

Cet article reprend l'introduction de l'ouvrage qu'Yves Ponroy vient de publier aux éditions Jouvence : Préservez et fortifiez votre capital santé (580 p. 190 F). Yves Ponroy est biologiste, fondateur des Laboratoires Yves Ponroy et l'un des précurseurs de la médecine nutritionnelle.

L'ambition de cet exposé consiste à faire prendre conscience le lecteur du pouvoir qu'il a sur sa santé et donc de la responsabilité qu'il détient vis-à-vis de lui-même. Cette responsabilité, n'est pas seulement celle d'un gestionnaire chargé de l'entretien de la santé, mais aussi et surtout celle d'un acteur essentiel dans le déclenchement et le développement de nos maladies.

Contrairement à l'opinion communément admise, les maladies ne planent pas au-dessus de nos têtes comme des vautours qui, au hasard, choisiraient une malheureuse proie innocente! La maladie n'est jamais le fruit du hasard mais la résultante d'un certain nombre de processus physiques, psychologiques et émotionnels qui perturbent nos métabolismes : nos maladies ont des causes et des conséquences comme tous les processus de notre univers, et si l'on veut éviter les conséquences néfastes, il faut agir sur les causes et pour cela les comprendre.

C'est ce que nous essaierons de faire au cours des pages qui vont suivre. Cette attitude semble simple et de bon sens, mais elle est cependant à l'opposé de la démarche de la médecine occidentale qui se focalise essentiellement sur les conséquences qu'elle essaie d'ailleurs de combattre avec plus ou moins de succès en ayant pour cible principale les symptômes. On peut légitimement se demander s'il est judicieux de s'attaquer aux conséquences si l'on n'a pas réfléchi aux causes ; mais cela semble une constante de la pensée occidentale moderne que de faire la confusion entre cause et conséquence : on s'attaque à la Pauvreté en secourant les pauvres, mais sans agir sur les causes de leur pauvreté ; on croit protéger les drogués en poursuivant les trafiquants, mais on oublie de réfléchir aux causes profondes qui poussent certains à se droguer. La pauvreté, la drogue ou la maladie ne sont que des symptômes qu'il convient certes d'apaiser ; mais si l'on s'en contente, on agit en simple gestionnaire et non en acteur responsable.

Or précisément, la plus grave critique que l'on puisse faire à la médecine actuelle, c'est de n'être qu'une gestionnaire de la maladie : elle attend la maladie pour la prendre en charge, pour l'accompagner, pour en atténuer les symptômes, comme s'il s'agissait d'une catastrophe naturelle inévitable qui tombe du ciel ! Elle ouvre un parapluie comme pour se protéger d'une pluie d'orage !

Notre approche, toute différente, consistera à démontrer que nos maladies n'ont rien à voir avec un phénomène météorologique mais au contraire que l'on peut, dans la majorité des cas, les prévenir, les comprendre et les soigner en supprimant les causes.

« Devoir de santé » plutôt que « droit à la santé » Cette notion de responsabilité individuelle face à la maladie sera aussi au cœur de notre approche, laquelle écarte la notion de « droit à la santé » pour la remplacer par le « devoir de santé ». Le droit à la santé est en effet un concept pervers puisqu'il fait de nous des assistés dociles, des objets passifs, des pris en charge irresponsables subissant la maladie au lieu de l'affronter.

Au contraire, le devoir de santé fait de nous des sujets conscients, informés et responsables, des acteurs exigeants, créateurs de notre destinée.

Bien entendu, les pouvoirs quels qu'ils soient, politique, économique ou religieux, n'aiment pas les êtres responsables et par conséquent contestataires ; ils préfèrent ceux qui acceptent sans broncher les dogmes qu'ils édictent. Ce n'est donc pas un hasard si le droit à la santé est une émanation du pouvoir médical qui, au cours de ce siècle, a pris la place du pouvoir religieux ; il est maintenant considéré comme un droit sacré au même titre que le droit au sacrement que chacun pouvait jadis revendiquer. Les « droits » que les pouvoirs accordent au peuple ne servent souvent qu'à mieux l'assujettir! Ainsi le droit à la santé a-t-il permis au pouvoir médical de s'immiscer dans tous les événements de notre vie, depuis notre naissance jusqu'à notre mort, lesquels sont médicalisés à l'excès et dont nous nous trouvons ainsi dessaisis.

