

# POURQUOI LA MÉDECINE INTÉGRATIVE EST PLUS QUE JAMAIS ESSENTIELLE

**Il s'agit du dossier réalisé par le Docteur Éric MÉNAT à l'occasion du n°100 de la revue « Guérir & Bien Vieillir » d'août 2025.**

**Le sujet est d'une telle importance pour aujourd'hui et pour l'avenir qu'il mérite ce document qui, bien évidemment, ne comprend pas tous les détails.**

Mon approche globale, holistique, centrée sur le patient a un nom : **La médecine intégrative**. Cette médecine globale vous concerne **vous**.

## **La médecine intégrative : qu'est-ce que c'est exactement ?**

C'est avant tout une approche globale de la santé. Elle vise à traiter le patient dans sa globalité, en tenant compte de ses dimensions physique, psychologique, émotionnelle, sociale et spirituelle.

Toutes les approches thérapeutiques ou préventives sont avant tout **COMPLÉMENTAIRES**. Au final, il n'y a qu'une seule médecine, celle qui soigne. Il est vrai que beaucoup de méthodes de soins naturelles se développent à côté de la médecine allopathique qu'on appelle parfois « conventionnelle ».

La science fondamentale, c'est ce qui se passe dans une éprouvette alors que la médecine s'adresse à un individu unique dans une situation unique.

## **A l'origine du terme « médecine intégrative »**

Le terme apparaît discrètement aux États-Unis dans les années 1990. Il s'agissait de répondre à des maladies chroniques et à des modes de vie modernes marqués par le stress, une alimentation déséquilibrée et à un manque d'activité physique.

## **La médecine intégrative est encore trop peu pratiquée en France**

Comme si l'être humain, le malade, devait être restreint à un simple symptôme alors qu'on sait bien que ce dernier est souvent la petite partie émergée d'un problème sous-jacent bien plus complexe. Aujourd'hui, le médecin doit se couvrir de toutes parts et multiplie les scanners et autres bilans. Le trou de la « Sécu » se creuse inexorablement. Il faut avant tout avoir connaissance de l'histoire de vie du patient. Un certain nombre de jeunes médecins se posent les vraies bonnes questions. Malheureusement, trop peu de médecins généralistes se forment à la médecine intégrative. L'absence d'un cadre réglementaire clair et les nombreuses formations proposées hors des circuits universitaires limitent le recensement exact des praticiens,

mais aussi leur reconnaissance. Les meilleures formations en homéopathie ne sont pas celles délivrées par les rares facultés qui osent encore le mentionner depuis le déremboursement de cette pratique et la chasse aux sorcières que subissent les médecins homéopathes. Et que dire de la micronutrition, de la médecine fonctionnelle, de la phytothérapie absentes du cursus de base du médecin généraliste ? Dans la prise en charge globale du patient, il ne faudra pas oublier sa formation à la « prévention ».

### **Une approche trop mal et trop peu reconnue**

Les instances officielles, comme le Conseil national de l'Ordre des médecins, adoptent une attitude prudente. Mais la demande croissante des patients et le soutien inattendu de l'OMS poussent les autorités à envisager une meilleure intégration. Il y a une nécessité de former davantage de professionnels pour éviter des dérives. Il s'agit d'effectuer une prise charge globale des patients car la médecine officielle reste centrée sur la maladie et rarement sur le malade.

