui fut le fondateur de «L'Express», David Servan-Schreiber s'est formé comme chercheur en neurosciences aux Etats-Unis, où il a créé et dirigé un centre de médecine intégrée à l'Université de Pittsburgh. Deux fois marié, deux fois divorcé, un fils de 12 ans, il est opéré d'une tumeur du cerveau en 1992, et à nouveau en 2000. En 2003, il publie «Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse» (Laffont), vendu à un million d'exemplaires en français et traduit en 29 langues. Il vit aujourd'hui aussi bien à Paris qu'à Pittsburgh, où il est professeur clinique de psychiatrie. Passions: son chat abyssin, son vélo et le parapente.

A lire: David Servan-Schreiber, «Anticancer: prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles» (Laffont).

En savoir plus: www.anticancer.fr (le site internet de David Servan-Schreiber).



Le curcuma mélangé avec de l'huile d'olive et du poivre inhiberait la croissance des tumeurs.

cancers de la prostate, certes, augmente avec l'âge, et un dépistage précoce permet de le déceler à temps. Mais voyez le Japon, où la population est très âgée et le dépistage excellent: ce pays, lui, ne connaît pas d'augmentation du cancer de la prostate. Pourquoi? Parce que le mode de vie y est différent du nôtre.

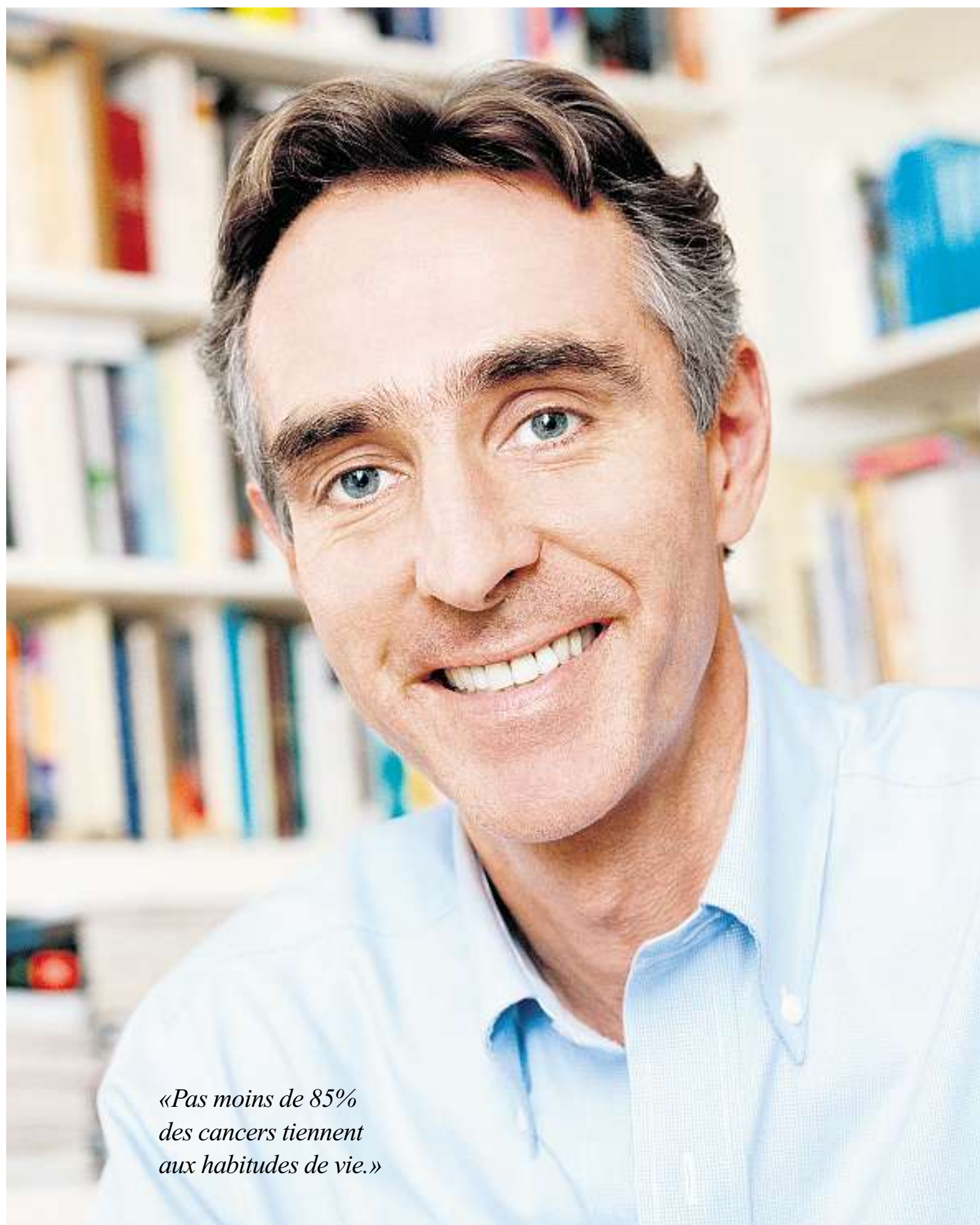
C'est donc le mode de vie occidental qu'il faut incriminer?

