

CHOISISSEZ VOTRE DESTIN GÉNÉTIQUE

(Pr Gilbert DERAY)

Editions FAYARD (08/2019)

Résumé du livre du Pr Gilbert DERAY, chef du service de néphrologie à la Pitié-Salpêtrière.

Poursuivant la lancée effectuée par Bruce LIPTON sur les perspectives offertes par l'épigénétique, cet ouvrage est remarquable également par son absence de dogmatisme concernant les médecines alternatives. Loin d'y opposer la médecine conventionnelle, il plaide au contraire pour la complémentarité, ouvrant par là les portes de l'évolution de la médecine de demain. Ce résumé ne remplace en aucun cas une lecture exhaustive du livre mais a, au contraire, l'objectif de vous inciter à le lire pour bénéficier de la totalité des informations transmises par ce remarquable travail du Professeur DERAY.

Avant-propos

De ces interrogations sur la nécessité de faire différemment et, si possible mieux, est né le désir de comprendre ces autres médecines qui ne m'avaient pas été enseignées. J'ai ainsi au fil des années acquis de nouvelles connaissances dans les domaines de ce que nous appelons les médecines complémentaires. Au sein de cet apprentissage, j'ai découvert l'épigénétique.

La possibilité de contrôler l'activité de notre code génétique par notre simple comportement au quotidien a bouleversé ma compréhension et mon approche de la médecine.

C'est de ce parcours qu'est né le programme de santé « EPICURE ».

Prologue : De RROE à DJOÉ

45254 avant J.C., dans le jura au sud-ouest de l'Allemagne : Assis au fond de sa grotte RROE a 48 ans, un âge exceptionnel. Deux de ses 10 enfants ont survécu. Sa tribu est prospère : 15 hommes, 19 femmes, 12 enfants. Ils ne manquent de rien. Partage, solidarité, famille, plaisir, rire, courage, altruisme, activités physiques, aisance sans abondance, osmose avec une nature préservée....

2013 après J.C., 6^{ème} arrondissement de Paris : DJOÉ est malade. Il a un cancer. Il fallait qu'il change son mode de vie : faire de l'exercice, changer d'alimentation, moins de stress, du rire, perdre du poids, éviter les excès d'alcool et de tabac. Il a 65 ans. Il décide d'être cryogénisé afin de ressusciter pour être traité.

Trois révolutions ont conduit de RROE à DJOÉ :

- **La révolution agricole** : elle a eu lieu il y a 10 000 ans. Elle a conduit à la domestication des plantes et des animaux,
- **La révolution industrielle** : violente, massive et récente (18^{ème} siècle). Elle a mis à notre disposition de nouveaux aliments → choc et surprise pour le corps et le cerveau,
- **La troisième révolution** : en cours...associe la pollution massive, le stress, la dépendance aux écrans, la mobilité des biens, des personnes, de l'information. Une diminution brutale de l'activité physique. 200 ans ont suffi pour que notre mode de vie et notre environnement soient littéralement bouleversés. Trop rapide pour que notre patrimoine génétique ait le temps de s'adapter.

Dans ce contexte, la médecine allopathique occidentale ne propose qu'une solution pour rester en bonne santé : accepter ce décalage entre notre génétique et notre environnement avec des médicaments pour lutter contre les maladies. Une approche purement pharmacologique des pathologies stupide tant sur le plan scientifique, humain que financier. Selon l'OMS, 80% des maladies chroniques pourraient être évitées grâce à un mode de vie plus sain.

Je vous propose une autre voie qui s'appuie sur deux découvertes récentes et majeures : l'épigénétique et les télomères.

Chapitre 1 : Tout est possible : le miracle de l'épigénétique

3 janvier 45253 avant J.C. : DRRRIN

Pour éviter les tares liées aux unions répétées dans un groupe restreint, elle s'unira aussi avec d'autres hommes extérieurs au clan.

15 août 1678 après J.C. en HOLLANDE

VAN LEEUWENHOEK suggère que les créatures microscopiques nageant dans le sperme pouvaient jouer un rôle dans la fécondation.

12 novembre 1785 en Allemagne

Oscar HERTWIG observe la mise en contact d'un spermatozoïde et d'un ovule, observe la fusion de 2 noyaux au sein de l'ovule. Il faudra attendre le 20^{ème} siècle, en 1953, pour que soit décrite la structure en double hélice de l'ADN, support de notre patrimoine génétique. Jim WATSON et Francis CRICK vont ainsi ouvrir la voie au décryptage du génome humain.

Pour le monde scientifique, depuis 50 ans, notre programme génétique est considéré comme figé dès la naissance avec 23 000 gènes portés par 46 chromosomes. Nous allons voir qu'il en est autrement et que le déterminisme génétique, s'il est réel, compte pour beaucoup moins que vous ne le pensez.

La rencontre très fusionnelle de Victor et d'Églantine

Victor, c'est le spermatozoïde et Églantine, l'ovule. Vue sa taille, les 15 à 18 centimètres qui séparent Victor de l'ovule équivalent à 5 kilomètres et ils sont deux cents millions à concourir pour la première place.

Première épreuve : survivre à l'acidité du vagin,

Deuxième épreuve : les contractions de l'utérus qui peuvent « piéger » le spermatozoïde,

Troisième épreuve : ovaire gauche ou droite ?

Victor est vainqueur et va fusionner avec Églantine pour donner naissance à une superbe cellule composée de 23 paires de chromosomes. Dans chaque paire, un chromosome est fourni par le spermatozoïde et l'autre par l'ovule. Il y a une paire de chromosomes sexuels (XX pour la femme et XY pour l'homme).

Dans chacune de nos milliards de cellules se trouve un noyau qui renferme toute l'information génétique contenue dans les 46 chromosomes sous forme d'ADN. C'est le plan détaillé de notre code génétique : une suite de 4 éléments conduisant à des milliards de combinaisons possibles. Le gène est une séquence particulière d'ADN qui code pour une action spécifique. Donc, a priori, tout est inscrit dans les gènes : santé, maladie, durée de vie...mais voilà, les choses se passent autrement car....

Le code génétique ne constitue qu'un stock d'informations et une potentialité

2% seulement de nos gènes sont codants et les 98% restants vont agir sur ces gènes codants comme des interrupteurs, selon nos conditions de vie. Chacun de nous est dans un état « épigénétique » qui lui est propre et qui se modifie avec l'âge et le comportement. C'est vous le chef d'orchestre et vos actions sont les musiciens.

Il n'y a pas de fatalité génétique : notre potentiel de manipulations des gènes par notre comportement est immense et déterminant pour notre santé.

Tous les êtres vivants dépendent de leur nourriture et de leur environnement pour se développer et s'épanouir. Tout est donc possible. L'activation ou, au contraire, l'inactivation de gènes responsables de nombreuses maladies est sous notre contrôle.

Exemple : le cancer du pancréas est déclenché par des modifications épigénétiques très nombreuses. On peut aggraver et augmenter le risque de ce cancer par un mode de vie toxique, la sédentarité, le tabac, une nourriture toxique, un excès d'alcool ou, au contraire, contrôler l'activité des mauvais gènes par la vitamine D, les fruits, les légumes, les flavonoïdes, les oméga 3 et une activité physique régulière et, ainsi, diminuer le risque de 30%. Nous possédons tous des gènes négatifs et des gènes positifs.

La transmission à la descendance des modifications épigénétiques

Il est prouvé que les femmes enceintes se trouvant à proximité du World Trade Center en 2001 ont donné naissance à des enfants avec un taux de cortisol (indice de niveau de stress) plus élevé. De la même façon, ce que nos grands-parents ont mangé influence nos gènes. Mais, toujours pareil, nous pouvons activer les bons gènes et désactiver les mauvais.

Les télomères : Protecteurs de nos chromosomes

Un télomère est un morceau d'ADN non codant situé aux extrémités de chaque chromosome. Il le protège comme un capuchon protecteur.

Il va progressivement diminuer de taille au fil de l'activité de la cellule et de la toxicité de notre environnement. Sa longueur détermine notre longévité en bonne santé. Important : les télomères peuvent grandir à nouveau sous l'action d'un comportement et d'un environnement favorables. Cela se fait par l'intermédiaire de la télomérase, enzyme qui assure la synthèse et la croissance des télomères.

La manipulation de l'activité des gènes par nos actions rend tout modifiable

Il faut savoir que chaque molécule de notre cerveau est remplacée tous les deux mois et chaque cellule de notre corps tous les 2 ans.

Chaque minute, plus d'un million de nos cellules meurent et autant naissent ! Les nouvelles cellules sont vierges et ne demandent qu'à s'épanouir dans un environnement favorable.

Tout est donc possible, mais comment ?

6 éléments fondamentaux vont déterminer la longueur de vos télomères :

- **Votre capacité à gérer votre stress,**
- **Votre type de nutrition,**
- **Votre activité physique,**
- **Le plaisir dans votre quotidien,**
- **La qualité de votre réseau social,**
- **La prise de toxiques dont essentiellement tabac et alcool.**

Cet ensemble représente 85% de votre avenir médical. **C'est la base de mon programme ÉPI-CURE**

Chapitre 2 : Le stress, ce très vieil ami qui vous veut du mal

« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité. Un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté » (Winston CHURCHILL).

Le stress des origines

Pendant des millions d'années, le stress a été un instrument de survie. Il était notre allié pour rester en éveil permanent (augmentation du rythme cardiaque, constriction des vaisseaux sanguins, montée de l'adrénaline et du cortisol).

Néanmoins, sur le long terme, il devient un poison. Il induit une diminution des télomères et une activation des mauvais gènes. Comme l'espérance de vie n'atteignait pas 30 ans, ce tueur silencieux n'avait pas le temps d'agir. L'homme était emporté bien avant par les grands fauves, les accidents, les maladies.

Il y a 10 000 ans, lorsqu'est survenue la révolution de l'agriculture, d'autres raisons de stresser : le futur devient une obsession, comme la productivité, la maladie, les famines...mais l'espérance de vie n'avait toujours pas augmentée en ne laissant pas au tueur le temps d'agir.

Puis en l'espace de 2 siècles tout s'est accéléré : nous devons aller toujours plus vite sur tout et l'espérance de vie a presque triplé. On a donc offert au stress le temps, ce qui lui permet de nous tuer. Nous devons donc apprendre à gérer cet ennemi contre l'avis de nos chromosomes.

Le stress est un toxique mortel que l'on peut contrôler

Les modifications épigénétiques défavorables provoquées par le stress vont induire une inflammation chronique, un stress oxydant, une libération du cortisol, une baisse de l'immunité, une diminution du taux des endorphines, de l'ocytocine, de la sérotonine et de la dopamine qui sont les bonnes hormones.

La gestion du stress active des gènes favorables à la santé, allonge les télomères.

Pessimisme et optimisme

Martin SELIGMAN (chercheur en psychologie et professeur à l'université de Pennsylvanie) a été un précurseur en identifiant trois notions qui permettent de définir un mode de pensée :

- La permanence : un pessimiste a tendance à croire que les événements dureront longtemps, voire toujours,
- La généralisation : que ces événements concernent de multiples aspects de son existence,
- La personnalisation : il pense qu'il est le seul et le principal responsable.

Les personnes optimistes ont tendance à raisonner à l'inverse.

Si l'état émotionnel est instable avec un patient déprimé, triste et stressé, la prise en charge médicale ne peut être qu'un échec car les liens entre corps et esprit sont permanents. Cela résulte de mon expérience de médecin mais je vais compléter par des arguments scientifiques car les conclusions de ces études scientifiques sont catégoriques : le stress, aigu ou chronique est un puissant toxique pour le corps et le cerveau.

Stress aigu et cœur

Court-on vraiment le risque de faire un infarctus ou un AVC à cause du stress ? Eh bien oui, il vaut mieux rester calme. La décharge hormonale et oxydante toxique explique que, dans les deux heures qui suivent la colère, le risque d'infarctus est multiplié par 5, celui d'avoir un AVC multiplié par 3.

A l'inverse, le jour de la victoire de la France lors de la coupe du monde 1998, on a observé dans les deux jours qui ont suivi une diminution du nombre d'accidents et de la mortalité cardio-vasculaire. Les événements positifs de la vie sont cardio-protecteurs !