### **Tour du monde de la médecine intégrative.**

Pays où la médecine intégrative est reconnue et pratiquée :

- États-Unis : la médecine intégrative y est plutôt bien établie, puisqu'elle y a été inventée. Elle y est pratiquée sous 3 formes : concertations pluridisciplinaire, soins mixtes, soins primaires.
- Royaume-Uni : les pratiques complémentaires y sont reconnues et réglementées. Mais la médecine intégrative a une reconnaissance qui reste limitée.
- Allemagne : c'est sûrement un des pays européens où la médecine intégrative est le plus reconnue et pratiquée, qu'il s'agisse d'homéopathie, de phytothérapie, de médecine traditionnelle chinoise ou encore de naturopathie.
- Suisse : ce pays a expérimenté l'intégration de certaines pratiques complémentaires (homéopathie, thérapie neurale, phytothérapie, médecine traditionnelle chinoise). L'évolution récente paraît moins encourageante, mais la Suisse reste loin devant la France.
- Italie et Portugal : ces pays sont impliqués dans la standardisation des médicaments à base de plantes et soutiennent certaines pratiques complémentaires.
- Canada : Il intègre des pratiques complémentaires, dans certains services de santé, notamment en oncologie.

Pays où la médecine intégrative est rejetée ou interdite :

- Pays-Bas : une loi de 1993 énumère les actes réservés aux professionnels de santé qualifiés. Les thérapies complémentaires sont tolérées mais peu intégrées dans le système de santé publique,
- Irlande : toute personne non qualifiée peut pratiquer des thérapies complémentaires à condition de ne pas se présenter comme médecin. L'absence de cadre légal limite l'incorporation de la médecine intégrative.

Et pourtant les études scientifiques positives sont nombreuses. La France est encore en tête des pays qui critiquent ou rejettent les pratiques de soins dites « non conventionnelles ».

Les études sur le vaccin contre le Covid sont loin de démontrer une quelconque efficacité. L'interprétation des études et leur prise en compte par le ministère et les agences de santé dépendent bien plus de décisions subjectives où « les gros sous » sont souvent présents.

Aperçu des études clés :

- Bell et al. (2002) : les auteurs concluent que la médecine intégrative peut améliorer la prise en charge des patients.
- Rosenthal & Dean-Clower (2006) : cette étude examine les soins complémentaires en oncologie. Elle a renforcé la légitimité de l'oncologie intégrative.
- Ornish et al (1980-1990) : cette étude concerne les cardiopathies en examinant les effets d'un programme intégratif combinant régime alimentaire, yoga, méditation, soutien de groupe. Les participants à cette étude ont montré une amélioration significative des marqueurs cardiovasculaires et une meilleure qualité de vie.
- Sio (2009) : concerne les lignes directrices pour l'utilisation des thérapies complémentaires en oncologie.
- Schlaeppli (2019) : ce docteur est un oncologue Suisse. Ses études montrent que plus de la moitié des patients cancéreux utilisent des thérapies complémentaires avec des bénéfices significatifs.

Globalement, ces études sur la médecine intégrative sont positives et les bénéfices sont bien démontrés. On constate que les thérapies complémentaires présentent peu de risques. Le principe de la médecine intégrative, c'est justement de ne pas rejeter une thérapeutique, quelle qu'elle soit. En France, il y a beaucoup de controverses et l'homéopathie en a fait les frais alors qu'avec la médecine traditionnelle chinoise, il s'agit d'une des plus belles, approches thérapeutiques individualisée.

### **Quelles sont les différences entre « médecine » et « santé intégrative » ?**

**Définition de la médecine intégrative.** La médecine intégrative est une approche médicale et c'est donc une médecine qui combine la médecine conventionnelle avec des pratiques complémentaires issues des médecines alternatives ou traditionnelles.

Elle vise à traiter le patient dans sa globalité en tenant compte de ses dimensions physique, psychologique, émotionnelle, sociale et spirituelle plutôt que de se focaliser uniquement sur la maladie.

**Définition de la santé intégrative.** La santé intégrative est une notion introduite au Québec en 2008. Ce concept englobe non seulement les soins médicaux mais aussi le mode de vie, l'environnement social et les politiques publiques. Elle met

l'accent sur la prévention et l'autonomisation des individus (alimentation saine, exercice physique, gestion du stress...). Contrairement à la médecine intégrative qui se concentre sur l'acte médical, la santé intégrative inclut des professionnels non médicaux.