Absolument. Barbier et Farrachi ont très justement intitulé leur livre *La Société cancérigène*. Depuis la fin de la Deuxième Guerre mondiale, avec les Trente Glorieuses et l'avènement de la société de consommation, il ne fait pas de doute que nous avons créé un terrain favorable pour l'émergence et le développement de cette maladie. Trois facteurs principalement ont joué: l'augmentation de la consommation de sucre

— on est passé depuis 1820 de 5 kg à 70 kg de sucre par personne, par an. Or, le cancer se nourrit de sucre. Deuxièmement, la transformation de l'élevage a créé dans les aliments un déséquilibre entre les acides oméga-6 et les oméga-3, en faveur des premiers. Enfin, dioxine, PCB, pesticides... quantité de produits chimiques de synthèse, par le biais de la chaîne alimentaire, sont désormais présents dans l'organisme de tout un chacun, fût-il président de la République.

Mais certaines personnes ne sont-elles pas plus prédisposées que d'autres au cancer pour des raisons génétiques et familiales?

Pour des raisons familiales, oui. Pour des raisons génétiques, non. Des études faites sur des enfants adoptés à la naissance l'ont montré: l'enfant adopté court les mêmes risques que sa



*«Pas moins de 85%
des cancers tiennent
aux habitudes de vie.»*

famille d'adoption, et non pas que ses parents génétiques. En fait, contrairement à ce qu'on croit, il n'y a pas plus de 15% des cancers qui s'expliquent par des facteurs héréditaires. Ce qui signifie que 85% des cas tiennent aux habitudes de vie...

Le cancer est une maladie de pays riches?

Vrai. Le terreau dont il a besoin pour se développer est favorable en Occident. Quelques exemples: aux Etats-Unis, les taux les plus hauts de cancer du sein ont été observés à Long Island et Marine County, qui sont les deux plus riches comtés du pays. On s'est aperçu que, plus qu'ailleurs, les femmes ménopausées y avaient recours aux traitements hormonaux substitutifs sur le long terme, au-delà de cinq ans, ce qui accroît le risque. En France, les viticulteurs bordelais qui utilisent des pesticides ont un taux de cancers supérieur à celui d'autres professions comparables, non exposées à ces pesticides. Et ainsi de suite.

Vous insistez beaucoup sur le déséquilibre entre les acides oméga-3 et oméga-6 dans notre alimentation.

Oui, autrefois le bétail élevé en pâturage concentrait beaucoup plus d'oméga-3; ceux-ci se retrouvaient dans la viande et dans tous les produits dérivés: beurre, crème, yaourt, fromage. Même chose pour les œufs de poule. Mais depuis 1945, les bêtes sont nourries au maïs, au soja et au blé (2% du cheptel français seulement se nourrit d'herbe). Du coup, les acides gras oméga-6 sont beaucoup plus présents dans notre corps. Or, les oméga-6, qui favorisent le stockage des graisses et les réactions inflammatoires aux agressions extérieures, jouent un rôle pro-cancer.

Reste que tout le monde ne développe pas un cancer. Pourquoi les uns et pas les autres?

D'abord, il faut savoir que chacun de nous est porteur d'une quantité de cellules cancéreuses que notre système immunitaire empêche de se développer. Mauvaise alimentation, manque d'exercice physique, facteurs environnementaux, stress, traumatismes psychologiques, bien des facteurs peuvent faire que nos défenses naturelles cèdent à un moment donné devant la maladie. Ne peut-on pas renforcer ces mécanismes de défenses naturelles? C'est le sujet de mon livre.

Il existerait une alternative aux traitements conventionnels?

Absolument pas, et il faut être très clair là-dessus: la chirurgie, la chimiothérapie, la ra-

*«Une personne
sur quatre
dans les pays
occidentaux
va mourir
du cancer.»*



diothérapie sont indispensables. Je ne serais plus en vie si je n'avais pas subi deux opérations et une chimiothérapie de treize mois. Mais je pense qu'on peut, en parallèle, développer des démarches complémentaires, qui ne visent pas la tumeur elle-même, mais le terrain sur lequel elle risque de prospérer. Sans garantie de réussite, je le répète.

Sur ce point, vous utilisez dans votre livre une métaphore militaire, celle de la bataille de Stalingrad...

Oui. Comment les Russes ont-ils fini par vaincre l'envahisseur allemand? En attaquant ses positions arrière pour le priver de ravitaillement. Avec le cancer, chacun de nous peut utiliser la même stratégie. Pour prospérer, une tumeur a besoin de fabriquer en permanence de nouveaux petits vaisseaux sanguins, de sorte à s'alimenter; et ceci requiert un processus d'inflammation. La stratégie consiste donc,

par l'alimentation, l'exercice physique, par un mental apte à gérer le stress, à faire en sorte que le corps risque le moins possible de favoriser ce processus inflammatoire. Ça n'a rien d'une recette miracle, c'est simplement un appoint aux traitements conventionnels.

Une façon de prévenir aussi.

