



Blu-ray et HD-DVD
vont-ils cohabiter?

- 30 BOURSE
- 31 MULTIMÉDIA
- 34 PROGRAMMES TV
- 35 MOTS CROISÉS
- 35 FEUILLETON
- 36 MÉTÉO

MAGAZINE MERCREDI

Servan-Schreiber, la croisade du cancer

SANTÉ • Quatre ans après «Guérir», son best-seller sur la dépression, David Servan-Schreiber revient avec «Anticancer». Ou comment lutter contre les métastases à coups de sport, de méditation et d'omégas 3.

ANNICK MONOD

Attention, rouleau compresseur médiatique! Médecin, psychiatre et chercheur en neurosciences, David Servan-Schreiber est aussi le fils de Jean-Jacques, fondateur de *L'Express* et le neveu de Jean-Louis, patron de *Psychologies magazine*. En 2003, il cassait la baraque avec «Guérir» et sa promesse de vaincre la dépression «sans médicaments ni psychanalyse»: un million d'exemplaires en français et une popularité inégalée pour les acides gras oméga 3. Quatre ans plus tard, il revient avec «Anticancer» – ou comment «prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles».

La découverte fracassante? Servan-Schreiber n'en revendique aucune. Il présente son livre comme la relecture éclairée de quelques kilomètres d'études sur la question. Un corpus «disponible, mais dispersé», dont il tire une doctrine de vie alliant alimentation, méditation, psychologie, sport et écologie. Le tout oscille entre l'exposé scientifique et le témoignage, car «DSS» le révèle d'entrée: lui aussi a vécu le cancer, une tumeur au cerveau à l'aube de la trentaine.

Vulgarisation efficace ou simplisme racoleur: les réactions sont mêlées. Début octobre, *Le Nouvel Observateur* lui consacrait un dossier élogieux; la semaine passée, *Marianne* ripostait en criant à l'imposture: «le baratinier du cancer». Le public, lui, semble tout trouvé, puisque «nous avons tous un cancer qui dort en nous». Best-seller annoncé.

Pourquoi commencer par raconter votre cancer et votre divorce?

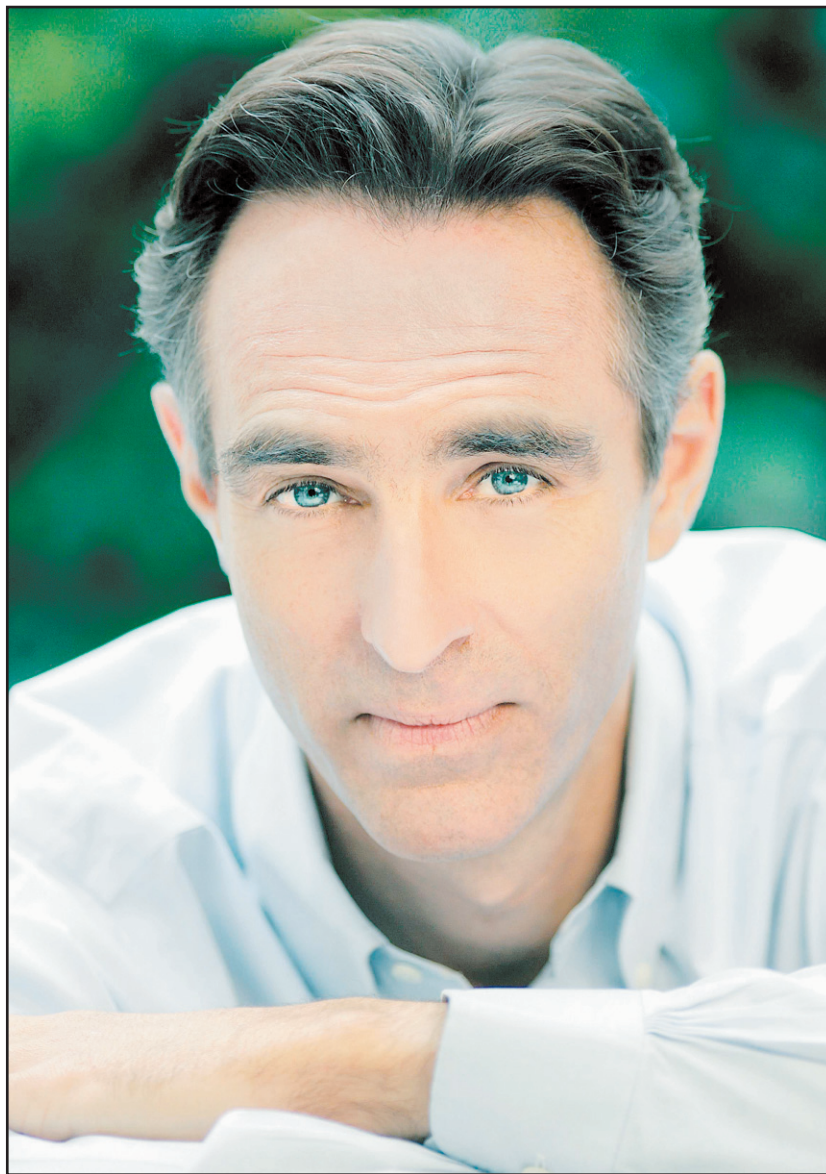
David Servan-Schreiber: J'ai hésité à livrer ces détails intimes – certains me trouveront égocentrique – mais ce travail est vraiment un témoignage. On a beau être médecin, ça ne protège pas du cancer. Par