Deux concepts essentiels :

- Le patient est au centre du jeu,
- En plus des soins, il bénéficie d'une éducation à la santé.

Question : que va faire l'industrie pharmaceutique qui n'a pas grand-chose à gagner dans cette évolution ?

En résumé, la médecine intégrative est une pratique clinique, tandis que la santé intégrative est une vision holistique et préventive de la santé.

### **Les différentes approches en médecine intégrative**

Je ne parlerai pas de toutes les démarches de la santé intégrative, comme l'éducation à la santé, mais je vais citer les pratiques à envisager en médecine intégrative.

**L'allopathie ou les pratiques dites « conventionnelles ».** La médecine intégrative ne peut pas et ne doit pas se passer de la médecine allopathique. Depuis 1950, la médecine moderne a fait d'énormes progrès. Mais la médecine chimique entraîne parfois beaucoup d'effets secondaires et reste au niveau du symptôme sans rechercher la cause.

En cas d'allergies, rien ne vaut un traitement de fond homéopathique mais en pleine crise de rhume des foins, la prise d'un antihistaminique est simple et souvent très efficace.

Dans l'hypertension, surtout si elle est installée depuis plus de dix ans, le traitement allopathique peut être le seul efficace.

Les effets secondaires de la médecine chimique sont un frein à l'utilisation de l'allopathie, mais le plus important est de regarder la balance « bénéfices-risques ». Pour choisir, il faudra aussi prendre en compte la rapidité d'action et la sécurité.

L'allopathie est également incontournable dans certaines situations, comme les urgences médicales : infarctus, colique néphrétiques, maladies graves comme le cancer. La médecine intégrative se doit d'associer les thérapeutiques. Il ne s'agit pas de traitements alternatifs mais complémentaires.

**Nota D.G. : Sur les évolutions, je conseille de vous reporter à mon livre sur l'Intelligence émotionnelle (Éditions L'HARMATTAN), chapitres 27 et 28 (p.181 à 190) concernant l'épigénétique et la médecine quantique.**

### **Tour d'horizon des approches complémentaires.**

ACUPUNCTURE : Elle a une efficacité remarquable. Cette méthode deux fois millénaire a la chance d'être reconnue par les instances officielles. On peut rapprocher de l'acupuncture d'autres méthodes qui s'en inspire : moxibustion (**nota D.G. :**

**technique de la médecine traditionnelle chinoise consistant à stimuler des points d'acupuncture en appliquant de la chaleur**), digipuncture, et surtout auriculothérapie avec des résultats particulièrement notables.

HOMÉOPATHIE : cette approche aura bientôt 300 ans d'existence. Son efficacité me bluffe tous les jours. Très contestée en France et pourtant officiellement reconnue dans de nombreux pays. Le rejet en France est lié à son mode d'action « physique » à l'opposé de la médecine chimique allopathique. On peut aussi parler de médecine énergétique, puisque l'homéopathie agit par un mécanisme électromagnétique.

PHYTOTHÉRAPIE et AROMATHÉRAPIE : les plantes peuvent parfois présenter un rapport bénéfice-risque bien supérieur à celui de l'allopathie. Action plus douce, moins puissante et souvent moins rapide, mais avec beaucoup moins d'effets secondaires. J'y associe toujours l'aromathérapie. La phytothérapie bénéficie d'une législation absurde où les remèdes sont vendus comme des compléments alimentaires dénués d'effets thérapeutiques alors que, en même temps, on reconnaît l'action thérapeutique des plantes. Il n'y a vraiment que la France pour être aussi hypocrite. L'aromathérapie a une puissance d'action qui fait à la fois sa gloire et son malheur. Mal utilisées, les huiles essentielles peuvent avoir des effets secondaires. Pourtant l'aromathérapie est une approche exceptionnelle en médecine intégrative.