Bien d'autres avant nous ont traité de ce sujet ; il faut relire Ivan Illich qui, dans sa Némésis médicale, mettait en garde contre l'irrésistible montée du pouvoir médical. Le pouvoir ne devient dangereux que lorsqu'il est tout puissant : il devient alors progressivement totalitaire, dogmatique et sectaire, avant de sombrer dans la dictature.

La prévention n'est pas le dépistage

Cette responsabilité que nous revendiquons a ses exigences ; la première, en matière de santé, est la prévention. Dans les différents chapitres qui suivent, la prévention se trouve au cœur de notre démonstration, car c'est une évidence qu'il est toujours plus facile de prévenir que de guérir !

La prévention ne doit pas être confondue avec le « dépistage » qui consiste seulement à chercher de nouveaux malades à gérer ; la prévention consiste à éviter la maladie en prenant des mesures adéquates. Pour faire de la prévention, il faut bien sûr tenter de comprendre les causes des maladies et de connaître les facteurs négatifs qui les favorisent. Nous verrons que les facteurs morbides qui engendrent la grande majorité de nos maladies d'aujourd'hui sont connus et la plupart d'entre eux peuvent être évités en agissant à différents niveaux : nutritionnel, environnemental, psychologique et émotionnel.

La prévention ne fait pas partie des préoccupations de nos systèmes de santé, comme cela sera amplement démontré, sans doute parce que la prévention ne rapporte rien à personne, sauf à celui qui la met en oeuvre pour lui-même.

Les dépenses de santé sont un acteur majeur de l'économie.

C'est devenu un lieu commun de dire que les dépenses de santé atteignent des niveaux astronomiques dans les pays industrialisés, supérieurs au budget de l'État, ce qui signifie que la santé est devenue un enjeu économique considérable et que l'augmentation des dépenses de santé est un facteur important de croissance économique. Pour parler plus crûment, disons simplement que nos maladies font partie du paysage économique, quelles concourent à l'enrichissement de nos sociétés ; c'est notre premier poste de dépenses, avant l'alimentation et les loisirs !

Dans ce contexte, une politique de prévention des maladies, comme celle que nous préconisons dans ce livre, est suffisamment efficace pour mettre en péril nos systèmes économiques si elle était appliquée à une large échelle.

Le devoir de santé implique le devoir d'information

Dans le cadre de ce devoir de responsabilité dont nous parlions plus haut, il convient donc de prendre sa santé en main et en quelque sorte de devenir son propre médecin pour tout ce qui est de notre compétence. Pour parvenir à ce but, il convient de faire un effort d'information pour mieux comprendre nos métabolismes et ses dérèglements afin de réellement prendre possession de notre corps. C'est le but de cet ouvrage que de vous apporter des éléments d'information dans le but de vous aider à mieux vous connaître. C'est aussi la caractéristique de ceux qui détiennent le pouvoir que de retenir l'information et de laisser planer des « mystères » sur le contenu de leurs connaissances ; la médecine n'échappe pas à cette règle et la hiérarchie médicale a toujours lutté pour éviter la vulgarisation des connaissances en matière de santé. Nous dénonçons cette attitude de rétention qui va à l'encontre de la responsabilité individuelle que nous prônons. Notre devoir de santé s'accompagne nécessairement d'un devoir d'information.

En lisant les différents chapitres de ce livre, vous aurez des aperçus synthétiques sur la somme des connaissances accumulées concernant la complexité de notre métabolisme. Mais vous constaterez progressivement qu'il s'agit de connaissances disparates, souvent contradictoires ; des milliers d'observations difficiles à relier entre elles et dont aucun esprit humain n'est encore capable de faire la synthèse. Tout se passe comme si les chercheurs se perdaient dans le labyrinthe de leurs connaissances sans jamais parvenir à en trouver l'issue. Ce manque de vision synthétique est dû à la complexité même des phénomènes qui dépasse sans doute les capacités de l'esprit humain ; les chercheurs croulent sous une multitude d'informations dont ils ne parviennent pas à trouver le fil conducteur et la cohérence. Dans ces conditions, mieux vaut faire confiance à la nature que de jouer les apprentis sorciers en manipulant des phénomènes que l'on ne connaît pas bien.

