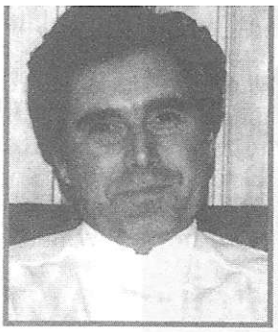


Dr Jacques Gardan

Les maladies de civilisation : une fatalité ou un espoir

Jamais l'écart sanitaire entre les pays riches et les pays pauvres n'aura été aussi considérable. "Parmi les 10,5 millions d'enfants de moins de cinq ans décédés en 1999, 99% vivaient dans les pays en voie de développement", a rappelé récemment l'OMS. À elles seules, cinq maladies infectieuses (pneumonies, diarrhées, rougeole, paludisme et sida) et la malnutrition sont à l'origine de plus de la moitié de ces décès.
À l'opposé, dans les pays riches, ou du moins à mode de vie occidental, le tableau est tout autre et l'on parle de maladies de civilisation.

Ces affections nombreuses et diverses appartiennent à presque toutes les spécialités médicales. L'approche scientifique classique semble désarmée pour trouver un dénominateur commun à tous ces maux : habituée à une recherche sectorielle et spécialisée, elle a de la peine à définir ce qui rapproche ces pathologies. On comprendra alors fort bien pourquoi il n'existe pas ou peu de réponses officielles à tout ceci. On sent pourtant confusément les préoccupations angoissées des autorités de presque tous les pays concernés par ce phénomène : qu'il s'agisse du coût de la santé ou de l'émergence de "soi-disant nouvelles maladies", on est interpellé partout par l'aspect socio-économique, mais au-delà, que faire et que penser ?
Les études statistiques sur les populations, appelées enquêtes épidémiologiques, permettent depuis une vingtaine d'années de formuler des hypothèses, ces dernières se validant de plus en plus grâce aux modèles biologiques.
En effet, les biologistes, chercheurs fondamentalistes, confirment ce que l'approche statistique des grands groupes de population suggère.
Les maladies de civilisation suivent un vieillissement accéléré et précoce et aboutissent à une dégénérescence globale de l'organisme qui pourra atteindre un organe ou un groupe d'organes spécifiquement.
Ainsi dans nos sociétés, on souffre et on meurt :
- De maladies cardio-vasculaires (hypertension, artériosclérose, etc.)
- De maladies du métabolisme (diabète, obésité, etc.)
- Des maladies auto-immunes et de l'immunité (hépatites chroniques, rhumatismes inflammatoires, allergies de toutes sortes, etc.)
- Des maladies dégénératives (rhumatismes, affections neurologiques et sensorielles et cancers, etc.).

Nous nous limiterons à ces quatre grands groupes qui représentent 80% des maladies de civilisation.

Mais quel est donc ce facteur commun à toutes les maladies ?
La médecine prédictive, puisque tel est son nom, permet enfin de réunir l'ensemble de la communauté scientifique. Cette science d'avant garde, à la tête de laquelle se trouvent des généticiens et des statisticiens, tranche enfin le débat séculaire entre les tenants de l'inné (la génétique) et de l'acquis (l'environnement). En réalité, cette opposition irréductible depuis des siècles ne l'est pas : en fonction des susceptibilités génétiques de chacun (c'est-à-dire l'inné), c'est sur un terrain déficient (l'acquis, le mode de vie) que prend racine l'une ou l'autre des maladies de civilisation. Ceci est une véritable révolution conceptuelle car elle permet un espoir pour chacun, celui de pourvoir reprendre en main une part de son destin médical.
Bien sur, reste le patrimoine génétique, cette inégalité originelle qui donnera telle ou telle potentialité positive ou négative, mais le mode de vie importe.