Pour moi, acupuncture, homéopathie et phyto-aromathérapie sont le triptyque de la médecine intégrative qu'on devrait associer régulièrement à la médecine allopathique. Mais il ne faut pas oublier les aspects nutritionnels.

LA DIÉTÉTIQUE : les médecins ne sont pas du tout formés à la diététique. Présentée essentiellement comme un élément de prévention, la diététique peut devenir une véritable thérapeutique. Par exemple le régime cétogène (**nota D.G. : diète très faible en glucides, modérée en protéines, riche en lipides (graisses)**) peut faire des miracles dans l'épilepsie et peut être indiqué dans des maladies comme cancers et Alzheimer. J'ai aussi obtenu des résultats en cas de migraines, de constipations ou de, maladies rhumatismales.

LA MICRONUTRITION : les compléments alimentaires sont parfois d'une redoutable efficacité. Je voudrais citer les trois compléments alimentaires que je donne le plus souvent :

- Les probiotiques, pour la flore intestinale,
- La vitamine D qui a une action globale : os, immunité, prévention hivernale, cancer et j'en passe, (**nota D.G. : dosage à mesurer par prise de sang**),
- Le magnésium car 60 à 80% de la population est carencée.

#### LES AUTRES APPROCHES, PHYSIQUES ET MÉCANIQUES

- **Ostéopathie** : de nombreux ostéopathes non-médecins sont compétents,
- **Chiropratique** : elle s'occupe surtout de la colonne vertébrale et bénéficie d'une formation sérieuse et complète. Rarement prescrite elle n'est jamais évoquée dans les études de médecine.
- **Fasciathérapie** : cette approche qui recouvre nos muscles et tendons pour soulager les douleurs et améliorer la mobilité.

- **Podologie et posturologie** : approche qui est, pour moi, essentielle et complémentaire.
- **Taichi et Qi Gong** : ces deux gymnastiques chinoises font totalement partie de la médecine intégrative.
- **Gymnastique d'entretien, Pilates, marche active et autres approches autour de, l'activité physique** : l'activité physique est essentielle dans une approche de santé intégrative.
- **Yoga** : une discipline associant postures physiques, respiration et méditation pour renforcer le corps et apaiser l'esprit.
- **Kinésithérapie** : il s'agit de la seule approche « mécanique » totalement reconnue. La formation est parfaitement encadrée.

Il existe bien d'autres approches mais il m'est impossible d'être exhaustif ici.

### LES APPROCHES « PSYCHOLOGIQUES » AGISSANT SUR NOTRE ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Dès qu'on s'intéresse aux émotions et à la personnalité d'un patient, on est très vite classé dans les sectes par la MIVILUDES (**nota D.G. : Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires. Organisme rattaché au ministère de l'intérieur**) ce qui est d'une absurdité totale. Si les professionnels sont bien formés, il n'y a évidemment aucun risque. Principales démarches utiles pour agir sur le stress, les troubles émotionnels et leurs conséquences :

- **Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** : c'est pour moi une des meilleures approches. (**Nota D.G. : voir mon livre « L'intelligence émotionnelle »<sup>1</sup>. Le chapitre 19, page 123 à page 128, est consacré à cette thérapie**).
- **EMDR (Eye Movement Desentization and Re-processing)** : En français : désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires. Thérapie utilisée principalement pour traiter les traumatismes et les troubles liés au stress post-traumatique, souvent complémentaire de la TCC qui donne d'excellents résultats.
- **Méditation** : il existe plusieurs approches. La plus utilisée est la méditation de pleine conscience ou « mindfulness ». Permet de réduire le stress, de favoriser la concentration et de favoriser le bien-être émotionnel.
- **Hypnose** : la plus rigoureuse et la plus sûre est l'hypnose Ericsonnienne. J'ai vu d'excellents résultats. (**Nota D.G. : idem, vous pouvez consulter le chapitre 20, page 129 à page 135 de mon livre « L'intelligence émotionnelle »**).
- **Sophrologie** : je suis très favorable à cette thérapeutique très douce et adaptée à chacun. Elle combine la relaxation, la respiration et la visualisation permettant la gestion du stress, l'anxiété ou la douleur.
- **Cohérence cardiaque** : il s'agit d'une technique de respiration contrôlée. (**Nota D.G. : voir ma newsletter n°6 de septembre 2025, « conseil naturopathie »**).
- **Psychogénéalogie ou psychothérapie transgénérationnelle** : elle peut permettre de dénouer des conflits et blocages de l'histoire familiale.