Le stress chronique

Avec le stress chronique, de nombreuses modifications épigénétiques sont induites « in utero ». Le stress pendant la grossesse modifie le fonctionnement des gènes de nos enfants. Ces désordres vécus pendant la grossesse augmentent à l'âge adulte le risque de diabète, de maladie du cœur, de syndromes dépressifs, d'autisme, de maladie d'Alzheimer, de schizophrénie.

On a étudié également les modifications au niveau de l'hippocampe des enfants dont les mères étaient enceintes pendant l'invasion de la Hollande en mai 1940. Entre autres, il apparaît que le risque de schizophrénie s'était accru de 15%. Risque de maladie également multiplié par trois pour les enfants dont les parents divorcent en ne se parlant plus.

Le stress ou l'optimisme pendant la petite enfance détermine donc l'avenir médical à l'âge adulte. Mais, point essentiel, ces altérations épigénétiques et le risque de maladie sont réversibles tout au long de la vie. Il n'y a pas de « destin épigénétique ».

Règle des 4 C : Cœur, Cerveau, Cancer, Côlon sont les cibles principales du stress chronique qui est un toxique.

Stress chronique et cœur

Dans l'étude « INTERHEART »¹, le risque d'infarctus est augmenté de 210% pour les personnes qui ont un stress permanent au travail ou à domicile. Malheureusement, cette agressivité médicale du stress se maintient sur le très long terme : 50 ans plus tard, le risque reste encore élevé à 25% de plus. Il est heureusement possible de contrôler les effets toxiques sur le cœur et le cerveau. La gestion des pulsions de colère, la méditation consciente, le yoga permettent de baisser le risque de 50% à condition d'être optimiste. Malheureusement, le stress est encore aujourd'hui assez ignoré car difficilement mesurable et difficile à évaluer.

Stress chronique et cancer

Chez l'homme, les études nombreuses n'ont pas apporté de réponses claires sur la liaison cancer-stress. La preuve de ce lien sera difficile à établir du fait de la diversité de vie de chaque patient et de la définition du stress qui varie selon les études. Si des doutes existent quant au rôle du stress dans l'apparition du cancer, il n'y en a pas concernant la nécessité d'une prise en charge de la composante émotionnelle dans le traitement. L'efficacité est démontrée à 50% de survie pour les femmes atteintes d'un cancer de l'ovaire ou du sein.

Un paradoxe dans les couples très unis : le malade réconforte le bien-portant ! Le désir de vie, la volonté et une humeur positive, l'amour des proches modifient le cours de la maladie.

En plus du comportement, l'apparition des immunothérapies qui stimulent notre immunité pour qu'elle lutte plus efficacement contre le cancer ouvre des perspectives positives.

Stress chronique et cerveau

Les signaux scientifiques qui établissent un lien entre un stress sévère et les maladies neurologiques se sont multipliés ces dernières années. Le stress chronique va activer le gène FKBP5 qui va favoriser le dépôt dans le cerveau de la substance amyloïde destructrice des neurones.

La prise en charge d'un trouble de l'humeur ou des fonctions intellectuelles supérieures doit comporter une évaluation du stress et son traitement au même titre que la prescription d'un médicament.

La stress chronique est un acteur de l'inflammation du côlon

De nombreuses études ont démontré un lien entre le stress et les maladies inflammatoires du côlon. Avec la nutrition, le stress augmente de 80% le risque des poussées inflammatoires.

¹ Etude de 2004 d'une association ayant suivi 11 119 cas dans 52 pays.

Le stress est non seulement un toxique pour nos 4C, mais est aussi un perturbateur endocrinien

Il peut être responsable de surpoids, de diabète et de la maladie du foie gras (trop de graisse dans le foie).

Les émotions, dont le stress, sont l'équivalent de molécules qui vont modifier votre fonctionnement biologique. Les troubles de l'humeur doivent être dépistés.

Le stress chronique diminue la durée de vie. L'ensemble des effets toxiques du stress sur nos organes et nos artères va diminuer notre espérance de vie et de guérison. Une étude finlandaise sur 2 815 personnes a montré une augmentation de la mortalité cardio-vasculaire de 220% pour les sujets pessimistes. MAIS l'inverse est vrai : se sentir jeune et de bonne humeur permet de vivre plus longtemps ! Être optimiste, c'est diminuer son risque :

- D'infarctus du myocarde de -15%
- De démence de : -30%
- D'accident vasculaire cérébral de : -39%
- D'infection de : -52%
- De mortalité de : -40%

PROGRAMME SANTÉ ÉPICURE CONCERNANT LE STRESS

Notre cerveau c'est 60 000 pensées par jour dont 90% sont les mêmes que les jours précédents. Notre patrimoine génétique ne représente qu'une part mineure de notre humeur, l'essentiel étant fabriqué par notre éducation et notre environnement. Pour commencer, il faut analyser son mode de pensée : optimiste ou pessimiste.

Nous devons veiller sur la qualité de notre environnement. L'immense amélioration matérielle apportée par les deux derniers siècles s'est accompagnée d'un effondrement de la famille et de l'esprit de communauté. La solitude empêche tout désir d'avenir et provoque, voire aggrave la maladie. Nous devons diffuser et recevoir des émotions positives et veiller à fréquenter des personnes heureuses de vivre. L'optimisme et le bonheur sont contagieux, déclenchent l'allongement de nos télomères, l'activation de nos bons gènes. « Tout seul, je vais vite, ensemble on va loin » dit un proverbe africain. A cet égard, le stress permanent dans le couple n'est pas acceptable d'un stricte point de vue médical.

Par ailleurs, il faudra trouver un compromis entre le monde numérique et la nécessité du contact physique pour le développement de notre cerveau.

ACTE 1 : Tous les éléments de mon programme de santé qui vont suivre dans ce livre sont efficaces dans la gestion du stress : musique, rire, lecture, sexualité, câlins, massages, sommeil, activité physique, et je conseille d'y ajouter les actes 2 et 3.

ACTE 2 : C'est la gestion du stress par l'équilibre émotionnel et la méditation : le « MIndfulness » qui permet de nous rendre « présent » à l'instant, l' « EMDR » qui permet de guérir en bougeant les yeux, la visualisation imaginaire de ce que sera son avenir sous un angle très favorable. (Nota de DG : à ce sujet lire le livre de Rhonda BYRNE « Le secret »), la cohérence cardiaque qui est une technique de respiration, l'état de flux, bien connu des sportifs consistant à aller juste au dessus de ses capacités en se concentrant totalement à l'état présent avec un seul objectif clair. Toutes ces techniques peuvent être associées et quelques minutes par jour suffisent. On peut ajouter le yoga, le tai-chi, le qi gong.

ACTE 3 : Pratiquer « l'embellissement de soi ». Ne sous-estimez pas cette nécessité de l'estime de soi. Il faut s'aimer et se respecter.

Dix mesures pour contrôler votre stress.

- Etablissez et améliorez votre planning d'activités hebdomadaires,
- Expliquez les événements négatifs de votre vie,
- Pratiquez la méditation,
- Affirmez vos valeurs,

- Pratiquez la relaxation,
- Développer le sens du pardon envers vous-mêmes et les autres,
- Utilisez vos principales qualités pour des actions différentes de celles habituelles,
- Exprimez régulièrement votre gratitude,
- Utilisez vos forces de façon équilibrée,
- Décrivez ce qui vous semble être vos principales qualités.

Chapitre 3 : Une nutrition adaptée à notre condition génétique de grands singes chasseurs-cueilleurs

22 septembre 45252 av. J-C, près du Mummeelsee, sud-ouest de l'Allemagne actuelle. RRRoe

Les chasseurs traquent le mammoth laineux et vont le tuer. La fourrure va les protéger du froid et la viande nourrir le clan au moins une semaine.

Aux alentours, les femmes ramassent le blé noir, le sarrasin, les pissenlits. C'est la bonne période pour Drrin qui prépare le repas du soir pour le clan.

RRRoe et Drrin savent qu'il faut manger le plus possible, au-delà de sa faim dans les périodes d'abondance.

Nous avons hérité de « l'appétit sans faim » mais perdu l'accès à une nourriture saine. L'instinct qui nous pousse à engloutir des aliments très caloriques est profondément inscrit dans nos gènes et notre code génétique ne sait pas que nous avons un accès permanent à la nourriture. Ce gène active l'appétit sans faim et explique en partie les épidémies actuelles d'obésités et de diabète. Ajoutons à cela que les révolutions agricoles et industrielles ont brutalement modifié notre alimentation.

Le rapport oméga 3 / oméga 6 est passé de moins de 1 à plus de 10 (45 aux U.S. !!!). De nombreuses autres modifications de notre mode d'alimentation se sont imposées : cuisson, préparations industrielles des huiles, pollution lors de la culture, ...

A cela s'ajoute la sédentarité. C'est ce cocktail que beaucoup s'infligent aujourd'hui ! Il faut donc changer de régime alimentaire.

Un régime alimentaire n'est pas une restriction mais un mode d'alimentation et de vie. On ne peut « bien manger » si l'on ne vit pas bien.

Pourquoi le régime méditerranéen ? C'est un régime qui allonge les télomères et oriente notre épigénétique dans la bonne direction grâce, entre autres, à la présence de polyphénols². Ces modifications vont concerner l'activité de très nombreux gènes favorables à la santé. Le régime méditerranéen va entraîner en cascade une baisse du stress oxydant, de l'inflammation, une stimulation de la dopamine³, une baisse de la résistance à l'insuline⁴ et une meilleure immunité. Les bénéfices médicaux sont exceptionnels et vont concerner toutes les maladies. Ce régime devrait être une priorité mondiale. Suivre ce régime, c'est réduire le risque :

- De l'infarctus du myocarde de 30 à 50%,
- De cancer de 25%,
- De rechute de cancer du côlon de 40%,

² **Polyphénols** : les flavonoïdes sont responsables de la couleur variée des fleurs et des fruits et représentent une source importante d'antioxydants. Ils forment une sous-classe des polyphénols. Ils sont naturellement présents dans les fruits et les légumes : une arme contre les radicaux libres source de pathologies cancéreuses.

³ **Dopamine** : elle est nécessaire au bon fonctionnement du cerveau. Sa carence induit la maladie de Parkinson.

⁴ **Insuline** : la résistance à l'insuline est responsable de l'apparition d'un diabète.

- De fractures osseuses de 50%,
- Et d'augmenter sa durée de vie !!!
- Les chances de grossesses naturelles sont augmentées de 40%

Les bienfaits sur le cœur. Le régime méditerranéen a un potentiel cardio-vasculaire protecteur majeur. Les bénéfices qui en découlent sont démontrés par de nombreuses études avec une baisse de 30% du premier infarctus et de 70% de celui de la récurrence. Attention, cela ne signifie pas qu'il faille arrêter les traitements pharmacologiques en cours sans avis médical : c'est donc médicaments ET régime méditerranéen.

Les bienfaits sur le cerveau. Ce régime induit aussi un festival hormonal (dopamine et sérotonine) et vasculaire avec une augmentation du flux cérébral. En dehors du fait qu'il ralentit le vieillissement du cerveau, favorise une meilleure mémoire, une plus grande concentration, de meilleures fonctions cognitives, il diminue :

- Le risque de démence de 25 à 40%,
- D'AVC de 15%,
- De syndrome dépressif de 30%,
- De sclérose en plaques de 70%,
- De maladie de Parkinson de 15%

(Nota de DG, Gilbert DERAY indique dans le livre les références des études scientifiques relatives à ces résultats).

La prescription d'un régime méditerranéen doit donc être proposée à toute personne à risque ou ayant développé une maladie neurologique.

La prévention du cancer. L'application du régime pourrait faire disparaître de 25 à 40% des cancers du sein car il contient des éléments nutritionnels protecteurs. C'est également un allié de la guérison du cancer. Une équipe américaine a montré que les patients opérés d'un cancer du colon suivant le régime méditerranéen avec une bonne hygiène de vie réduisait le risque de rechute de 42% et augmentait leurs chances de survie de 52% sur une durée de 6 ans. Un travail scientifique exceptionnel regroupant 117 études et 209 597 personnes traitées pour des cancers de toutes sortes observe une baisse de la mortalité de 22% pour les personnes consommant une nourriture saine et une élévation de la mortalité de 46% pour les personnes ayant une alimentation non saine.

Les bienfaits sur le côlon. Notre nourriture occidentale classique augmente le risque de maladie de Crohn et de rectocolite⁵ d'environ 60%. Là aussi, le régime méditerranéen est préventif.