Déjà, on entend le discours du tout génétique, ceux qui rêvent de faire un homme nouveau, à travers une manipulation justement génétique. Laissons de côté le débat philosophique, éthique, né autour de cette démarche très discutable et dangereuse et restons en à l'aspect purement scientifique : quand on sait le caractère très multifactoriel des facteurs génétiques, on comprendra que ce n'est ni aujourd'hui, ni demain, que le tout génétique s'imposera comme solution miracle. La réforme de notre mode de vie reste encore le seul moyen efficace et rapide pour prévenir d'abord et s'attaquer ensuite à la racine des maladies de civilisation.
Dans l'état actuel de nos connaissances, le "stress oxydatif" est le

processus biologique le plus fondamental, cause des affections qui intéressent notre sujet.

Quel est donc simplement ce processus biologique universel ?

On peut résumer ce mécanisme à l'action des radicaux libres (c'est-à-dire des molécules agressives crées dans l'environnement) sur les cellules de l'organisme.

Les radicaux libres sont des composants hautement réactifs produits par le métabolisme normal de l'organisme utilisant l'oxygène. Les polluants de l'environnement comme le brouillard, les radiations, le tabagisme, les herbicides, les pesticides et de nombreux médicaments peuvent réagir dans l'organisme et entraîner la production de radicaux libres.

Bien que ceux-ci soient des produits normaux de nos cellules et qu'ils jouent certains rôles positifs, une augmentation de leur concentration dans les tissus peut être nocive pour la santé. Les radicaux libres se multiplient par une série de réactions en chaîne et peuvent attaquer les acides gras poly insaturés (bonnes graisses) des membranes des cellules, endommageant leur structure et leurs fonctions. Les radicaux libres peuvent également léser l'ADN (c'est-à-dire le code génétique) et les protéines.

Il apparaît de plus en plus clairement que les radicaux libres sont impliqués dans le développement des états dégénératifs.

Pour s'opposer aux radicaux libres, un système de défense antioxydants. Les nutriments et enzymes antioxydants font partie des systèmes de défense conjoints qui protègent l'organisme contre les lésions radicalaires. La vitamine E est le principal antioxydant et elle est considérée comme la première ligne de défense contre la lipoperoxydation des membranes cellulaires à un premier stade de l'attaque radicalaire. On compte parmi les autres défenses antioxydantes protégeant le corps contre les lésions provoquées par les radicaux libres, diverses enzymes et l'ensemble des antioxydants comme :

- Les vitamines C, A et les caroténoïdes, B, etc.
- Les acides gras essentiels, c'est-à-dire la famille des bonnes graisses mono et poly insaturées
- Les minéraux : calcium, magnésium et oligo-éléments, etc.
- Les flavonoïdes : pigment antioxydant des plantes
- Et bien d'autres antioxydants naturels comme le Coenzyme Q10, l'acide alpha-lipoïque, etc.

Mais ce stress oxydatif basal est la conséquence lui-même des 3 principales agressions liées au mode de vie.

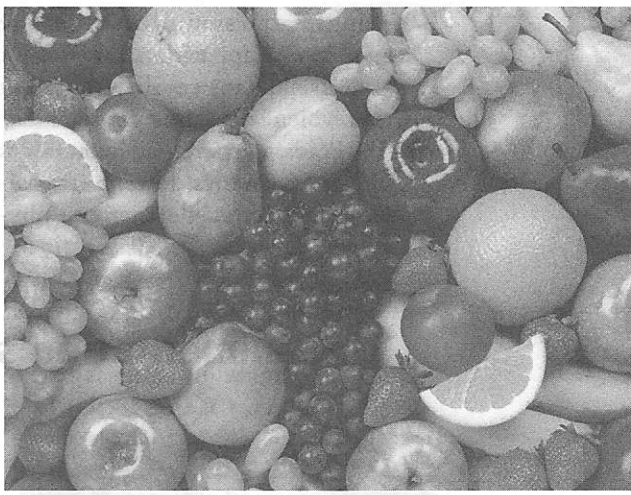
1. la mauvaise alimentation
2. le stress
3. enfin la pollution environnementale et les conduites toxiques

1. Tout d'abord l'alimentation.

L'avalanche d'études prouve que l'alimentation occidentale est directement liée à la pénétration des maladies de civilisation. La biologie nous apprend, par ailleurs, qu'une alimentation carencée en nutriments (vitamines, minéraux, etc.) favorise l'action des radicaux libres et même en multiplie la production, quand de plus elle renferme des toxiques (graisses saturées, sucres rapides, toxiques divers, etc.).