- **Art-thérapie** : propose une expression artistique (peinture, musique, écriture) pour soutenir le bien-être.
- **Musicothérapie** : il s'agit d'écouter de la musique (et non pas de jouer). Grâce à la musique, on va plus loin. (**Nota D.G. : voir le livre du Professeur Gilbert DERAY, « Choisissez votre destin génétique », chapitre 5<sup>ii</sup> ou mon résumé de lecture sur le site [www.intelemotion.fr](https://intelemotion.fr/wp-content/uploads/2020/02/epigenetique.pdf) dont voici le lien direct : <https://intelemotion.fr/wp-content/uploads/2020/02/epigenetique.pdf>).**
- **Biofeedback** : technique consistant à utiliser des capteurs pour apprendre au patient à contrôler des fonctions biologiques (tensions musculaires, rythme cardiaque, ...).

Cette liste n'est pas exhaustive et il existe d'autres méthodes de relaxation et de travail sur son état émotionnel. Je n'ai pas cité la psychanalyse qui pour moi ne fait pas partie intégrante de la médecine intégrative.

L'APPROCHE ÉNERGÉTIQUE : il s'agit de pratiques bien moins reconnues mais qui peuvent être particulièrement aidantes et efficaces. Les principales suivantes peuvent être utiles en santé intégrative :

- **Kinésiologie** : cette approche utilise en particulier des tests musculaires.
- **Réflexologie** : c'est la stimulation des zones réflexes (pieds, mains, oreilles).
- **Shiatsu** : d'origine japonaise, issue de la médecine traditionnelle chinoise. Elle vise à rééquilibrer l'énergie vitale (le Qi). Il s'agit de favoriser la relaxation, soulager les tensions et stimuler les capacités d'autoguérison.
- **Reiki** : pratique énergétique d'origine japonaise visant à promouvoir le bien-être physique par l'imposition des mains.
- **Magnétisme** : cette méthode dépend totalement de la personne qui la pratique mais j'ai pu voir des résultats surprenants. Utile en cas de brûlures, de zona ou de traumatismes.
- **Biorésonance** : consiste à utiliser des appareils permettant des évaluations et même d'orienter vers des causes potentielles.

Il n'est pas toujours simple de trouver et choisir le thérapeute qui sera le plus adapté à votre problème particulier.

AUTRES MÉTHODES GLOBALES : pour terminer ce chapitre, je me dois de citer des approches globales qui utilisent plusieurs thérapies déjà citées ci-dessus :

- **Médecine traditionnelle chinoise** : c'est un système médical millénaire d'origine chinoise. Il est fondé sur une vision holistique de la santé où le corps, l'esprit et l'environnement sont interconnectés. Il vise à rétablir l'équilibre de l'énergie vitale (Qi). Suivant le patient et ses préférences, le thérapeute pourra utiliser :
  - L'acupuncture,
  - La pharmacopée chinoise,
  - Le Tui Na (massage thérapeutique),
  - La diététique chinoise,
  - Le Qi Gong,
  - Les ventouses.