contre, ça m'a permis d'aller plus loin, voir comment on peut s'aider, en accompagnant les traitements conventionnels.

En Occident, dites-vous, le cancer est en train de virer à l'épidémie.
Ce n'est pas moi qui le dis, mais les épidémiologistes. Depuis les années 1940, l'Occident connaît une augmentation constante des cancers du sein, de la prostate ou du cerveau. Une personne sur quatre y mourra d'un cancer. Mais au Japon, le cancer de la prostate, par exemple, n'augmente pas du tout, alors qu'il y est autant dépisté et que la population y vieillit plus vite. Ça montre bien que quelque chose dans notre mode de vie favorise de façon majeure l'apparition et le développement des cancers.

Le cancer n'est donc pas d'abord une question de gènes?
C'est une des idées fausses les plus répandues. Chez les enfants adoptés par exemple, le risque d'un cancer est celui des parents adoptifs, et non celui des parents biologiques. Donc le risque passe clairement par les habitudes de vie, et non les gènes. C'est la principale nouvelle de mon livre: le cancer n'est pas une fatalité, puisqu'il est dans une très large mesure une question de «terrain». Et le terrain, on peut le modifier.

A commencer par le frigo. Selon vous, on mange très mal.
D'abord, on mange beaucoup plus de sucre qu'autrefois: de 5 kilos par personne et par an en 1830, on est passé à 70 kg en 2000. De plus, la chaîne alimentaire a été complètement bouleversée après la Deuxième Guerre mondiale. On croit manger la même viande, les mêmes beurre, fromage, lait ou œufs qu'autrefois. Mais depuis qu'on a retiré les animaux des pâturages pour leur donner du soja et du maïs, ces aliments



Après la dépression, Servan-Schreiber s'attaque au cancer. E. ROBERT ESPALIEU/DR

comportent un déséquilibre majeur. En particulier entre les acides gras oméga 6 et oméga 3, qui contrôlent toute la physiologie du corps – et surtout l'inflammation des cellules, qui fait le lit du cancer.

Et la psychologie: est-il vrai qu'on «se fabrique» un cancer?

Non! Le stress ne cause pas le cancer, mais certaines réactions au stress favorisent le dé-

veloppement d'un cancer existant. On ne peut pas éliminer le stress, mais il faut apprendre à mieux le gérer. L'un des plus importants, c'est les vieilles blessures que l'on porte en soi: viol, perte amoureuse, etc.

Avec les oméga 3, la méditation etc., plus besoin de médecine?

Bien sûr que si! Il n'y a pas de recette miracle, ni dans mon livre ni ailleurs. Je le redis: il

n'existe aucune alternative aux traitements conventionnels du cancer – chirurgie, chimiothérapie, radiothérapie – qui m'ont sauvé la vie. Mais il faut aller plus loin pour mettre toutes les chances de son côté.

Faire du sport, manger sain: on le sait bien, qu'il faudrait le faire...

C'est vrai, une grande partie de ce que je décris, c'est des questions de bon sens. Pourquoi nos

habitudes sont-elles si difficiles à changer? Peut-être parce qu'elles nous viennent de nos parents, et qu'on a besoin d'appartenir. C'est une liberté à conquérir pour se sentir mieux. Parce que le but de la vie, c'est pas juste de ne pas avoir de cancer. C'est de vivre le plus riche-ment possible. I

> David Servan-Schreiber, *Anticancer: prévenir et lutter grâce aux défenses naturelles*, Ed. Robert Laffont, 361 pp.

LE «RÉGIME» SERVAN-SCHREIBER

Réduire...

> Aliments à index glycémique élevé (sucre, farines blanches, etc).

> Huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées. Huiles de tournesol, maïs et soja. Produits laitiers conventionnels (trop riches en oméga-6). Frites, fritures, chips et amuse-gueules d'apéritif, etc.

> Viande rouge. Peau des volailles

> Peau des fruits et légumes non bio (les pesticides sont accumulés à la surface).

> Eau du robinet dans les régions d'agriculture intensive à cause de la présence de nitrates et de pesticides (analyse disponible auprès des communes).

Remplacer par...