Pourquoi ne rien faire alors que l'on connaît précisément qu'"au commencement est le syndrome métabolique" ?

Celui-ci associe un surpoids, une intolérance aux sucres avec une résistance à l'insuline, des troubles du métabolisme des graisses (cholestérol et triglycérides). Ainsi, de réactions biologiques en réactions organiques, s'installent les conditions



des pathologies cardiovasculaires, neurodégénératives, sensorielles, etc. à savoir :

- une intolérance au sucre donc un pré diabète
- un trouble des graisses
- une hypertension
- des troubles de la coagulation et circulation sanguine en particulier.

Que proposer ? Le régime Crétois

(cf. livre de l'auteur "Le régime crétois", éd. Recto-Verseau, ndlr).

Le fameux régime Crétois, riche en acide alphalinolénique (acide gras essentiel que l'on trouve dans le pourpier, les escargots, les noix et surtout l'huile de colza), en fruits, en légumes, en céréales, en fromages de brebis et de chèvre et en poissons, avec peu de viandes rouges et blanches, de l'huile d'olive et du vin rouge en quantité modérée, est le modèle en la matière. Il apporte en quantité suffisante tous les antioxydants souhaités. Il contient également des fibres qui jouent un rôle dans la prévention du cancer et l'absorption du cholestérol.

Il est d'ailleurs confirmé par les dernières recommandations diététiques de l'American Heart Association lors de son 73ème congrès de cette année 2001.

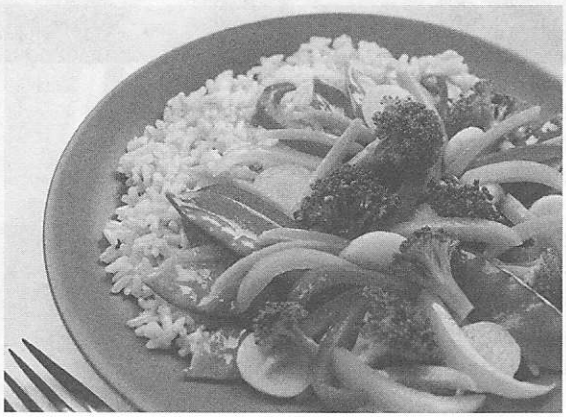
Quatre aspects principaux ont été retenus :

I. Alimentation saine et équilibrée : les recommandations sont basées sur une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, céréales

complètes, poisson, viande maigre et volaille. L'apparition du poisson est nouvelle dans ces directives, qui en prévoient deux fois par semaine.

II. Poids corporel adéquat : les apports en calories doivent être calculés en fonction de l'activité physique.

Une alimentation saine, une activité physique régulière, une



III. Consommation de lipides : les acides gras saturés et le cholestérol devraient être évités ou substitués par des huiles poly-insaturées et du poisson.

IV. Pression artérielle normale : limitation de la consommation de sel et d'alcool et maintien du poids.

Les nouvelles recommandations insistent sur la prévention de l'obésité et sont plus faciles à appliquer, car en lieu et place de pourcentages complexes de lipides et d'autres composants alimentaires, elles se contentent de recommander une alimentation saine.

Enfin des recommandations qui vont réjouir les "naturo" qui clament cela depuis des dizaines d'années !!!