Aussi n'est-il pas étonnant que la médecine ne parvienne pas à faire régresser un certain nombre de maladies que nous qualifions de « maladies de civilisation » car elles sont en forte augmentation dans les pays industriels et progressent dans les autres pays en parallèle à leur développement. Il s'agit en fait de toutes les maladies métaboliques, depuis le diabète jusqu'au cancer en passant par les maladies cardiovasculaires. Cela sera l'objet de ce livre que de tenter de dénouer l'écheveau et de suivre le fil qui relie toutes ces maladies afin d'en mieux comprendre la genèse.

Quels sont les progrès réels de la médecine ?

Comment cette distance que nous prenons avec la médecine moderne, dite « scientifique », peut-elle se justifier par rapport à l'idée dominante qui stipule que celle-ci a fait d'immenses progrès parmi lesquels l'augmentation de la durée de vie moyenne en est la plus brillante démonstration ?

Il est vrai que dans certains domaines, la technique médicale est parvenue à réaliser des prouesses extraordinaires, en particulier dans la médecine d'urgence qui a permis d'épargner bien des vies. La diminution de la mortalité infantile, liée à la fois aux performances techniques, aux antibiotiques et à l'hygiène, a joué un rôle prépondérant dans l'augmentation spectaculaire de l'espérance de vie à la naissance. Une meilleure

hygiène de vie, plus de propreté dans les villes et les salles de bain, la disparition de la sous-nutrition et l'absence de guerre depuis près de 60 ans ont fait plus que les progrès de la médecine, lesquels ne sont cependant pas négligeables. Les progrès de la chirurgie, de l'anesthésie et la plus grande sécurité lors des accouchements participent également à cette mortalité moindre.

Mais la médecine interne, celle qui s'occupe de nos maladies de tous les jours, a-t-elle fait des progrès ? Il existe plusieurs indices qui remettent à une place plus modeste les progrès de la médecine :

- Tout d'abord, comment se fait-il que l'ensemble des maladies de civilisation soit en constante augmentation, en dépit de l'augmentation des dépenses de santé ?
- Dans la Grèce antique, mille ans avant Jésus-Christ, la longévité moyenne était du même ordre qu'aujourd'hui, grâce à l'art de vivre d'une civilisation évoluée, portée vers la gymnastique de l'esprit et du corps, soucieuse de son alimentation et de son hygiène. Socrate surveillait son ventre et Hippocrate, le « père » de la médecine, a probablement atteint l'âge de 100 ans ; aujourd'hui, les gardiens zélés de la hiérarchie médicale peuvent-ils en dire autant ?

Qu'en est-il de l'espérance de vie ?