- **Médecine ayurvédique** : un autre système médical ancestral venant d'Inde, assez proche de la médecine traditionnelle chinoise même si les outils liés à la culture du pays et à ses produits naturels.
- **Naturopathie** : la formation est très variable et pas toujours très encadrée. Elle dispose malgré tout d'une fédération (FENAH-MAN). La naturopathie est, en soi, une vision globale et intégrative du soin et du bien-être. Mais il y a une très grande disparité entre les naturopathes diplômés ou ceux qui se déclarent comme tel. (**Nota D.G. : pour vous faire part de mon expérience personnelle, j'ai suivi une formation de 1800 h avec un organisme officiel. La professeure m'a dit à juste titre qu'il fallait compter près de 5000h de formation pour être crédible. Elle avait raison et le Dr Ménat aussi. Ce parcours m'a permis d'avoir une bonne vision de la médecine moderne et de la santé préventive**).

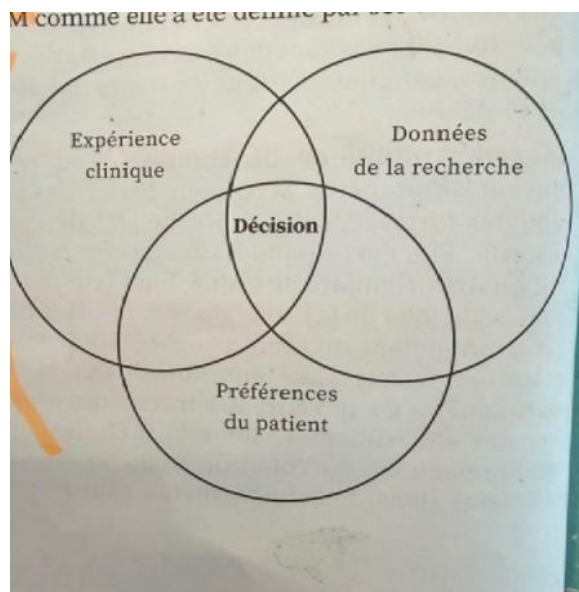
### « L'EVIDENCE BASED MEDICINE », PAS SI ÉVIDENTE !

L'EBM a été définie dans les années 1980 par ses créateurs, Gordon GUYATT et David SACKETT à la faculté de médecine Mc MASTER au Canada. Le but était de servir les résultats scientifiques mais de ne pas être aveuglé par eux.

Elle regroupe trois aspects :

- Les résultats scientifiques sont essentiels mais ne représentent qu'une partie de la décision,
- L'expérience clinique du praticien,
- Les circonstances particulières du patient que nous devons soigner.

Voici la représentation schématique :



L'expérience du thérapeute peut-être tout aussi importante que la science pure. Cela permet au patient de rester acteur de son traitement. À la suite d'une mauvaise traduction en France, on a donné une traduction inappropriée : « médecine basée sur les preuves ». C'était une erreur ! Un seul exemple donné par notre ancien ministre de la santé (pourtant médecin ! ) : « Les vaccins sont sûrs et efficaces ! ». On a vu où ça nous a menés !

« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme » nous disait déjà RABELAIS à une époque où la dictature de la science scientiste, des statistiques froides et déshumanisées n'était pas encore la règle.

La médecine englobe bien plus que la science et se fonde sur 4 piliers :

- Le respect de l'autonomie du patient,
- La bienfaisance,
- La non-malveillance,
- La justice.

Alors n'hésitez pas à demander à votre médecin de vous appliquer cette EBM telle qu'elle a été imaginée et définie par ses fondateurs.

## LES APPLICATIONS PRATIQUES DE LA MÉDECINE INTÉGRATIVE

Le but est de trouver le meilleur moyen de soulager le patient avec le moins d'effets secondaires. L'autre règle est toujours de partir de la demande du patient à condition qu'il s'implique dans sa santé avec un minimum.

On est loin d'avoir tout compris du fonctionnement du corps humain et il n'y a pas qu'une seule façon de traiter une maladie précise chez un patient.