2. Le stress

Hans Selye, l'inventeur du concept, donnait quant à lui la définition suivante : "le stress est la réponse de l'organisme en vue de s'adapter à toute demande de son environnement".

Le stress n'est pas une maladie.

Le stress est donc un phénomène normal et inévitable : vivre normalement, c'est accepter de rencontrer des circonstances pouvant s'avérer stressantes.

Cependant, le stress peut aussi aboutir à une altération de nos capacités : s'il est trop intense par exemple, ou s'il est répété systématiquement, l'organisme ne réagira plus de manière adaptée.

On considère que les réactions de stress passent par 3 étapes.

- La phase d'alarme, qui correspond au stress aigu. L'organisme mobilise alors instantanément ses défenses pour s'adapter très vite aux besoins de la situation.
- La phase de résistance, qui correspond à l'adaptation plus durable à la situation stressante. Durant cette phase, l'organisme fonctionne toujours de manière à répondre aux besoins, mais plus dans un esprit d'endurance que de performance.
- La phase d'épuisement, où les ressources de l'individu ne lui permettent plus de s'adapter à la situation.

Les conséquences du stress

Soumis à des stresseurs, le sujet va en effet tenter de s'y adapter. Il va alors présenter des signes de réactions au stress, dont nous parlerons. Cette réaction de stress a pour fonction de l'aider à réagir face au stresseur. Mais si cette exposition est trop prolongée, répétée ou intense, nous allons manifester des signes d'intolérance ou de souffrance, et présenter des conséquences pathologiques du stress.

Ces manifestations pathologiques de stress signent en fait l'échec des tentatives d'adaptation ou l'usure du sujet. Elles vont se répartir dans deux dimensions, psychologiques et physiologiques.

- Sur le plan psychologique, il semble bien que l'anxiété et la dépression puissent parfois être des conséquences du stress. Le plus souvent, le sujet stressé n'en arrive pas à ces manifestations, mais présente des signes plus discrets de surcharge psychologique.

- Sur le plan physiologique, la réaction de stress repose en grande partie sur des bases biologiques. Soumis à un stresseur, l'individu est le siège de réactions hormonales complexes. Celles-ci sont marquées dans un premier temps par la libération de ce que l'on appelle les "hormones du stress", adrénaline et noradrénaline, destinées à nous préparer à l'action physique, à nous permettre de "passer l'obstacle". Puis, dans un second temps, si les stresseurs se maintiennent, la cortisone naturelle entre en action : elle est destinée à favoriser notre endurance et notre résistance.

C'est justement suite à l'exposition d'une sécrétion continue de cette fameuse cortisone, que l'enchaînement des réactions biologiques des maladies chroniques prend racine. Les perturbations de l'immunité, conséquences de ce phénomène, permettront alors l'émergence des troubles.

Que faire alors ?

D'abord identifier ses réactions de stress.

Plus tôt on identifiera ses réactions de stress, mieux l'on pourra y faire face.

Puis mettre en place une réponse de relaxation.

Face à la réponse de stress alors repérée, nous allons ensuite apprendre à opposer une réponse de relaxation. C'est-à-dire à induire en nous des phénomènes physiologiques de détente, capables d'antagoniser efficacement la tension

À lire de l'auteur :
"La médecine orthomoléculaire"
"Le régime crétois"
"La morphopsychologie"
aux éditions Recto-Verseau

induite de manière réflexe par les stresseurs.
Quelque soit la méthode, sophrologie, yoga, techniques corporelles, elle doit s'envisager comme un outil de bien-être simple et quotidien.

antibiotiques. Il y a également le problème des allergies. La réglementation actuelle d'évaluation des OGM sur la santé a été conçue dans les années 80, et elle ne prend pas en compte la toxicologie à moyen et à long terme. Tous les effets endocriniens, allergiques , toxiques au

celles du tabagisme, de l'hypercholestérolémie ou de l'hypertension artérielle. La condition physique dépend pour 60 à 75% du niveau d'exercice. L'influence de l'exercice physique sur la mortalité montre combien il vaut la peine d'exploiter ce facteur physiologique : l'amélio-

hygiène mentale personnelle et une écologie sociale minimale...