Un régime miracle ? Premier élément métabolique majeur : réduction du risque de diabète de 60% et d'obésité de 33%. L'épidémie occidentale de diabète et d'obésité s'est accompagnée du nombre de personnes touchées par une maladie dénommée la « NASH »⁶. Or, le régime méditerranéen diminue le risque de contracter cette maladie de 90%

Ce qu'il faut retenir de l'ensemble de ces données, c'est l'immense intérêt du régime méditerranéen depuis notre vie intra-utérine jusqu'à nos derniers jours.

PROGRAMME SANTÉ ÉPICURE CONCERNANT LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Les grands principes concernant l'alimentation sont les suivants :

- 5 fruits et légumes en tout. Les fruits seuls entraînent un apport en sucre trop important,
- Si possible, ne pas manger du pain tous les jours,
- Présence systématique d'herbes aromatiques et d'épices,

⁵ **Rectocolite** : maladie inflammatoire chronique intestinale touchant le côlon et le rectum, classée comme maladie auto-immune qui nécessite un traitement à vie.

⁶ **NASH** : accumulation de la graisse dans les cellules du foie qui finit par se détruire.

- L'huile d'olive est indispensable (pressée à froid et extra-vierge) en lui associant l'huile de colza (oméga 3),
- Consommation modérée de vin rouge (1 verre par jour pour les femmes et 2 pour les hommes). A éviter pour les femmes de 13 à 26 ans car risque ultérieur de cancer du sein,
- Consommation de produits de la mer (surtout les poissons gras),
- Consommation faible de viande en privilégiant la viande blanche,
- Consommation modérée de produits laitiers,
- Limiter la consommation de sucre, surtout les sucres raffinés.

Outre la mise en place d'un régime méditerranéen, les règles nutritionnelles pour rester en bonne santé sont les suivantes :

- Un apport calorique de 1800 à 2500 calories (selon activité physique),
- Une alimentation diversifiée,
- Oubliez les régimes amaigrissants,
- En plus de l'huile d'olive, les feuilles d'olivier peuvent être utilisées en infusion ou en décoction⁷,
- Evitez les huiles de maïs, de coton, d'arachide, de soja, de germes de blé car à la cuisson, ces huiles forment des acides gras « trans » très nocifs pour la santé,
- Evitez les excès pour le beurre qui n'est cependant pas dangereux à moins de 15 grammes par jour,
- Il faut préférer les aliments crus aux aliments cuits,
- Attention au sucre : comme la cigarette, il est addictif. Attention, ils sont partout !
- Remplacez le sucre blanc par le miel qui a des propriétés médicinales exceptionnelles,
- Variez les céréales,
- Le thé vert est un agent thérapeutique majeur,
- Les aliments bios (note de DG : les vrais !),
- Privilégiez les aliments locaux et de saison,
- Avoir en tête que le sel est aussi toxique que le tabac. Pas plus de 5g par jour,
- Variez les produits d'origine animale,
- Pour les laitages, il faut savoir que nous n'avons pas le patrimoine génétique pour les assimiler. Je conseille de privilégier le lait de brebis et de chèvre,
- Les poissons gras sont l'un des éléments essentiels du régime car ils apportent des nutriments indispensables à notre santé. Mais attention car ils sont souvent contaminés par des métaux lourds. Les poissons maigres seront moins contaminés tout simplement parce que les métaux s'accumulent dans la graisse,
- La science a confirmé le dicton suivant : « il faut manger comme un roi le matin, comme un prince le midi et comme un pauvre le soir »,
- Notre épigénétique est également modifiée par le rythme des repas : ne sautez pas de repas et respectez des horaires réguliers. Plus vous mangez tard, plus vous augmentez le risque d'obésité et de diabète.

Nutrition et génétique : la nutriginomique. C'est un nouveau bouleversement qui est en train de se produire : il s'agit d'une nutrition totalement personnalisée et adaptée à notre profil génétique. D'ici moins de 5 ans, cette médecine sera financièrement accessible.

Premier interlude : LE CERVEAU DU MILIEU

Vous connaissez le cerveau « d'en haut », dans notre boîte crânienne : trois parties avec le cortex, le cerveau limbique, le cerveau reptilien. 100 milliards de neurones dont chacun peut établir jusqu'à 10 000 connexions !!! soit un total de connexions possible de 1 million de milliards. Il passe ses ordres à 300 kilomètres/heure.

⁷ **Décoction** : il s'agit de la dissolution dans l'eau bouillante.

Mais nous avons découvert que nous avons en fait trois cerveaux : celui de la boîte crânienne, celui du cœur et celui de l'intestin. Notre cœur contient 40 000 neurones avec de vraies cellules cérébrales.

Le cœur communique avec le cerveau d'en haut et d'en bas de quatre façons :

- Biochimique : avec les hormones et les neurotransmetteurs,
- Biophysique : avec des ondes de pression issues du rythme cardiaque,
- Nerveuse : par les systèmes nerveux sympathiques et parasympathiques,
- Énergétique : avec un champ électromagnétique qui en fait l'organe le plus puissant du corps. 5000 fois plus que le cerveau « d'en haut » !!!

Les liens se traduisent lors de la méditation par une synchronisation entre le rythme cardiaque et les ondes cérébrales.

Organe très symbolique souvent considéré théoriquement comme le centre des émotions...il l'est réellement. C'est désormais prouvé scientifiquement : sensible à nos émotions, le cœur peut en mourir car le muscle cardiaque est touché par les chocs émotionnels. Cela signifie que nos pensées, nos émotions, nos comportements ont une influence sur la santé du cœur.

Chapitre 4 : un camélia pas comme les autres → Le thé

15 janvier 45251 av. J.C. en actuelle Croatie centrale

Dans la recherche et la préparation de la nourriture de l'époque, l'infusion de camomille et de fruits secs est déjà pratiquée. La légende chinoise dit que l'empereur Shen Nong faisait bouillir de l'eau et que pendant son sommeil quelques feuilles d'un arbuste seraient tombées dans de l'eau bouillie. Ainsi serait né le thé, boisson la plus consommée dans le monde avec 182 milliards de tasses par an.

Les origines. Le théier est un camélia pas comme les autres avec un génome composé de quatre fois plus de paires que les autres. Parmi les nombreuses substances contenues dans le thé, on retiendra la catéchine. Les catéchines, flavonoïdes responsables de la plupart des effets bénéfiques du thé, représentent 30 à 42 % du poids de la matière sèche dans le thé vert, contre 3 à 10% dans le thé noir. Le thé peut être divisé en 6 grandes catégories selon la couleur, dont le thé vert qui possède le plus de catéchines et, donc, de propriétés médicinales.

Propriétés du thé vert. Il est très actif sur notre épigénétique et notre biologie car il modifie favorablement l'activités des gènes impliqués dans différentes pathologies. La consommation de trois tasses par jour suffit à faire grandir les télomères. Cela se traduit par un contrôle des acteurs du vieillissement avec une diminution de l'inflammation et du stress oxydant. Ainsi, les catéchines du thé vert stimulent le nombre et l'action de cellules immunitaires qui jouent un rôle majeur dans notre protection contre le cancer, les infections et les maladies auto-immunes. Ainsi, avec le thé vert, vous pouvez baisser votre risque :

- D'infarctus du myocarde de 19%,
- D'AVC de 36%,
- De dépôts de substances amyloïde de 60%⁸,
- De maladie de Parkinson de 59%,
- De cancer de 10 à 40% selon le type de cancer,
- De rectolite hémorragique de 60%,
- De mortalité cardio-vasculaire de 38%.

⁸ **Plaques amyloïdes** : elles sont impliquées dans les maladies neuro-dégénératives en coupant la communication entre les neurones.

Le thé vert comme protecteur cardio-vasculaire. Les catéchines diminuent le taux de cholestérol et la pression artérielle, protègent les artères contre l'athérosclérose.

Le thé vert stimule notre cerveau. Les catéchines passent la barrière hémato-méningée⁹. Elles protègent les cellules nerveuses du cerveau, augmentent le flux sanguin et l'activité cérébrale. Le thé vert a donc des effets favorables sur le stress, la dépression, la mémoire, l'attention, l'anxiété et les fonctions intellectuelles supérieures. Il découle de ces propriétés des applications pour le traitement et la prévention de la sclérose en plaques, de la maladie d'Alzheimer, de la maladie de Parkinson. Notamment, on a scientifiquement relevé qu'avec trois tasses de thé vert par jour, le risque de développer la maladie de Parkinson est diminué de 60%. Par ailleurs, les catéchines freinent la prolifération des cellules immunitaires qui sont impliquées dans la sclérose en plaques.

Le thé vert pour prévenir et traiter le cancer. Une histoire médicale passionnante est en marche. Les cancers ont besoin de quantités très importantes d'oxygène et de calories pour se développer. S'ils en sont privés, ils dépérissent. C'est la base des traitements « anti-angiogéniques ». Or, les catéchines du thé vert, du vin rouge et du curcuma ont des effets anti-angiogéniques. Chez l'homme, l'association entre consommation de thé vert et baisse du risque a été rapportée :

- Côlon : -12% pour 5 tasses,
- Pancréas : -32%,
- Sein : -22% avec plus de 5 tasses par jour,
- Prostate : -32%,
- Poumons : -22%.

Le thé vert et le tube digestif. Les catéchines n'étant pas absorbées dans l'estomac et l'intestin grêle, elles vont atteindre le gros intestin où elles pourront nourrir les bactéries de la flore intestinale, le fameux microbiote. Elles sont un traitement potentiel et un élément de prévention des maladies inflammatoires digestives.

Protéger les 4 C, c'est potentiellement allonger la durée de la vie. Une étude japonaise a constaté que les personnes qui buvaient au moins 5 tasses de thé par jour montraient une baisse de la mortalité de 17%.

Il peut y avoir des effets secondaires. En raison de la présence de caféine et des tanins, le thé peut provoquer des troubles du sommeil, des maux de tête, de la nervosité, une diminution de l'absorption du fer dans l'heure qui suit la prise, des crampes...C'est peu fréquent et cela dépend de la quantité bue quotidiennement. Nota de DG : il existe un thé sans théine (caféine). Il s'agit du ROOIBOS cultivé en Afrique du sud.

Il est par ailleurs conseillé aux femmes enceintes d'avoir une consommation très modérée de thé voire nulle.

PROGRAMME SANTÉ ÉPICURE CONCERNANT LE THÉ

Pour commencer, il faut boire une à deux tasses par jour de thé vert, en dehors des repas. Ne surtout pas dépasser 10 tasses par jour car effet inverse avec un risque de cancer. Ne pas associer la consommation avec des aliments. Enfin, la durée de vie des catéchines dans le sang étant de l'ordre de 8 heures, la consommation doit être répartie durant toute la journée.

- Veiller à prendre un thé « bio » de qualité supérieure,
- Éviter le thé en sachet,
- Favoriser les thés torréfiés à la vapeur d'eau,
- L'eau de l'infusion ne doit jamais bouillir. La température idéale se situe entre 50 et 60°. A noter que l'absorption régulière de boissons ayant une température supérieure à 65° est considérée comme un facteur de risque de cancer de l'œsophage,

⁹ **Barrière hémato-méningée** : C'est une membrane qui filtre tout ce qui passe du sang vers le cerveau pour éviter que des toxines y accèdent.

- La théière doit être au préalable ébouillantée : on fait bouillir de l'eau et on la verse dans la théière pour la réchauffer,
- Surtout pas de micro-onde ni d'eau chaude du robinet,
- Eviter le sucre blanc. L'idéal, c'est le miel,
- Isoler le thé de l'oxygène qui fait perdre les arômes et les catéchines,
- La chaleur accélère l'oxydation : il faut donc éloigner le thé des sources de chaleur,
- Pas d'humidité et de lumière,
- Boire le thé dans les 10 minutes qui suivent sa préparation, sinon, il perd ses catéchines,
- Compter 2g de thé pour 10 à 15cl d'eau,
- Boire une quantité d'eau fraîche équivalente à celle de votre thé après celui-ci.