PRÉVENTION PRIMAIRE DE L'INFARCTUS : beaucoup d'études existent autour des démarches plus naturelles que les médicaments chimiques ayant divers effets secondaires. Il faut :

- **Agir sur votre hygiène de vie**
- Avec une activité physique d'endurance régulière de 30 minutes quotidiennes 5 fois par semaine,
- **Avoir une alimentation de type méditerranéenne** avec des aliments naturels en réduisant les glucides (sucres), en augmentant les végétaux, en réduisant l'alcool (boire plus d'eau). Prévoir aussi des compléments alimentaires de base : ail, jus de betterave, jus de grenade, jus de légumes frais, des huiles végétales riches en oméga-3, des sardines en boîte à l'huile d'olive (1 boîte par semaine est une bonne habitude), une supplémentation en vitamine D (en fonction du dosage sanguin), une cure de magnésium à l'automne et au printemps.

**(Nota D.G. : dans son dossier, le Dr MÉNAT prodigue des conseils supplémentaires pour les personnes ayant de la dyslipidémie (taux de**

**graisse trop important), de diabète, de l'hypertension, une angine de poitrine).**

PRISE EN CHARGE INTÉGRATIVE DE L'ARTHROSE : non mortelle mais très handicapante, l'arthrose touche de très nombreuses personnes. Pour les hanches et les genoux, il s'agit de ralentir l'évolution de l'usure et de reculer une éventuelle chirurgie. Si je me méfie des infiltrations de cortisone, je suis très favorable aux viscosupplémentations qui consistent à injecter dans l'articulation un produit à base d'acide hyaluronique. Ce traitement va soulager les douleurs pendant 6 à 12 mois. Mon protocole de prise en charge :

- Flexifluid (THERASCIENCE)
- Ou Quantavie (PHYTOQUANT).

L'hiver, j'associe à ces produits :

- De la vitamine D d'octobre à mai (en fonction du dosage sanguin),
- 3 à 4 mois d'antioxydants (ex : oxytonic du laboratoire LESCUYER,
- Des oligosols pendant 6 mois, d'octobre à mars,
- De l'huile de Haarlem, source de soufre particulièrement efficace,
- J'ajouterai une prescription de collagène (10g par jour pendant 3 mois, puis 3 semaines sur 4 les 3 mois suivants)

Evidemment, on pourra ajouter potentiellement des traitements de la douleur par la prise en charge mécanique : kiné, ostéopathe, tai-chi ou Qi Quong. L'acupuncture aura sa place. Possible d'ajouter la réflexologie plantaire ou la biorésonance.

## **APPLICATION DE LA MÉDECINE INTÉGRATIVE DANS LES PATHOLOGIES AIGÜES**

La médecine intégrative peut s'appliquer à des situations aiguës :

- Rhinopharyngites,
- Sinusites.

**(Nota D.G. : je renvoie au dossier pour les prescriptions détaillées).**

## **EN CONCLUSION**

Les solutions sont variables en fonction de chaque individu. Comme l'on dit, le but étant d'ajouter de la vie aux années et pas seulement des années à la vie !

Les opposants à cette médecine intégrative ne sont pas si nombreux. Ils existent et font tout pour privilégier une approche monomaniaque de la santé basée sur la chimie et un scientisme d'un autre temps qui nous rappelle les censeurs de GALILÉE. Aucune croyance, aucun dogme ne devrait laisser de côté des médecines ancestrales, des soins plus naturels ou des approches plus holistiques.

De la même façon, on ne doit pas oublier les formidables progrès réalisés par la médecine moderne.

En clair, devenez ACTEUR DE VOTRE SANTÉ.



---

<sup>i</sup> « **L'intelligence émotionnelle** ». Didier GAILLIGUE. Éditions L'HARMATTAN (2016).

<sup>ii</sup> « **Choisissez votre destin génétique** » Pr. Gilbert DERAY, éditions FAYARD (2019).