3. Enfin, les pollutions environnementales et les conduites toxiques

- Concernant les pollutions environnementales, elles sont nombreuses, retenons notre attention sur une seule, car c'est la plus grave : il s'agit du risque sanitaire lié aux OGM (organismes génétiquement modifiés). Plutôt que de se noyer dans les controverses et polémiques, je soumettrais à tous les réflexions éloquentes du Pr.Seralini, professeur de biologie moléculaire à l'université de Caen et auteur de "OGM, le vrai débat". Il affirme en tant que spécialiste : "l'argument des producteurs d'OGM était qu'on utiliserait moins de pesticides. Mais par ailleurs, il y a eu 50% d'utilisation d'herbicides en plus sur cinq ans au Canada, ce qui coïncide avec l'introduction des colzas transgéniques tolérant les herbicides ! En réalité, 99% des OGM sont des plantes à pesticides, c'est-à-dire que 71% tolèrent les désherbants en les absorbant...
- Les OGM font apparaître aussi des métabolites nouveaux. Or, leurs effets secondaires provoquent entre autres des mutations de l'ADN, des actions négatives sur la fertilité, une neurotoxicité chez l'embryon de mammifère. Pour moi, l'effet nocif des pesticides sur la santé en général est un problème d'une autre ampleur que celui de la maladie de la vache folle. Enfin, les gènes de résistance aux antibiotiques... apportent un risque supplémentaire impossible à évaluer, se surajoutant aux multirésistances actuelles aux

Les maladies de civilisation ne sont donc pas une fatalité, si on fait collectivement le choix de réduire les facteurs de risque précités. Certes, il est plus simple et confortable de penser que tout pourrait être arrangé en dehors de soi, grâce à l'intervention d'un vaccin miracle, d'un nouveau médicament ou d'un hypothétique progrès mythique de la science ; il n'en est rien. Seules des réformes venant de soi-même, c'est-à-dire nécessitant un effort, peuvent combattre le fléau des maladies de civilisation. Quatre mesures simples sont requises :

- Une alimentation saine riche en nutriments et supplée en antioxydants.
- Une activité physique régulière et raisonnable, adaptée à l'âge et à l'état de chacun.
- Une hygiène mentale personnelle qui met au centre la personne et son respect, afin de le soustraire à la fièvre de l'urgence généralisée. N'oublions pas Thoreau : "En blessant le temps, on tue l'éternité".
- Enfin, une écologie sociale minimale, où sans rêver naïvement d'une société idéale, on ne participe pas à l'instauration d'un vaste camp de concentration mondial où gardiens et internés cohabiteraient perversement, liés les uns aux autres par la dépendance à la consommation passive des marchandises.

niveau cérébral, ou cancéreux, ne sont pas évalués. Dans vingt ans, il sera difficile de lier une pathologie à une consommation précise".
Dans ce contexte, qu'attendons-nous pour suspendre ce qui n'aurait jamais dû commencer ?

- Quant aux conduites toxiques, là aussi, bien qu'elles soient nombreuses, je n'envisagerai que la plus élémentaire à combattre : le manque d'activité physique, plaie des temps modernes.
Le manque d'activité physique est l'une des causes de mortalité sur laquelle tout un chacun peut agir. Les conséquences de la sédentarité pourraient même être pires que

ration de la condition physique à elle seule permet de réduire la mortalité de près de moitié. Le rôle de l'activité physique est encore peu reconnu, a regretté le Pr. Blair. Il faudrait la recommander à chacun, mince ou gros, jeune ou vieux, malade ou bien portant. Elle améliore l'état général et prévient des décès prématurés.

Docteur Jacques Gardan
Naturothérapeute