Quelques précautions sont parfois nécessaires en cas d'hypertension, chez les cardiaques, chez les femmes qui prennent la pilule contraceptive, chez ceux qui ont un problème de coagulation. Par ailleurs, des interactions sont possibles avec certains médicaments. Pratiquement, il faut laisser passer 2 heures entre la prise de thé et la prise de médicaments. Enfin, troubles du sommeil possible (sauf pour le ROOIBOS) avec la caféine contenue dans le thé vert. Conseil : arrêtez la consommation de thé vert trois heures avant le sommeil.

La durée optimale d'infusion est de l'ordre de 2 minutes avec une température comprise entre 50 et 60°.

Globalement, il semble raisonnable de recommander de consommer au moins une tasse de thé vert par jour en cas de cancer, de diabète, de maladie d'Alzheimer, de sclérose en plaques, de maladie de Parkinson.

Nota de DG : concernant le thé vert, je conseille fortement de lire les lettres du Dr RUEFF parues début 2020.

Chapitre 5 : L'art est une médecine → La musique et la lecture

La médecine est un art et l'art est une médecine. Les bienfaits sur la santé des moments consacrés à l'art sont importants et démontrés. Ecouter de la musique, lire un livre, admirer des tableaux, regarder des sculptures...c'est libérer des molécules de l'émotion qui agissent sur notre santé.

LA MUSIQUE EST DANS NOS GÈNES

La musique est trop souvent considérée comme un objet purement récréatif, alors qu'elle est un des éléments constitutifs de notre vie en bonne santé.

Les origines du son musical. Cela date de 45 000 ans. Le premier instrument de musique serait une flûte fabriquée à partir d'un os de vautour vidé de sa moelle et percé de 4 trous. C'est un fait : l'aptitude musicale est génétique. On a constaté que les groupes qui partagent les mêmes cultures partagent les mêmes gènes. La musique qui rapproche les peuples est donc une réalité génétique. On découvrira plus tard que la musique façonne la génétique.

La musique provoque des phénomènes épigénétiques, biologiques et médicaux majeurs. Il suffit de voir sur une IRM le feu d'artifice que déclenche la musique sur notre cerveau. Des études scientifiques ont démontré que la musique de MOZART activait le gène producteur de dopamine qui favorise la connexion entre les neurones et aussi l'activation d'autres gènes qui favorisent le transport

de l'ATP¹⁰. Ces modifications épigénétiques vont entraîner une baisse du cortisol (hormone du stress), de l'inflammation chronique, une hausse de la dopamine, une stimulation de l'immunité.

Principales propriétés médicales de la musique :

- Antalgique,
- Anti-stress et anti-dépresseur,
- Augmentation de la plasticité cérébrale,
- Amélioration des symptômes des maladies neurologiques,
- Amélioration du sommeil,
- Amélioration de la qualité de vie lors du traitement d'un cancer,
- Cardio-protection,
- Amélioration du QI pour les personnes qui pratiquent de la musique,
- Amélioration de l'immunité,
- Anti-hypertenseur.

Ce pouvoir médical de la musique commence dès notre conception. Nos premiers souvenirs musicaux se forment très tôt et durent longtemps après la naissance. La musique laisse dans notre cerveau des traces qui conditionnent nos réactions, y compris celles au stress et à la douleur.

La pratique d'un instrument de musique dès l'âge de 6-8 ans augmente l'épaisseur du cortex cérébral dans la région du cerveau impliquée dans les émotions et l'activité de zones impliquées également dans la motricité et l'analyse sensorielle. Donc, chez l'enfant, la musique régulière, pratiquée ou écoutée, a un effet très favorable sur les intelligences mathématique, sensorielle et émotionnelle.

La musique enchante et modifie notre cerveau d'en haut. La musique induit une libération de sérotonine, d'endorphines et de dopamine. Ces propriétés seront très utiles dans la prévention et le traitement des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Vous pouvez bénéficier des effets favorables de la musique sur le cerveau quel que soit votre âge.

Un autre champ d'application : la chirurgie. En cas d'intervention chirurgicale, demandez une ambiance musicale à votre chirurgien : il sera meilleur et votre anxiété et vos douleurs diminueront. Il y aura une atténuation de l'effet « nocebo »¹¹. La musique devra être celle que le patient a choisie.

La musique transporte aussi notre cerveau du milieu : le cœur. Elle le protège. Le cœur a un cerveau qui ressent la musique. Même si c'est surtout la musique classique qui a été étudiée, il faut garder à l'esprit que l'effet cardio-vasculaire est supérieur lorsque le programme musical est choisi par les patients. Il n'y a pas de programme musical médicalement efficace sans plaisir. Une étude suédoise portant sur 12 982 personnes a montré que le risque de décès cardio-vasculaire était augmenté de 57%

¹⁰ **ATP** : L'Adénosine-Triphosphate (nucléotide) fournit l'énergie nécessaire aux réactions chimiques du corps humain.

¹¹ **EFFET NOCEBO** : c'est le contraire de l'effet « placebo ». L'effet nocebo est le fruit de la conviction qu'une substance ou qu'une pratique médicale peut être nuisible.

et celui de décès par un cancer de 323% pour les personnes qui n'assistaient que très rarement à un concert ou à une visite de musée.

En oncologie, la musique est un élément de douceur, physique et émotionnelle. Pendant les explorations, au cours et en dehors des traitements par chimio-radiothérapie, en chirurgie, la musique va diminuer la douleur, l'anxiété, calmer les troubles digestifs, diminuer la pression artérielle et améliorer le syndrome dépressif. Dans les circonstances douloureuses de fin de vie, une enquête faite sur 1 500 patients, leurs familles et les soignants a permis d'établir que plus de 90% d'entre eux ont été satisfaits des effets d'un programme musical.

Rendre gratuites ou à des prix accessibles toutes les salles de musique permettrait de faire de considérables économies sur les dépenses de santé !

Par ailleurs, la musique augmente la force musculaire, la capacité d'endurance, la rapidité de récupération après l'effort.

Effets de la musique sur le sportif amateur et professionnel :

- **Dissociation** : la musique va distraire l'attention du sportif de la sensation de fatigue et de la douleur,
- **Excitant et éveil** : la musique peut être utilisée comme un excitant ou, au contraire, comme un anxiolytique avant l'effort,
- **Synchronisation** : le rythme de la musique va réguler celui du mouvement et prolonger ainsi la performance,
- **Précision de la motricité** : la musique va permettre l'acquisition d'une meilleure précision de la motricité en améliorant le rythme et la coordination,
- **L'état de flux** : c'est un état de conscience modifiée qui permet d'optimiser la concentration en oubliant l'environnement.

MON PROGRAMME SANTÉ ÉPICURE CONCERNANT LA MUSIQUE

- 30 minutes par jour au minimum,
- La musique que vous aimez,
- Une fois par semaine, allez à la découverte de nouveautés musicales,
- Pour mieux dormir : choisir une musique calme en réglant le son assez bas,
- Pour les maladies chroniques, optez pour l'écoute de la musique classique,
- La musique devra encadrer les traitements et les rééducations de la marche et de la parole,
- Pendant la grossesse, vivez dans un monde musical,
- Accompagnez vos enfants dans un environnement musical dès la naissance,
- Quant aux sportifs, le choix de la musique va dépendre du type d'activité physique et de l'état émotionnel du moment. Le rythme est capital.

LA LECTURE

Un chapitre par jour pour vivre mieux et plus longtemps. Oui, lire vous permet de vivre plus longtemps ! Et pourtant, la bibliothérapie est inexistante en France.

Les origines. On distingue dans l'histoire de la lecture trois grandes transitions : le volumen (papyrus enroulé). Ce support a duré trente siècles avant notre ère), le codex (cahier de feuilles souvent en peau de bête), l'imprimerie de Gutenberg liée à l'invention de la typographie en 1455 permettant la reproduction à l'infini.

Quant au format numérique, c'est plus qu'une transition avec un impact sur la structure de lecture et de pensée, donc sur le cerveau.

La lecture aussi est un art thérapeutique. La lecture, plus que l'écoute de la musique ou la marche, est le moyen le plus efficace pour lutter contre le stress. En lisant, on échappe aux tensions et angoisses de la vie quotidienne. Les actions médicales de la lecture sont liées à la plasticité¹² et à la réserve cérébrale. Il n'y a pas de limite d'âge pour continuer à progresser. **Ne stopper jamais votre activité intellectuelle et ce quel que soit votre état physique ou mental !** C'est la plasticité du cerveau. Par ailleurs, nous disposons d'une **réserve cérébrale** qui sera progressivement utilisée avec le déclin cognitif lié au vieillissement. Il est donc possible d'améliorer et de réparer son cerveau par la lecture. Le cerveau est comme un muscle : plus il s'entraîne, plus il est puissant. Aucune méthode n'est aussi puissante que la lecture pour stimuler le cerveau. Elle entraîne une amélioration de la mémoire, du vocabulaire, des fonctions cognitives et de **l'intelligence émotionnelle**.

Plasticité cérébrale + réserve cérébrale = capacité d'adaptation du cerveau à la perte des neurones liées à l'âge et aux maladies.

Lecture (des livres papier) et intelligence : une protection contre les maladies neurologiques.

Les liens entre la lecture et l'intelligence mathématique ont été montrés dans l'étude « Twin Early Développement Study » qui a consisté à suivre 1 890 jumeaux. La lecture est un bâtisseur d'infrastructures cérébrales.

La lecture (des livres papier), la maladie d'Alzheimer, la sclérose en plaques, l'empathie, la dépression et le sommeil. La réserve et la plasticité cérébrale permettent de diminuer de 50% le risque de maladie d'Alzheimer. Idem pour la sclérose en plaques pour laquelle il existe un lien entre le volume de l'hippocampe, la mémoire et la pratique de l'écriture et de la lecture.

Par ailleurs, la lecture de fictions est le moyen le plus direct et rapide de vivre des expériences complexes que la vraie vie met parfois du temps à vous donner : créativité, curiosité, anticipation des

¹² **Plasticité neuronale** : c'est la capacité du cerveau à modifier ses propriétés biologiques, chimiques et physiques pour s'adapter à une nouvelle situation. La plasticité neuronale permet donc la rénovation permanente du système nerveux grâce à la neurogénèse et à la fabrication de nouvelles connexions. A noter que les connexions neuronales et auditives du bébé sont présentes dès la 26^{ème} semaine de grossesse.

actions et réactions des autres, évitement des erreurs de communication, adaptation en société, diminution du stress, meilleure compréhension du monde qui nous entoure, donc une meilleure empathie (**Nota DG** : l'empathie est une composante stratégique de l'intelligence émotionnelle).

On peut également souligner que le contrôle du stress et la genèse d'émotions positives sont des facteurs de régulation du sommeil. La lecture du soir est un signal pour se conduire vers l'endormissement. Façon de rappeler que le sommeil est une période de grande intensité émotionnelle et intellectuelle. Mais cela ne s'applique pas à la lecture sur tablette ou ordinateur qui envoie de la lumière bleue signalant au cerveau qu'il...est temps de se lever !!!

Une étude de l'université de YALE témoigne que les personnes de plus de 50 ans qui lisent plus de trois heures et ½ par semaine ont, sur une période de 12 ans, une longévité augmentée de 23%. Ce qui compte, c'est la lecture quotidienne.

Cela dit, rien ne permet d'affirmer que la lecture numérique soit un appauvrissement pour le cerveau. Des observations sur IRM ont montré qu'à la différence de lecture sur papier, la lecture numérique stimulait de façon beaucoup plus importante les parties de notre cerveau qui gèrent les prises de décision et les raisonnements complexes. La lecture du livre et celle des écrans s'organisent autour de deux façons de penser. Il ne faut pas opposer ces deux pratiques mais les comprendre afin de les associer et en tirer le meilleur pour son développement cérébral et émotionnel. Il faut simplement avoir conscience que la lecture numérique retarde l'endormissement par suite d'une baisse du taux de mélatonine : 10 minutes de retard d'endormissement après 4 heures de lecture numérique au bout de 2 semaines et un réveil plus difficile.

Le temps passé devant la télévision. Sur le long terme, ceux qui passent plus de 2 heures par jour devant la télé ont plus de difficultés psychologiques, une moins bonne intégration sociale, un langage plus pauvre, des risques de conflits en société (notamment en classe pour les plus jeunes). Chaque heure passée devant la télé augmente de 30% le risque de maladie d'Alzheimer.