> Fruits, farines et féculents à index glycémique bas.

> Huile d'olive, huile de lin*. Beurre et produits laitiers bio ou Bleu-Blanc-Cœur**. Lait de soja, yaourts de soja (contribuent à un bon équilibre oméga-6/oméga-3). Olives, tapenade, ou houmous sur pain multicéréales, tomates cerises pour l'apéritif.

> Légumes, légumes secs, tofu. Volailles et œufs bio ou Bleu-Blanc-Cœur. Viande rouge bio (moins de 200 g par semaine). Poissons (maquereau, sardine, saumon, même d'élevage).

> Fruits et légumes épluchés ou lavés, ou labellisés bio.

> Eau du robinet filtrée avec un filtre à carbone ou osmose inversée***, ou eau minérale ou de source en bouteille (à condition que les bouteilles n'aient pas été chauffées au soleil et que l'eau n'ait pas d'odeur de plastique, qui trahit la présence de PVC).

* très répandue en Suisse, l'huile de colza présente également un bon rapport oméga-3/oméga-6, selon la Société suisse de nutrition (www.sge-ssn.ch) et la Fédération romande des consommateurs (www.frc.ch).

** animaux nourris en partie de graines de lin. En Suisse: label Tradilin (www.tradilin.ch). NB: la mention «riche en oméga 3» n'est pas encore autorisée par l'Office fédéral de la santé publique.

*** peu utile en Suisse, selon le laboratoire cantonal et la SSN, car les valeurs de tolérance y sont plus strictes qu'en Europe.

JARDINAGE

La féerie d'automne est arrivée

JEAN-LUC PASQUIER*

Ça y est! Les nuits commencent à bafloier avec les premières gelées et les feuilles en rougissent. La saison est belle, il ne faut pas en avoir honte. Par contre, l'effet du givre sur les fleurs estivales est radical: ces belles de saison aux origines méridionales ne supportent pas du tout ce flirt glacial. Qu'à cela ne tienne, si ces frileuses ne daignent plus embellir votre balcon, arrachez-les. Il faut savoir être sévère. Mais ce n'est pas non plus une raison pour laisser un grand vide artistique jusqu'au printemps.

Assortiment de plantes vivaces

Créez la surprise en plantant de splendides vivaces persistantes qui, elles, ne grelottent pas à la première bise automnale! Bien au contraire, ces charmeuses ont même tendance à changer de maquillage selon les températures.

Une deuxième saison débute alors sur les balcons et dans les jardinières: celle des merveilles d'automne, aussi connues sous la marque «Féerie d'automne™».

Ce nouvel assortiment de plantes vivaces et rustiques vient à point nommé pour prolonger les décorations végétales des alentours de la maison jusqu'au sortir de l'hiver. Vu qu'elles n'évoluent que très peu en volume, vous pouvez même les planter serrées les unes contre les autres, sans risque de concurrence et de jalousie maladroite. Du pur bonheur! En plus, pas besoin d'utiliser des caissettes bien adaptées aux végétaux; car vous n'allez pas les cultiver pour les faire pousser, mais juste les mettre en scène. Vous pouvez donc récupérer une vieille caisse en bois, une corbeille en osier prête à finir dans la cheminée ou une terrine décrépite pour l'enjoliver en un tournemain. On a tous ce genre

de trucs qui traînent, fouillez bien dans le cabanon et n'oubliez pas la cave. Vous allez certainement y trouver un récipient qui convient. L'aspect de celui-ci n'est pas important, il suffira de le brosser ou de le repeindre avec de la peinture pour extérieur, alors lâchez-vous. Calfeutrez le fond en agrafant une feuille de plastique trouée et remplissez avec du terreau pour bacs.

Association

Plantez ensuite selon vos envies en mélangeant par exemple des heuchères aux grandes feuilles bigarrées avec des sauges multicolores, allégez avec des graminées dorées ou panachées, étirez avec des saxifrages retombantes ou des Lysimachias, et n'hésitez pas à y ajouter encore des fleurs d'automne comme des petits chrysanthèmes ou des orpins «Matrona». Plantez également quelques



bulbes sur la partie arrière ou au centre de votre création, l'étonnement sera total au printemps! Finalisez le tableau en fixant dans les interstices de la mousse, des lichens, des branches colorées ou couvertes de baies rouges.

Double emploi

Rien à jeter cette fois, toutes ces vivaces pourront être replantées au jar-

din pour agrémenter vos plates-bandes lorsque les estivales reprendront le flambeau. La plupart des espèces se plairont au soleil ou à la mi-ombre; gardez les étiquettes à portée de main pour vous souvenir de leur nom et de leurs exigences. Vous n'avez plus d'excuses pour laisser la morosité gagner vos extérieurs. Qui a dit que l'hiver était une saison grise? I

* horticulteur, maîtrise fédérale.