Certainement. De nombreuses campagnes invitent à s'abstenir de tabac et d'alcool. Mais on insiste trop peu sur ce qu'on peut faire d'autre. Il s'agit au fond de modifier le terreau pro-cancer de nos sociétés. C'est pourquoi je parle d'*ultra-prévention*. Notez que cette ultra-prévention aide en même temps à prévenir l'infarctus et l'attaque cérébrale... et permet surtout d'être en pleine forme.

Entrons donc un peu dans le détail de ces modes de vie qu'il s'agirait d'appliquer. Trente minutes de marche soutenue six



Quand on court, on respire des gaz automobiles...

A l'encontre des idées reçues, il s'avère que ce facteur n'entre en cause que pour 0,5% des cancers du poumon.

Les ondes dégagées par les téléphones portables?

Nous ne savons pas. Et je ne veux parler que de choses à propos desquelles les données sont suffisamment convaincantes.

Vous abordez dans votre livre maintes approches anticancer: l'environnement, l'activité physique, la psychologie et le mental. Mais l'accent le plus fort est tout de même mis sur l'alimentation.

Ces différentes approches vont de pair et je ne veux en privilégier aucune. Cela dit, il est vrai que la façon de s'alimenter est capitale. L'alimentation, c'est ce qu'on met dans son corps trois fois par jour, tous les jours. Chaque cellule, trois fois par jour, reçoit un certain signal selon ce que vous absorbez. A partir de là, il faut savoir si l'on préfère encourager le cancer ou le décourager. Sur la base des 375 références scientifiques auxquelles renvoie mon livre, il m'apparaît avéré que certains aliments ont un impact véritable pour décourager le cancer.

On sait qu'il est préférable de manger davantage de poisson, moins de viande, d'utiliser de l'huile d'olive, de se nourrir de carottes... Des exemples moins connus?

Oui, on a découvert que les catéchines (molécules) de thé vert ont la propriété extraordinaire de réduire la fabrication des vaisseaux sanguins – dont je vous ai dit le rôle qu'ils jouaient dans la croissance des cellules cancéreuses. En 1920, tous les thés étaient encore verts; on est passé au thé noir, fermenté et dépourvu de catéchines, parce qu'il était plus commode à transporter. S'il y a moins de cancers de la prostate dans les pays du Maghreb, où l'on consomme beaucoup de thé vert sous forme de thé aux feuilles de menthe, je ne pense pas que ce soit un hasard.

Vous évoquez aussi le rôle du curcuma.

Le curcuma, qui donne sa couleur jaune au

curry, est puissamment anti-inflammatoire et inhibe la croissance d'un très grand nombre de cancers, à condition qu'on le dissolve dans un peu d'huile d'olive et qu'on ajoute une bonne dose de poivre noir. Le poivre multiplie par deux mille son absorption.

Quid du vin? du chocolat noir?

Le vin contient du resvératrol qui limite la progression des cellules cancéreuses. Un à deux verres de vin rouge pour les hommes, un seul pour les femmes, jouent donc un rôle anticancer. Mais au-delà il devient clairement cancérigène, en partie parce qu'il contient du sucre. Quant au chocolat noir avec 70% de cacao, ses polyphénols limitent l'inflammation et la fabrication des vaisseaux sanguins – alors que le chocolat au lait, au contraire, désactive les polyphénols. Cela dit, ne pas en manger plus d'un cinquième de tablette par jour, sinon on tombe dans un apport calorifique excessif.

Comment limiter sa consommation de sucre?

Utilisons du sirop d'agave, extrait de la sève d'un cactus, qui a un goût de miel, en plus doux, et dont l'index glycémique est très bas. Vous pouvez tout sucrer avec ça: gâteaux, thé et même café.

Et que manger au petit-déjeuner?

C'est le repas le plus toxique de l'alimentation occidentale! On se charge littéralement en aliments cancérigènes: viennoiseries, pain blanc, confitures, lait non bio... Et ce menu se répète à l'identique jour après jour! Vous, en Suisse, disposez cependant d'un petit-déjeuner qui relève parfaitement de la biologie anticancer: le muesli multicéréales, auquel vous pouvez ajouter un peu de lait de soja, quelques fruits, en particulier des myrtilles et des framboises, aux excellentes propriétés. Mon muesli à moi (*il va chercher un paquet dans sa cuisine*) comprend, comme vous le voyez, des flocons d'avoine et de blé complet, sans sucre ajouté ni colorant ni conservateur, et 32% de fruits. Demain matin, commencez donc par là.

Propos recueillis par Jean-François Duval

Photos Kai Jünemann

Jours par semaine aideraient à prévenir le cancer du sein. Vrai, ça?

Exact. Pas même besoin de revêtir une tenue de jogging: il suffit de se rendre à son travail au moins en partie à pied. Des études le montrent: les femmes qui ont eu un cancer du sein ont moitié moins de risque de rechuter. Bouger, courir, aide aussi contre le cancer du côlon, mais là il faut un effort deux fois plus grand (30 minutes de vélo par exemple). Pour le cancer de la prostate, c'est 30 minutes de vrai jogging cinq jours par semaine qui sont requises.