MON PROGRAMME SANTÉ ÉPICURE CONCERNANT LA LECTURE

- Idéalement, la lecture doit être quotidienne et d'une durée de 30 minutes,
- Comme pour la musique, il faut une sensation de plaisir,
- Alternez lecture papier et lecture sur écran,
- La lecture à haute voix (surtout pour le développement de l'enfant) est à pratiquer aussi souvent que possible,
- Essentiel pour les enfants d'avoir un environnement bercé par la vision et la lecture des livres,
- Toujours pour les enfants, attention à la lecture sur écran et la télé : violences, informations non triées et non structurées, absence d'interaction physique et émotionnelle,
- Contrairement à une idée reçue, il est beaucoup moins fatigant pour une personne âgée de lire sur tablette que sur papier (fond lumineux),

- L'intérêt de la « bibliothérapie » a été montrée dans le cas de troubles de la santé mentale, d'agitation chez les enfants, dans le traitement du cancer (meilleure acceptation par le malade), amélioration du désir sexuel, réduction de la dépendance à l'alcool.

Deuxième interlude : NOTRE CERVEAU EST DIRECTEMENT EN CONTACT AVEC NOTRE SYSTEME IMMUNITAIRE

Non seulement, le cerveau et le système immunitaire sont liés, mais ils influencent notre comportement. La découverte majeure est la mise en évidence que des vaisseaux lymphatiques¹³ se trouvent dans les membranes qui recouvrent le cerveau et la moelle épinière. Les cellules de l'immunité sont donc en contact direct avec celles du cerveau.

Une molécule appelée « interféron-gamma » est injecté dans le cerveau par un type particulier de globule blanc et cette substance inhibe les neurones du cortex préfrontal provoquant une influence de notre comportement.

En retour, notre cerveau va avoir une influence sur notre immunité et notre capacité à combattre le cancer, l'inflammation, les infections.

Chapitre 6 : Bienvenue dans le monde merveilleux de la dépendance au tabac

En 1492, Christophe COLOMB faisait une funeste découverte : le tabac ! Les indiens lui attribuaient des propriétés magiques et médicamenteuses. Le drame commence au milieu du 16^{ème} siècle lorsque l'ambassadeur de France au Portugal recommande le tabac à Catherine de Médicis pour soigner les migraines de son fils François II. Succès du traitement et début de l'expansion de l'épidémie la plus mortelle de tout l'histoire de l'humanité ! 600 polluants qui génèrent 7000 toxiques chimiques. Vous avez compris que la cigarette est un scandale sanitaire, économique et politique.

Voici comment le tabac tue et mutile. Le tabagisme modifie les chromosomes et leur activité. Chez le fumeur, 7000 gènes (soit le tiers du génome humain) ont une activité modifiée par le tabac. Tout cela se transmet à vos enfants : plus tôt vous arrêtez et moins vous transmettez de défauts épigénétiques. Par ailleurs, l'intoxication tabagique va dramatiquement raccourcir vos télomères. Les modifications épigénétiques vont induire un stress oxydant, divers désordres de l'immunité, une inflammation chronique et une libération de cortisol. En France, 200 morts par jour et donc, 73 000 par an.

¹³ **Vaisseaux lymphatiques** : autoroutes qui parcourent le corps en parallèle des veines et des artères pour apporter les cellules immunitaires là où elles sont nécessaires.

Fumer ou respirer, il faut choisir ! Les voies respiratoires sont en première ligne : obstruction des bronches, trois fois plus de pneumonies et de légionelloses, deux fois plus de gripes et de tuberculoses chez les fumeurs.

Nos 4 C (cœur, cerveau, cancer, côlon) sont agressés par le tabac.

Le cœur : le risque de thrombose est multiplié par 3 si l'on prend une pilule contraceptive, par 4 avant 45 ans. Il n'y a pas de « petits » fumeurs. Consommer 3 ou 20 cigarettes expose presque au même risque cardio-vasculaire. Une seule cigarette par jour élève le risque d'infarctus de...60 à 120% et celui d'un accident vasculaire de 30%.

Le cerveau : fumer augmente le risque de sclérose en plaques de...80% ! de démence de 220%, d'AVC de 200 à 400%. Non seulement le tabac augmente le risque de sclérose en plaques mais il induit des modifications épigénétiques qui pourront être transmises aux enfants.

Cancer : Une étude sur un million de femmes suivies pendant 10 ans prouve que le tabac augmente de façon significative le risque d'apparition de 12 types de cancer dont 21 fois pour le cancer du poumon. La fumée du tabac augmente aussi le risque de tous les cancers professionnels respiratoires.

Côlon : le tabac modifie le microbiote intestinal en étant responsable des poussées inflammatoires. Ainsi, chez le fumeur, le risque de maladie de CROHN est augmenté de 200 %.

On peut ajouter des rides plus marquées et plus précoces, des dents et des ongles jaunes, un teint blême. Terminons par le fait que la fumée du tabac est un perturbateur endocrinien altérant le fonctionnement de nombreuses glandes.

MON PROGRAMME SANTÉ ÉPICURE CONCERNANT LE TABAC

Pour lutter contre ce fléau, il faut comprendre ce qui conduit un individu au tabagisme. L'entrée dans ce monde de la dépendance est avant tout liée à un comportement. Il faut donc lutter contre une double dépendance : le comportement et la nicotine.

Comment se protéger ? Le mieux est de ne jamais commencer. Histoire de rappeler l'importance de l'exemplarité vis-à-vis des enfants et petits-enfants. Fumer n'est pas un acte de liberté ! C'est tout le contraire. On ne peut pas éviter la toxicité en fumant peu : la première cigarette augmente le risque cardiaque et cérébral. Le tabac est une drogue dure et il est toujours bon de s'arrêter de fumer quelle que soit l'ancienneté de l'intoxication.

Comment arrêter ? Le vapotage est beaucoup moins dangereux que fumer mais attention : pour les jeunes, l'e-cigarette peut être une porte d'entrée. Quoique probablement moins toxique que la cigarette, il faut considérer le vapotage comme un moyen d'arrêter mais sur le long terme, il y a également des risques.

Stopper l'intoxication. Lorsqu'un fumeur a substitué de la nicotine sans fumer, la dépendance est moins forte car il ne reste plus que le comportement à traiter. En effet, c'est le cerveau qui réclame

d'abord la dose de nicotine. Le fumeur doit dans un premier temps se contenter de ne pas fumer lorsqu'il n'en a pas vraiment envie. Si plus de 5 cigarettes pas jour, il faut augmenter la dose de nicotine. Lorsque le fumeur ne peut plus fumer une cigarette jusqu'au bout, la première étape est accomplie. A ce stade, il faut passer au traitement du comportemental. Quand on a arrêté de fumer, il faut continuer à se substituer en nicotine durant 4 à 6 semaines, sans diminuer la dose de nicotine. Ensuite, effectuer une baisse progressive sur une période de trois mois (à adapter selon ses besoins).

Chapitre 7 : Un intrus inattendu → le rire

Les origines. On peut déjà lire dans la bible : « Cœur joyeux améliore la santé, esprit déprimé dessèche les os ». Au 18^{ème} siècle, KANT considérait le rire comme nécessaire à l'équilibre de la santé, contrairement aux philosophes grecs pour qui le rire était dégradant. Il sera également banni par les religieux du Moyen Âge. Il faudra attendre le XX^{ème} siècle pour que le rire trouve sa place en médecine. Dans l'évolution, le rire a été sélectionné comme une réponse à l'humour.

Le rire est un facteur d'intégration sociale et un instrument important du lien social. Il est universel et présent dans toutes les cultures. Le rire n'est pas programmé par notre environnement mais il est bien inscrit dans nos gènes. Un gène du rire est impliqué dans la sécrétion de sérotonine, l'hormone du bonheur qui combat l'anxiété et la dépression. Mais, même sans ce gène, le rire se cultive ! Il peut faire l'objet d'un apprentissage.

Notre regard sur le rire doit changer car c'est un acteur majeur de notre santé. Il modifie notre statut épigénétique, il diminue la production de cortisol, le stress oxydant, l'inflammation et augmente la production de dopamine, de mélatonine et stimule notre immunité. Nous devons admettre que les liens entre nos trois cerveaux et le corps sont très étroits et que notre humeur et nos pensées gouvernent notre réponse épigénétique, biologique et immunologique.

Le rire est un acteur de notre santé. Le rire va modifier notre état épigénétique et tous les phénomènes biologiques reliés :

- Il active de bons gènes : la modification de notre état épigénétique entraîne un cercle hormonal et immunitaire vertueux,
- Le rire, c'est plus d'anticorps et de cellules qui nous protègent,
- C'est aussi moins de cortisol, plus d'hormones bénéfiques et une baisse de l'inflammation. Il agit à différents niveaux des mécanismes de contrôle des maladies et du vieillissement.

Vu son potentiel médical très intéressant, il est urgent que chacun d'entre nous et les médecins reconsidérons sa place. C'est déjà le cas pour la fédération française de cardiologie, l'American Heart Association, la Mayo Clinic de Rochester,...Au Cancer Treatment Center of America, la lutte contre le cancer est traitée avec une adjonction du rire aux thérapies allopathiques.

Il faut donc rétablir le rire dans notre vie quotidienne. La place du rire dans la médecine moderne commence en 1964 avec l'expérience personnelle de Norman COUSINS. Il publiera un livre et

parcourra le monde pour expliquer sa guérison par le rire¹⁴. Hasard, évolution naturelle de sa maladie ? nous ne le saurons jamais mais il a ouvert la voie à la thérapie par le rire.

Au début des années 80, le Dr PATCH, avec ses habits de clown, commence à soigner ses patients en utilisant le rire et l'humour. Ces clowns thérapeutes vont agir sur 4 niveaux de la maladie :

- Physiologique : libération d'endorphines et de sérotonine,
- Émotionnel : réinitialisation de pensées positives,
- Cognitif : apport d'une distraction au malade,
- Social : interaction entre le clown et le malade.

Globalement diminution de l'anxiété, du stress, de la solitude et de la douleur. Malgré cela, les clowns ne sont présents que dans 50% des unités de soins intensifs pédiatriques en France.

Les études cliniques réalisées sont essentiellement issues d'Asie, ce qui témoigne du mépris de l'occident envers une thérapeutique qu'il ne comprend pas. Et pourtant le rire, c'est :

- Moins de stress,
- Des pensées plus optimistes,
- Un cœur en meilleure santé,
- Un effet antalgique,
- Un meilleur sommeil,
- Une meilleure mémoire,
- Chez le nouveau-né, moins de réactions allergiques,
- Un stimulant de la créativité et de la productivité,
- De meilleures relations sociales,
- Et...une vie plus longue !

Tout commence par la grossesse, se poursuit pendant l'accouchement puis dans les premières semaines qui suivent la naissance : deux séances de rire, c'est plus d'anticorps dans le lait maternel et plus de mélatonine pour un bon sommeil. Le rire doit ensuite nous accompagner toute notre vie.

Le rire illumine notre cerveau. Les images IRM d'une personne qui rit montrent un véritable feu d'artifice. Rire permet aussi de mieux dormir, d'avoir une augmentation des capacités de mémorisation de l'ordre de 30%. C'est aussi une guérison plus rapide en cas de syndrome dépressif. Faut-il ajouter le rire comme une arme de séduction...

Introduire le rire dans une maladie si sérieuse : le cancer. En oncologie, le rire permettra d'atténuer la douleur, le stress, l'anxiété, la dépression et d'améliorer l'estime de soi. Toute prise en charge d'un patient pour un cancer doit être accompagnée d'un programme de gestion de l'humeur et de son environnement affectif. A ces apports antistress s'ajoute la stimulation de notre immunité sous la forme d'une augmentation du nombre de cellules tueuses.

¹⁴ **Norman COUSINS** : « Comment je me suis soigné par le rire » (PAYOT, 2003).

Quand rire de bon cœur devient rire pour un bon cœur. Le rire permet une dilatation des artères et donc un apport en oxygène plus important vers les organes. Une étude japonaise portant sur 20 934 personnes a démontré pour les personnes qui rient peu ou jamais un risque de maladie cardiaque augmenté de 21% et d'un AVC de 60%. Une autre étude norvégienne a prouvé une baisse de 46% de la mortalité pour les femmes qui ont un sens de l'humour développé.

Le rire et ses rares effets secondaires. Une possible aggravation des fuites urinaires principalement chez les femmes, parfois des douleurs à la tête, une possible aggravation d'une hernie hiatale¹⁵ et du reflux gastro-œsophagien, une ingestion involontaire (surtout chez l'enfant), des difficultés respiratoires.