- Il n'existe aujourd'hui aucune corrélation entre l'espérance de vie et les dépenses de santé, comme l'attestent les études épidémiologiques. Ainsi on vit plus vieux en Grèce qu'en Allemagne avec des dépenses de santé qui sont 3 fois moindres. Aux Etats-Unis, l'espérance de vie n'est que de 76 ans, en moyenne, avec des dépenses de santé par habitant qui atteignent le double de celles du Japon où l'espérance de vie dépasse 80 ans !
- Il existe par contre une corrélation nette entre la position sociale et l'espérance de vie, de même qu'il existe une forte corrélation entre le niveau d'études et la morbidité ; ainsi, après un suivi de dix ans, une étude britannique a montré que le taux de mortalité est de trois fois supérieur chez un employé de bureau que chez un cadre administratif ; une autre étude américaine a mis en évidence un risque deux fois moindre de développer une maladie chez les personnes ayant poursuivi de longues études que chez ceux qui n'ont fait que des études courtes. Ceci nous montre l'importance de l'éducation sur la prise en charge de sa santé
- Il existe un écart de près de huit ans entre les hommes et les femmes pour ce qui est de l'espérance de vie à la naissance; ce privilège accordé aux femmes ne doit rien ni aux « progrès de la médecine » ni à la sollicitude des dieux, mais est tout simplement lié à une meilleure hygiène de vie: moins d'alcool, de tabac et de nourriture. Que les femmes qui cherchent par tous les moyens à ressembler aux hommes se rassurent, cet écart tend à se resserrer !
- Au niveau cellulaire, le vieillissement est provoqué par l'accumulation des « stress oxydatifs », c'est-à-dire par l'attaque des radicaux libres qui altèrent notre matériel génétique, nos membranes cellulaires et les protéines enzymatiques. Plus nous consommons d'énergie, plus nous générons de radicaux libres et donc plus nous vieillissons prématurément. Or la diminution du travail physique intense, aussi bien à la campagne qu'à l'usine, entraîne une diminution importante de nos besoins énergétiques ; nos rations alimentaires ont diminué en même temps que nos dépenses énergétiques ; par voie de conséquence nous générons moins de radicaux libres ! Ceci explique que les femmes aient une meilleure espérance de vie et qu'à l'inverse ce sont les travailleurs manuels qui meurent les plus jeunes. Les chercheurs savent depuis longtemps que l'on augmente la durée de vie des animaux de 40 % en les mettant à la diète ; au contraire de cela, plus nous mangeons, plus nous nous exposons aux maladies dégénératives.
- Il existe enfin une autre corrélation, trouvée par les épidémiologistes, et qui se situe au niveau du « sens de cohérence » ; en effet, ceux qui, très tôt dans leur vie, ont su lui donner un sens, avec des perspectives enthousiasmantes ou valorisantes, vieillissent mieux, plus longtemps et en meilleure santé.

Ce sont donc les peuples qui sauront garder leurs valeurs fondamentales afin d'y puiser leur énergie et leur raison de vivre qui auront la meilleure santé et la plus grande espérance de vie. Europe occidentale et le Japon ont aujourd'hui les plus beaux vieillards, mais rien n'assure qu'il en sera de même pour les générations qui suivent ! Est-ce un hasard si la Finlande présente à la fois la plus faible espérance de vie et le plus fort taux de suicide, de l'ordre de 10 fois supérieur à celui de la Grèce par exemple ? À la lumière de ce qui précède, il apparaît que le niveau socioculturel, l'état

d'esprit, l'alimentation, le travail physique et l'environnement ont une importance plus décisive sur l'état sanitaire des populations que les « progrès de la médecine ».

Dès lors que nous pouvons mettre en évidence les principaux facteurs qui participent à l'installation de la maladie, il est aussi possible d'envisager des traitements efficaces qui n'agissent pas seulement sur les symptômes des maladies mais aussi sur leurs causes. Le présent ouvrage détaille principalement une approche nutritionnelle qui consiste à fournir à l'organisme les éléments biologiques dont il a besoin. Au cœur de la maladie se situe un déséquilibre métabolique, une lésion biochimique, qui est la trace de la maladie dans nos cellules. Mais nos échanges métaboliques sont d'une extrême complexité et la maladie n'est qu'une dysrégulation fine au milieu d'un réseau complexe de réactions et de rétroactions chargées de réguler l'ensemble. Il existe de telles interactions et interdépendances entre nos différents systèmes métaboliques, constitués de milliards d'échanges, que notre esprit humain ne parvient pas à les appréhender tous dans leur globalité. Notre approche nutritionnelle consiste donc à faire confiance aux mécanismes naturels de régulation de notre organisme et, plutôt que de les perturber avec des produits chimiques, nous pensons plus efficace et moins dangereux d'agir de façon physiologique en stimulant les métabolismes grâce à des substances biologiques, « reconnues » par l'organisme, et qui viennent s'insérer dans le réseau des échanges pour suppléer aux défaillances et restaurer un équilibre. Cette approche nutritionnelle et environnementale ne doit pas être exclusive, elle doit être complétée par d'autres approches sur lesquelles nous donnerons quelques éclairages, en particulier l'approche psychologique.