MON PROGRAMME SANTÉ ÉPICURE CONCERNANT LE RIRE

- D'abord prendre son temps en observant le monde de l'immédiat,
- Soyez attentif à la sensation physique provoquée par le rire,
- Partagez votre rire en groupe et recevez celui des autres,
- Libérez-vous des entraves d'une société rigidifiée par les « codes ».

Il a été précisé qu'il fallait rire de 10 à 15 minutes par jour. Attention, le rire se perd avec l'âge. Les neurones miroirs qui siègent dans la structure du cerveau appelée hippocampe jouent un rôle important pour l'empathie et donc le mimétisme. En cas de rire dans un groupe, ces neurones provoquent la contagion.

Le rire doit être transposé dans la sphère du travail. Il n'a pas été déterminé si regarder rire, sans rire soi-même, a les mêmes effets bénéfiques sur la santé. Alors, dans le doute, laissez-vous aller.

A noter que l'humour est un instrument d'empathie qui rapproche les humains. On peut citer Pierre DESPROGES : « Plus cancéreux que moi, tu meurs » ou encore MATA HARI qui déclara devant le peloton d'exécution : « c'est bien la première fois qu'on m'aura pour douze balles ». Comme quoi le rire dans les situations difficiles peut être l'expression d'un saine révolte.

Qu'en est-il des emoji en croissance exponentielle ? Valent-ils le rire ? Ce n'est pas démontré faute d'études. Affaire à suivre.

Si l'on reconnaît les vertus du rire sur la santé, il est pourtant trop absent de nos vies et des facultés de médecine.

Le rire simulé est de plus en plus utilisé depuis quelques décennies dans les écoles (notamment en Inde), les établissements de soins et mêmes dans des prisons. Il existe aussi des groupes de yoga du rire. En associant des exercices de respiration, on peut obtenir les mêmes avantages physiologiques et psychologiques.

¹⁵ **Hernie hiatale** : Passage d'une partie de l'estomac de l'abdomen vers le thorax.

Troisième interlude : COMPLÉMENTS PHARMACOLOGIQUES EN VITAMINES ET MINÉRAUX : PILULES MIRACLES OU ARNAQUE ?

C'est un gigantesque business : 30 milliards de dollars au Etats-Unis. Les vitamines et les minéraux ont des effets épigénétiques majeurs et leur prescription n'est pas anodine. Il faut donc être vigilant sur la qualité des produits. L'appellation « naturel » ne constitue pas une garantie. Une gélule ou un comprimé comporte toujours un support associé au principe actif pouvant avoir des effets secondaires. De plus, une prise sur une longue durée peut, paradoxalement, avoir des effets très différents de ceux attendus.

Que faut-il retenir de certains résultats inquiétants ? Une carence doit d'abord être corrigée par l'alimentation et la prescription de compléments impose de vérifier que les taux sanguins obtenus restent dans la norme. Cependant, si la prescription est faite intelligemment, on peut observer des résultats positifs.

NOTA de DG : Le professeur DERAY a tout à fait raison d'attirer notre attention et de nous demander de faire passer en priorité l'alimentation. Exemple : j'ai rencontré une personne convaincue par la prise d'un complément stimulant la production de télomérase pour ralentir son vieillissement. Au même moment, une documentation attirait à juste titre l'attention sur le fait que la télomérase pouvait également provoquer une multiplication des cellules cancéreuses et que des études étaient en cours. Par ailleurs, le web provoque la sollicitation sur de nombreux produits véritablement peu recommandables. A l'inverse, la culture intensive et l'alimentation industrielle appauvrissent grandement la présence des nutriments dans notre nourriture actuelle. Enfin, le vieillissement de l'organisme diminue la production de certaines vitamines indispensables, comme la vitamine D3. Conclusion, il faut se faire conseiller par un médecin ou un pharmacien naturopathe, histoire de ne pas tomber dans les griffes de « big pharma ». Dans certains cas, qu'il s'agisse de prévention ou d'accompagnement de maladie, les compléments sont très utiles (si produit de qualité) notamment en ce qui concerne la vitamine D3, les oméga 3, le magnésium, le zinc, à condition de respecter les doses et la durée.

Chapitre 8 : Dormir, c'est vivre

« Le sommeil est un emprunt fait à la mort pour l'entretien de la vie » disait Arthur SCHOPENHAUER. Au 21^{ème} siècle nous sommes persuadés que le sommeil est inutile. Et pourtant, en réduisant les heures de sommeil sans chercher à respecter son horloge biologique, on condamne l'enveloppe corporelle aux maladies chroniques. A force de vouloir faire toujours plus, on se condamne à vivre moins longtemps. Notre rythme de sommeil est déterminé par des horloges moléculaires : les « gènes horloges ». Les conséquences d'un dysfonctionnement des gènes horloges sont les suivantes :

- Raccourcissement des télomères (moins de production de télomérase),
- Inflammation chronique,
- Augmentation des taux de cortisol,

- Baisse des taux de mélatonine, de dopamine, de sérotonine et d'endorphines,
- Hausse du stress oxydant,
- Baisse de l'immunité.

Les troubles du sommeil vont accélérer le vieillissement et l'apparition des maladies.

Mal ou peu dormir fatigue le cœur. On notera de + 40 à + 200% de maladies des artères du cœur, + 200% de risque d'AVC, + 50% de risque d'infarctus du myocarde et globalement + 40% de mortalité d'origine cardiovasculaire. On notera que le ronflement doit être pris en charge pour des raisons médicales.

Un sommeil de qualité est une méthode efficace pour prévenir le cancer. C'est une explication de l'augmentation du risque de nombreux cancers (exemple : + 50% de risque de cancer du sein chez les infirmières qui travaillent de nuit). De même, les troubles du sommeil augmentent le risque de cancer du sein de 70%, de la prostate de 370% (!!!), ORL de 270%.

Mieux dormir pour mieux réfléchir, garder notre mémoire et être de bonne humeur. Notre cerveau fonctionne pendant le sommeil et c'est une zone de mémorisation et de gestion des émotions. En cas de trouble du sommeil, on note une augmentation du syndrome dépressif de 20 à 90%, du stress et des idées suicidaires de 50%, de maladie d'Alzheimer de 100%. D'un point de vue cognitif, le sommeil est indispensable à la consolidation des informations mémorisées pendant l'éveil.

Les troubles du sommeil sont un des facteurs de l'inflammation du côlon. Ils induisent une élévation de molécules impliquées dans les maladies inflammatoires digestives, notamment la maladie de CROHN.

MON PROGRAMME SANTÉ ÉPICURE CONCERNANT LE SOMMEIL

Notre temps de sommeil est très variable selon notre âge et nos caractéristiques génétiques :

- Adolescent (de 14 à 17 ans) = de 9 à 10H,
- Jeune adulte (de 18 à 25 ans) = de 7 à 9H,
- Adulte (26 à 64 ans) = de 7 à 9H,
- Senior (+ de 65 ans) = de 7 à 8H.

Vous pouvez mesurer votre besoin de sommeil à partir de la réalisation d'un agenda tel que proposé par le réseau Morphée : www.reseau-morphee.fr .¹⁶

Avant de consulter un spécialiste du sommeil, il convient d'améliorer son comportement par des approches simples d'hygiène de vie :

- Réaliser un agenda de sommeil pendant 15 jours en notant les heures de coucher, d'endormissement et de réveil. On y ajoute le nombre et la durée des réveils nocturnes, des siestes et des moments de somnolence,

¹⁶ **A LIRE ÉGALEMENT A CE SUJET** : La newsletter de la revue « ALTERNATIVE SANTÉ » du 30 janvier 2020.

- Garder pendant le week-end le rythme de sommeil et de réveil de la semaine est une bonne idée. La plage de variation ne doit pas dépasser 20 à 30 minutes,
- En cas de réveil nocturne, ne restez pas éveillé dans votre lit. Allez vous assoir dans un fauteuil et retournez au lit lors des premiers signes de somnolence,
- Si le sommeil de nuit est perturbé, évitez les siestes, en particulier de plus de 30 minutes,
- L'utilisation des écrans de toutes sortes a des conséquences néfastes sur la qualité du sommeil et retarde l'endormissement,
- Le bruit peut perturber le sommeil,
- Régler la température de la pièce entre 18 et 20° car la diminution de la température corporelle joue un rôle dans l'endormissement et le maintien du sommeil,
- La chambre à coucher doit être « sanctuarisée » : pas de TV, extinction de tous les appareils...,
- L'activité physique régulière favorise le sommeil mais à condition de la faire au moins trois heures avant le coucher,
- Il faut un temps de détente avant le sommeil : Mindfulness ou sexualité...à vous de choisir !
- Pas de gros repas le soir. La digestion peut garder éveillé,
- Les excitants (café, thé, cigarettes, alcool...) ne doivent pas être pris après 18H,
- Ne pas boire abondamment juste avant de dormir,
- Les aliments riches en tryptophane¹⁷ favorisent la libération de mélatonine, donc le sommeil,
- A l'inverse, évitez : céleri, concombre, radis, melon (teneur en eau qui provoque l'envie d'uriner), tomates (stimulantes de l'activité cérébral), bonbons et aliments sucrés (libération d'insuline qui perturbe le sommeil), brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles (digestion lente et sucre),
- Tout ce qui peut amener un apaisement de l'esprit favorise le sommeil : Yoga, méditation, prière, respirations lentes et profondes,
- Certains arômes comme la lavande ont des bienfaits démontrés sur le sommeil profond,
- Eviter la position sur le dos,
- Pour éviter le ronflement, il faut perdre du poids (moins de graisse dans les tissus du fond de la gorge).

Chapitre 9 : Nous aimer les uns les autres ou...mourir

Comme le souligne Daniel GOLEMAN¹⁸, l'amour est une nécessité neuronale. Nos neurones ont besoin de contacts physiques et sensoriels. Le contact physique est nécessaire à la vie.

L'amour, qui peut prendre des formes variées (caresses, câlins, sexualité, tendresse...) est bien une nécessité physiologique. Son absence, surtout pendant les premières années de la vie, peut donc avoir des conséquences médicales dramatiques. L'enveloppe émotionnelle à la naissance sera l'un des éléments de notre avenir médical.

Le sentiment amoureux a été l'une des fonctions qui a permis de gérer la reproduction et la survie de l'espèce. Ce sentiment amoureux implique des structures cérébrales parmi les plus primitives de notre cerveau. Ce ne sont donc pas les aires complexes associées aux émotions ou à la beauté physique qui vont être activées. La dopamine en est un des médiateurs essentiels.

La science a démontré que l'amour est un acte médical puissant. L'amour est toujours le vecteur :

- D'un meilleur état épigénétique,
- De plus longs télomères,
- De l'activation de notre immunité,

¹⁷ **Tryptophane** : dans les aliments protéinés comme viande, volaille, poisson, noix de cajou, cacahuètes, œufs, bananes, miel, ...

¹⁸ **Daniel GOLEMAN** : Docteur en Psychologie clinique et développement personnel qui a publié en 1995 « Intelligence émotionnelle », ouvrage qui le rendra mondialement célèbre.

- De la libération de bonnes hormones (ocytocine, dopamine, sérotonine, endorphines),
- De la baisse du cortisol (générateur de stress oxydatif).

Vous transmettez votre amour avec ses conséquences sur la santé à vos enfants mais aussi aux générations suivantes. Il faut savoir que votre puissance émotionnelle est infinie. Une étude publiée dans « NATURE » montre que lorsqu'un couple se tient la main, leurs rythmes respiratoires et cardiaques se synchronisent et la douleur diminue.

Une libération de dopamine survient même chez un homme qui désire une femme lorsque celle-ci tourne son regard vers lui. L'inverse est probablement vrai mais je ne dispose pas de l'étude permettant de l'affirmer !!!

Notons que les bienfaits émotionnels (donc médicaux) des sentiments amoureux s'expriment aussi par le regard, l'attitude et le simple contact et pas seulement par la sexualité. Néanmoins, la sexualité est très utile pour la santé : longueur des télomères, meilleur taux d'anticorps. L'un des éléments majeurs de cette action médicale de l'amour est le contact avec la peau. Celle-ci est la porte d'entrée de nos émotions, l'avant-poste de nos trois cerveaux. Non seulement barrière contre les agressions extérieures, c'est un capteur de sensations et d'émotions. Elle enregistre et transmet toutes les données qui viennent de l'environnement.

Les massages et câlins non sexuels sont des médiateurs de Bien-Être. Une équipe de Rome qui associe pour le traitement du cancer massages + hypnose a obtenu des résultats impressionnants sur le sommeil, la fatigue, l'humeur et la sensation de Bien-Être.

Une sexualité régulière, c'est :

- Un cœur de sportif,
- Moins de cancer de la prostate,
- Un sommeil apaisé,
- Une plus grande intelligence,
- Moins de stress et de douleur,
- Des spermatozoïdes en forme,
- Et une vie plus longue.

Comme toute activité physique, l'activité sexuelle accroît le risque d'accident cardiaque au moment où on la pratique. Ce risque redescend à son niveau de base en deux heures environ. Des études ont révélé que l'intensité de l'exercice physique est plus importante lors d'activités sexuelles hors du couple légitime (stress et engagement probablement plus important). Mais les décès liés à la sexualité sont très rares et souvent lors d'activités extra-conjugales. Globalement, la sexualité est excellente pour notre cœur.

En oncologie, la sexualité sera utile pour diminuer le risque de certains cancers, pour ses effets anti-stress et antalgique. A noter que les hommes qui éjaculent plus de 21 fois par mois réduisent leur risque de développer un cancer de la prostate de 33%. Le pronostic vital du cancer du sein est moins bon pour les femmes n'ayant pas de vie sexuelle (la vie en couple provoque un « palper » plus fréquent). La sexualité, c'est moins de stress, un meilleur sommeil.

L'activité sexuelle abaisse le stress en toutes circonstances. Le lendemain d'un rapport sexuel, l'humeur et les performances s'améliorent au travail. Cela s'explique par la stimulation des zones qui produisent de la dopamine, responsable de la sensation de Bien-Être et de motivation.

La sexualité favorise l'intelligence. Comment ? En stimulant la formation de nouveaux neurones dans l'hippocampe, cela étant dû en partie par l'opposition aux effets toxiques du stress. C'est un fait : la sexualité renforce aussi les fonctions cérébrales. 25 siècles d'histoire nous avaient enseigné le contraire ! Il est temps de balayer ces croyances.

- La sexualité ne nuit pas aux performances professionnelles, bien au contraire,
- La dépense en énergie lors d'un rapport est faible. Faut-il priver les sportifs de la compagnie de leurs partenaires la veille des compétitions sportives ?
- Le sperme ne vient pas du cerveau !

- L'orgasme est apaisant, antalgique et anti-dépresseur. Il favorise de plus l'estime de soi,
- La science a démontré la stimulation de nos fonctions intellectuelles supérieures par une sexualité épanouie,

En revanche, il reste des interrogations quant aux effets de la pornographie sur notre cerveau. Comme toutes les addictions, elle altérerait l'anatomie et le fonctionnement du cerveau. Les études, pour l'instant, se contredisent. A suivre.

Sexualité et durée de vie. Pour les personnes qui ont une sexualité épanouie, la prévention des maladies par la protection des 3C se traduit par une espérance de vie allongée en moyenne de 7 ans. Cela vaut à tous les âges ! L'amour et la sexualité sont des actes médicaux très puissants qui doivent briser les murs de l'âge. L'activité sexuelle prolonge la vie, c'est désormais prouvé, mais il est également possible que l'on dispose d'un élixir de longue vie dans le sperme. Cela serait dû à certaines substances qui ont fait leur preuve sur les animaux mais pas encore chez l'humain. A suivre également.

MON PROGRAMME ÉPICURE CONCERNANT L'AMOUR

Il est nécessaire de retrouver le vrai contact, celui de la peau, du regard et des émotions. Donc, s'éloigner du monde virtuel.

- Massages et câlins sous la forme d'un contact avec la peau et sexuellement désintéressé sont deux sources très efficaces d'émotions et de sensations transmises à notre cerveau. Je conseille d'en faire un usage quotidien. Ces contacts devraient durer au moins 20 secondes. Attention au respect du consentement mutuel ! Notez qu'il existe une journée mondiale de la câlinothérapie le 21 janvier de chaque année,
- Les massages sont désormais des actes médicaux. Le coût du massage par un professionnel peut constituer une limite. On peut les faire faire par un proche ou encore faire des automassages. Attention, se masser n'est pas anodin ! Consultez les sites internet pour obtenir toutes les précautions à prendre,
- La sexualité se cultive et s'améliore. Il est évident que notre état mental va modifier notre capacité sexuelle. Un rapport avec le partenaire habituel équivaut à l'effort nécessaire pour monter deux étages et trois étages s'il s'agit d'une aventure extra-conjugale. Encore faut-il être capable de monter ces étages ! Cette performance sexuelle implique la capacité du corps à l'effectuer. D'où l'intérêt, et nous allons voir que ce n'est pas le seul, de pratiquer régulièrement une activité physique (minimum 30 minutes par jour ; souhaitable, 1 heure). Rappel : les rapports sexuels ne sont pas contre-indiqués dans les maladies du cœur, au contraire,
- Les inhibiteurs phosphodiésterases (Viagra, Levitra, Cialis...) destinés à améliorer l'érection ne sont pas contre-indiqués. (Nota DG : sous surveillance médicale tout de même). En cas de troubles de l'érection, il faut distinguer les troubles de la libido qui peuvent se traiter par la méditation et les troubles afin de retrouver le désir sexuel et les troubles d'origine mécanique par manque d'un afflux sanguin au niveau du pénis qui peut être amélioré avec certains médicaments que l'on vient de citer. Dans les deux cas, l'avis du médecin est nécessaire,
- La dépense calorifique pour un acte sexuel est de l'ordre de 280 calories : insuffisant pour maigrir ! C'est surtout l'équilibre et le Bien-Être induits par l'activité sexuelle qui peuvent contribuer à une perte de poids,
- La durée moyenne d'un rapport sexuel (hors préliminaires) est de l'ordre de 7 à 10 minutes. C'est aussi le temps qu'il faut à une femme pour atteindre l'orgasme. Une érection qui dure au-delà de ce temps n'a guère d'intérêt et la taille moyenne du pénis chez la plupart des hommes suffit. SVP, ne pas traumatiser les adolescents avec des critères de taille de pénis ou de durée d'érection,

Quatrième interlude : LE MICROBIOTE INTESTINAL → CES BACTÉRIES QUI NOUS PROTÈGENT

Nos bactéries nous sont étrangères, mais nous ne pourrions vivre sans elle. (Nota de DG : il y a dans votre corps 10 fois plus de bactéries que de cellules !). Un bon exemple est constitué par le microbiote intestinal.

Nous sommes des êtres symbiotiques¹⁹ et, bien souvent, les bactéries nous protègent.

Le microbiote. Dès la naissance, le tube digestif du nourrisson est colonisé par des germes provenant du microbiote vaginal et intestinal de la mère. Pendant toute l'enfance et l'adolescence, ce microbiote va se développer. Il est vital pour notre développement immunitaire et explique la nécessité de limiter au maximum les antibiotiques qui les détruisent. Dans le même ordre d'idée, il faut éviter le brossage de la langue qui contient des bactéries intestinales. Pour survivre, les bactéries ont besoin d'être nourries convenablement et leur régime préféré est...le régime méditerranéen. Les polyphénols présents dans le chocolat, le thé, le café, les agrumes, les fruits rouges et le vin rouge vont atteindre intacts le microbiote et le nourrir. Les fibres vont atteindre le gros intestin et vont être aussi utilisées par les bactéries du microbiote. Or, l'alimentation moderne est très pauvre en fibres. Les meilleures sources de fibres sont les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes. En revanche, évitez de manger trop gras car cela appauvrit le microbiote. Une fois de plus, la solution est dans le régime méditerranéen.

Il est beaucoup plus intelligent, en cas de besoin, de prendre des prébiotiques plutôt que des probiotiques qui ne seront pas acceptés par votre organisme. Cependant, les prébiotiques nourrissent vos probiotiques et leur permettent de se développer. La piste est plus prometteuse mais pour l'instant, je privilégie le régime méditerranéen.

Chapitre 10 : le corps en mouvement

Les origines. L'évolution nous a façonné pour courir. Une fois debout, l'homme a exercé ses talents de chasseur, a couru pour faire la chasse aux animaux. Depuis toujours, l'homme ne cesse d'être en mouvement pour assurer sa survie. Mais dans la modernité des sociétés occidentales, l'activité physique n'est plus liée au besoin vital de survivre. Pourtant, génétiquement, nous sommes restés des « chasseurs-cueilleur ». Résultat : la sédentarité a bel et bien participé à l'explosion des maladies chroniques.

Dans le monde, l'inactivité est rendue responsable de :

- 6% des maladies coronariennes,
- 10% des cancers du côlon,
- 10% des cancers du sein,
- 7% des diabètes de type 2,
- Et...16,9% des causes de mortalité prématurée.

Plus d'un tiers de la population adulte n'atteint pas les recommandations minimales de 30 minutes par jour, 5 jours sur 7 d'une activité physique modérée. Ces chiffres augmentent avec la richesse des pays : 90% des Nord-Américains sont physiquement inactifs.

La science médicale de l'activité physique est formelle : bouger son corps est indispensable à notre santé. Le gène de la longévité, SIRT-1, est stimulé par une activité physique régulière. Ce n'est pas le seul. A ces effets très favorables sur l'expression de nos gènes, s'ajoute l'action sur la taille des

¹⁹ **SYMBIOSE** : Association constante, obligatoire et spécifique entre deux organismes ne pouvant vivre l'un sans l'autre.

téломères. Cette activité physique peut prendre des formes très diverses : marche, course, danse classique, tai-chi...

Gènes, télomères mais aussi hormones, immunité progressent dans la bonne direction grâce aux bienfaits de l'activité physique. Celle-ci s'accompagne d'une libération de dopamine, sérotonine, endorphines, testostérone et d'ocytocine. Alliée à une bonne nutrition, l'activité physique est un des piliers de la prévention des maladies et du vieillissement.

La vitalité de notre cœur est totalement dépendante de l'activité physique. Dès le début des années 50, les liens entre le risque cardio-vasculaire et l'activité physique a été précisé chez des chauffeurs de bus : augmentation de 200% du risque ! De même dans l'étude « INTERHEARTH »²⁰, on relève que les personnes qui ont une télévision et une voiture ont un risque qui augmente de 27%.

Bénéfices cardiovasculaires de l'activité physique :

- Risque de diabète : - 30%,
- Risque d'obésité : - 40%,
- Risque d'AVC : - 30%,
- Risque de maladies coronariennes : - 30 à - 50%,
- Mortalité de toutes causes : -20 à -40%.

Attention, l'activité physique intensive ne compense pas totalement la toxicité de la sédentarité devant la télévision. A activité physique équivalente, les personnes qui passent plus de 7 heures par jour devant leur télévision ont un risque de mortalité cardiovasculaire augmenté. Le bénéfice de l'activité physique s'observe à tous les âges.

Bouger son corps, c'est stimuler son cerveau. La pratique d'une activité physique d'au moins une heure par jour, cinq jours par semaine améliore la plasticité cérébrale, augmente le flux sanguin, l'épaisseur du cortex cérébral et stimule la production de sérotonine et d'endorphines. Donc, plus de mémoire, moins de stress, développement des fonctions intellectuelles, moins de risque de dépression. Ces effets bénéfiques seront très utiles dans les maladies neurologiques : PARKINSON, Sclérose en plaques ou encore après un AVC.

N'abandonnez jamais ! Les capacités de récupération de notre cerveau et de notre corps sont immenses, bien plus que vous ne l'imaginez.

Programme d'une personne ayant subi un dommage cérébral :

- Kiné et/ou coach sportif tous les jours,
- Art-thérapie, musique permanente, lecture à haute voix,
- Ergothérapie 2 à 3 fois par semaine,
- Orthophoniste au moins une fois par semaine pour rééduquer le langage,
- Environnement affectif et amour.

Même à un âge avancé, l'activité physique impacte positivement la mémoire car elle agit au niveau des hippocampes. On doit convaincre nos aïeux qu'IL FAUT BOUGER SON CORPS.

La prévention du cancer par le mouvement du corps. En %, l'augmentation du risque de cancer pour chaque tranche de 2 heures passées en position assise est de :

- + 8% pour le côlon,
- + 10% pour l'endomètre²¹,
- + 6% pour le poumon.

²⁰ Les auteurs ont comparé le mode de vie de 14 000 personnes ayant fait un infarctus du myocarde avec celui de 16 000 personnes qui n'avaient pas eu d'accidents cardiovasculaires.

²¹ **Endomètre** : muqueuse de l'utérus.

En associant l'activité physique avec un bon régime alimentaire, la baisse du risque de cancer est impressionnante :

- Œsophage : -32%,
- Foie : -27%,
- Vessie : -13%,
- Côlon : - 40%,
- Sein : - 28%,
- Poumon : - 26%,
- Rein : -23%.

Grande efficacité également (prouvée par M.D. HOLMES) pour la prévention des rechutes. Une marche d'un total de 3 à 5 heures par semaine en trois fois suffit. Donc, l'activité physique, c'est moins de cancers, moins de risque de rechute et...une bien meilleure qualité de vie. Certes, les informations médicales et techniques sont très importantes mais devraient toujours s'accompagner d'une évaluation du mode de vie.

Je m'adresse au corps médical : Si nous n'intégrons pas un programme médical GLOBAL qui comporte au minimum la nutrition, l'activité physique, la gestion du stress c'est perdre des chances de guérison et donc faire UNE ERREUR MÉDICALE. Il faut associer aux traitements conventionnels toutes les autres mesures d'accompagnement.

L'activité physique est aussi un protecteur de notre 4^{ème} C : le côlon. Bouger, c'est aussi exercer une puissante action anti-inflammatoire. Ainsi, la pratique de l'activité physique réduit de 40% le risque de la maladie de CROHN. Attention toutefois à ne pas exercer une activité intense qui pourrait provoquer l'effet inverse. Les activités doivent être régulières mais d'intensité modérée.

Épigénétiquement, nous ne sommes pas constitués pour être sédentaires et les améliorations épigénétiques induites par l'activité physique se traduisent par un allongement de la durée de vie en bonne santé. La pratique régulière et d'intensité modérée d'une activité se traduit d'une réduction de risque de mortalité toutes causes de l'ordre de 30%. La survie à 10 ans d'un homme de 75 ans est de 19% lorsqu'il marche à 1,4 km/h et de 87% lorsqu'il marche à 5 km/h. La vitesse de marche est en effet un indicateur de l'espérance de vie d'un sujet âgé.

La danse va constituer la synthèse de notre parcours. Elle associe activité physique et musique, donc, des bénéfices réciproques avec leurs dérivés : rire, contact de la peau, sensualité, amour, sexualité, ... quel que soit le type de danse. Au temps de PLATON, il existait déjà des thérapies musicales dansées. A l'activité physique, la danse ajoute l'amélioration de l'humeur, de l'estime de soi, de la relation à l'autre et de la gestion de son corps dans l'espace. Le risque de décès pour raison cardio-vasculaire est réduit de 46% avec la danse pour 34% avec une marche à pied. La différence de 12% ? Ce sont les molécules de l'émotion. J'exagère ? Sachez que 90% des 45 plus gros centres de cancérologie au US ont intégré cette pratique médicale dans leur programme de traitement.

MON PROGRAMME DE SANTÉ ÉPICURÉ CONCERNANT LE CORPS EN MOUVEMENT

Avant tout, et quelle que soit l'activité physique, la motivation est essentielle. **Nota de DG** : un moyen simple est la mesure de ses activités physiques après avoir déterminé un objectif...raisonnable !

Définition de la sédentarité : moins de 150 mn par semaine d'une activité physique modérée. Ne pas confondre avec « faire de l'exercice ». Monter l'escalier ou faire ses courses à pied, c'est avoir une activité physique.

Recommandations :

- De 6 à 17 ans : 60 minutes par jour d'activités physiques modérées, voire plus intense. Trois fois par semaine, travail musculaire et élongation,

- De 18 à 64 ans : 150 minutes (2H1/2) par semaine d'une activité modérée ou 75 mn d'activité intense par séance de 10 minutes. **Nota de DG** : d'autres études (que je préfère) conseillent 1/2H par jour et si possible 1H. En effet, les graisses toxiques ne sont éliminées qu'après 20 mn. On retiendra également la notion de 10 000 pas par jour. Les adultes ont aussi un bénéfice à la pratique d'élongations et travail musculaire. **Nota de DG** : je conseille quotidiennement 10 mn de gymnastique avec un poids tenu dans chaque main et une respiration cadencée,
- 65 ans et plus : comme les adultes en s'adaptant aux capacités articulaires et musculaires. **Nota de DG** : je recommande de ne pas rester assis plus d'une heure et de bouger ne serait-ce que 2 minutes avant de se rasseoir.

Quelle activité ? La marche (avec si possible un pas rapide) représente l'activité la plus naturelle. Pas besoin de s'essouffler. La course, médicalement, n'est pas supérieure à la marche. La marche nordique avec des bâtons adaptés est particulièrement intéressante (400 calories de plus en 1H avec bras et torse en mouvement). Empruntez le plus souvent possible les escaliers. La natation, en diminuant les effets de la pesanteur, est aussi un excellent exercice. **Nota de DG** : attention cependant à la qualité de l'eau et de l'air.

Le vélo est également à recommander et, contrairement à une idée reçue, n'a pas d'effets sur la fécondité masculine et l'érection.

Combien de pas par jour ? Il est conseillé plus de 10 000 pas par jour, ce qui correspond tout de même à 6 kms de marche rapide !

Quelle sont les bonnes conditions pour pratiquer son activité physique ?

- La respiration est essentielle,
- Privilégier l'exercice où la souplesse et l'endurance l'emportent sur la force,
- Ne pas chercher à suivre quelqu'un de plus entraîné que soi,
- Pendant et après l'effort : boire. Ne pas attendre d'avoir soif,
- Ne pas se suralimenter,
- Privilégier la nature pour aller faire ses exercices.

Situations particulières où le sport est très utile :

- La grossesse,
- Le surpoids,
- Après les interventions chirurgicales destinées à perdre du poids,
- Pour la protection cérébrale, notamment avec l'âge,
- A la suite de problèmes cardiovasculaires,
- Lors d'un traitement du cancer,
- En cas de tabagisme, les efforts physiques ne diminuent en rien les effets néfastes. Il faut même éviter les efforts physiques importants après un tabagisme important car le sang transporte moins facilement l'oxygène dans le sang,
- Avec la prise d'âge.

La danse est la quintessence de l'activité physique. Elle partage tous les bénéfices médicaux auxquels elle ajoute ceux liés aux aspects émotionnels et sensoriels.

Petites conclusions sur mon programme ÉPICURE

Mon programme, en modifiant l'activité de vos gènes, vous permettra d'optimiser les chances de contrôler les maladies et de retarder le vieillissement. Les outils sont gratuits et très efficaces.

Nota de DG : Le Pr DERAY met à disposition dans son livre des tableaux permettant de mesurer l'impact de chaque élément du programme. Cela vous permet de sélectionner les mesures les plus adaptées à votre situation.

Rappelons l'importance de la synergie des mesures. Je conseille donc d'adopter progressivement l'ensemble du programme.

L'histoire est en marche : la médecine complémentaire va fusionner avec la médecine allopathique.

Épilogue : Le syndrome du lapin vert fluorescent

En l'an 2000, un bio-artiste brésilien (Eduardo KAC) conçoit le projet d'obtenir un lapin vivant vert fluorescent. Un laboratoire français réalisa cette prouesse. Illustration de notre capacité à mettre en œuvre pour utiliser plutôt notre capacité au bénéfice de la transformation de l'homme et de la nature...pour le bien et non inutilement.

Depuis quelques années, la prise de conscience s'est accélérée sur le mode de vie associant la santé, la condition humaine, le devenir de la planète. Le temps de l'association de l'allopathie et de la médecine traditionnelle serait-il enfin venu ? J'ose prétendre qu'en associant intelligemment toutes les médecines nous pourrions considérablement augmenter notre espérance de vie en bonne santé.

Mais nous sommes menacés par le gigantesque pouvoir corrompeur de l'argent. Même la médecine supposée gratuite devient un enjeu économique avec une valeur marchande. Exemple : ceux qui ont les revenus les plus élevés peuvent adopter les aliments les plus sains et les plus chers du régime méditerranéen.

Les idées ne manquent pas...exemple, reverser les taxes tabac et soda dans un programme de subventions pour une alimentation saine dans les établissements scolaire et les maisons de retraite...actuellement, on assiste à l'opposé avec des offres bradées sur une célèbre pâte à tartiner qui concentre les sucres et mauvaises graisses.

Plus grave, les scientifiques ne contrôlent plus les flux financiers qui déterminent l'orientation de leurs travaux. L'immunothérapie démontre que notre propre potentiel immunitaire est plus puissant que tous les médicaments utilisés contre le cancer. Ne serait-il pas mieux de commencer par stimuler notre immunité par les moyens naturels, d'éviter au maximum le cancer et de n'utiliser les médicaments que lorsque cela est nécessaire. D'ailleurs ces derniers auront leurs effets amplifiés par les mesures naturelles préventives.

Des sommes considérables sont investies par des milliardaires pour repousser l'espérance de vie. Certaines vont aboutir mais quand et pour qui ? Le temps de la vie tendra à devenir une valeur marchande, réservé aux riches et aux puissants. Les pauvres vont perdre leur dernier privilège : l'égalité dans la mort inéluctable pour tous.

Il faut orienter les investissements vers une recherche plus large qui doit prendre en compte les aspects de la science sans jamais oublier les aspects humains. Malades, nous pouvons largement amplifier les effets de la médecine allopathique par notre comportement. Vivre plus longtemps en très bonne santé est possible. Demain, notre âge sera celui de l'épigénétique. Avant les traitements pharmacologiques, la musique, le rire, l'amour, la gestion des émotions, l'alimentation seront les moyens d'y parvenir.

Il nous reste peu de temps pour réconcilier l'homme, la science et la nature. Le rappel à l'ordre peut être très destructeur.

Un vieil Indien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui 2 loups qui se livrent bataille :

- Le premier représente la sérénité, l'amour et la gentillesse,
- Le second représente la peur, l'avidité et la haine.

Lequel des deux loups gagne ? demande l'enfant. Celui que l'on nourrit répond le grand-père.

ANNEXES

Extrait d'une documentation extérieure au livre

DIMENSIONNEMENT DE LA CODIFICATION GÉNÉTIQUE...

Avec un peu d'humour !

1 Mo = 1 Méga-octet = 1 000 000 octets.

1 Go = 1 Giga-octet = 1 000 000 000 octets (un milliard d'octets) Un spermatozoïde possède 37 Méga-octets d'informations ADN.

Il y a 100 millions de spermatozoïdes par millilitre de sperme, ce qui nous amène à considérer qu'une éjaculation représente un transfert d'environ 1578 Go en 3 secondes...

Soit « 526 Go en 1 seconde » ...soit 8 000 fois plus qu'une connexion USB 2 et mieux que la fibre optique !!!

Comme le dit une amie qui a l'art de la formule rapide :

" Nom d'une pipe...ça fait beaucoup d'informations à avaler d'un coup !!! "

Enfin de l'informatique à la portée de toutes les bourses !!!

Annexes du livre du Professeur Gilbert DERAY

ANNEXE 1

Avez-vous des ancêtres de Néandertal ?

ANNEXE 2

Évaluez votre risque de cancer

ANNEXE 3

Évaluez votre risque de diabète

ANNEXE 4

Évaluez votre poids

ANNEXE 5

Évaluez votre mémoire

ANNEXE 6

Évaluez votre risque cardio-vasculaire

ANNEXE 7

Évaluez votre stress
Échelle PSS

ANNEXE 8

Tests personnels pour évaluer votre caractère

ANNEXE 9

Ce qu'il faut savoir sur les hormones
et les mécanismes de développement des maladies

ANNEXE 10

Ce qu'il faut savoir sur les graisses

ANNEXE 11

Les flavonoïdes et les polyphénols

ANNEXE 12

Quels sont les aliments riches en oméga 3, 6 et 9

ANNEXE 13

Index glycémique des aliments

ANNEXE 14

Les différents troubles du sommeil

ANNEXE 15

Échelle de somnolence d'HEPWORTH