

Mon médecin m'annonce un cancer

*Je (re)prends ma vie en main et je me donne
toutes les chances pour guérir*

Dr Frank Oehlenschläger

Table des matières

Avant-Propos.....	3
Introduction.....	9

Partie 1 : Les causes et les facteurs de risque

Les véritables causes du cancer.....	14
Résumé des différentes causes potentielles du cancer.....	16
Le cancer, une maladie métabolique.....	18
Le fonctionnement métabolique normal de nos cellules.....	18
Le fonctionnement métabolique des cellules malades.....	19
Les conséquences d'un excès de sucre dans les cellules.....	21
L'autre sucre : le fructose.....	22
Le lien entre le taux intracellulaire de sucre et le stress.....	23
Le stress chronique et le cancer.....	24
Le phénomène de l'hypoxie.....	26
Résumé : le cancer comme maladie métabolique.....	28
L'épigénétique.....	29
Les inflammations chroniques.....	32
Affaiblissement du système immunitaire.....	34
LA cause : le manque d'hygiène de vie.....	37
Une alimentation défaillante.....	38
Les sucres et les aliments à index glycémique élevé.....	39
Pourquoi restreindre les produits laitiers ?.....	40
Les autres erreurs.....	41
Un sédentarisme maladif.....	43
Une âme maltraitée : stress, peurs, dépression.....	44
Un état d'épuisement général.....	46

Partie 2 : Le processus de guérison

Le processus de guérison.....	50
Mettre en œuvre des changements.....	51
Guérison spirituelle : comment vivre ?.....	51
Une prise de conscience.....	54

Guérison énergétique.....	54
Guérison émotionnelle.....	57
Guérison physique.....	59
Et moi, je ferais quoi en cas de cancer ?.....	61

Partie 3 : L'oncologie moderne, la chimiothérapie

Le diagnostic tue ?!.....	68
Mes expériences avec l'oncologie moderne.....	72
L'opération chirurgicale.....	78
La radiothérapie.....	81
La chimiothérapie.....	83
La chimiothérapie pour les cancers opérables.....	85
La chimiothérapie pour le cancer du sein opérable.....	86
La chimiothérapie pour le cancer de la prostate opérable.....	91
La chimiothérapie pour le cancer colorectal opérable.....	92
La chimiothérapie pour le cancer du poumon opérable.....	96
La chimiothérapie pour le cancer du pancréas opérable.....	100
La chimiothérapie pour les autres cancers opérables.....	102
Cancer des ovaires.....	102
Cancer des testicules.....	104
Mélanome.....	105
Cancer de l'utérus.....	105
Résumé : la chimiothérapie pour les cancers opérables.....	107
La chimiothérapie palliative.....	110
La chimiothérapie palliative de première ligne.....	112
La chimiothérapie palliative pour les stades très avancés.....	116
La chimiothérapie : un résumé personnel.....	117

Partie 4 : Les changements nécessaires

Je mets en place des changements.....	122
Je change mon alimentation.....	123
Le régime cétoène.....	126
Je booste mon système immunitaire.....	128
Les injections de gui.....	129
Les autres remèdes pour stimuler l'immunité.....	131
La vitamine D3 à haute dose.....	131

La vitamine C à haute dose.....	132
Un microbiote équilibré.....	133
Je réduis mes inflammations chroniques.....	134
Je fais un jeûne.....	137
Les bénéfiques du jeûne.....	137
Les aspects pratiques du jeûne.....	138
J'élimine mes toxines et déchets.....	142
Stimuler l'intestin (digestion).....	143
Stimuler les reins.....	143
Stimuler le foie.....	144

Partie 5 : Accompagner les thérapies conventionnelles

Comment accompagner la chimiothérapie.....	148
Moins souffrir durant la chimiothérapie.....	149
Avoir moins d'effets secondaires.....	150
Protéger le corps.....	150
Augmenter l'efficacité de la chimiothérapie.....	151
Soutenir le système immunitaire.....	151
Prévention du cancer et de la récurrence.....	152
Prévenir l'apparition d'un cancer.....	153
Prévenir le risque de récurrence.....	155
Que faire en cas de cancer avancé-métastasé ?.....	157
Cancer localement très avancé.....	157
Cancer métastasé.....	158
Vous préférez une approche douce sans acharnement.....	161
Comment mourir ?.....	164

Partie 6 : Les thérapies naturelles contre le cancer

Les thérapies naturelles contre le cancer.....	170
Un bref aperçu des remèdes naturels anti-cancer.....	170
Les thérapies naturelles en détail.....	173
La vitamine C (aussi en perfusion).....	173
Les autres perfusions.....	174
L'artémisinine.....	177
La colchicine.....	178
Le millepertuis (<i>Hyperuricémie perforatum</i>).....	179

Les DCA et 3-BP (dichloroacétate et 3-bromopyruvate).....	180
La mélatonine.....	181
Le DMSO (diméthylsulfoxyde).....	182
Les thérapies anti-cancer en dehors de la France.....	183
La thérapie par perfusion.....	185
L'hyperthermie locale.....	186
L'hyperthermie générale.....	188
Virus oncolytiques.....	189

Partie 7 : Les thérapies naturelles par type de cancer

Les thérapies naturelles selon le type de cancer.....	192
Cancer du sein.....	192
Cancer du sein hormono-dépendant.....	193
Cancer du sein HER2 positif.....	194
Cancer du sein triple négatif.....	195
Cancer colorectal.....	196
Cancer du poumon.....	197
Cancer de la prostate.....	199
Cancer du pancréas.....	200
Cancer du cerveau.....	202
Leucémies.....	203
Lymphomes et myélome multiple.....	204
Récidive locale.....	206
Ascite : carcinose péritonéale, métastases hépatiques.....	207
Un protocole 'standard' pour cancer avancé.....	209
Système immunitaire.....	209
Alimentation.....	210
Remèdes anti-cancer.....	210
Hyperthermie, fièvre (Allemagne).....	212
Donc, que faire après l'annonce du cancer ?.....	213
Littérature.....	216
Informations.....	226
Glossaire.....	227
L'auteur.....	229

Introduction

Cela fait exactement 6 ans que j'ai écrit mon premier livre sur le cancer « Guérir le cancer autrement ». Pendant ces 6 années j'ai accompagné des centaines de patients atteints du cancer, la maladie de notre époque. Oui, le cancer est LA maladie de notre époque, de notre 'société moderne'. Nous constatons tous que tout, autour de nous, est en train de dégénérer : les valeurs, l'éthique, l'environnement, les relations aux autres, le climat... tout, vraiment tout. Le cancer est la maladie de notre époque par excellence car cette maladie fait apparaître des cellules complètement dégénérées – ces cellules qui forment les tumeurs. L'idée que cette maladie est le signe de notre époque n'est pas nouvelle. Rudolf Steiner au début du 20^{ème} siècle avait déjà prédit l'émergence du cancer comme le nouveau fléau de notre société.

Il est important de replacer et de comprendre cette maladie dans son contexte sociétal (ce qui est en soi important pour toutes les maladies, mais particulièrement pour le cancer). J'ai l'intime conviction que notre société nous rend malade. *La façon dont nous vivons actuellement est responsable du cancer*, maladie qui n'existait pas il y a 10000 ans.

La première partie du livre est dédiée aux facteurs de risque du cancer. Il y a de multiples *facteurs de risque* qui expliquent en quoi la vie moderne impacte notre santé et favorise le cancer : malbouffe, stress, traumatismes, toxines, sédentarisme, etc.... Il y a des facteurs auxquels nous ne pouvons

pas échapper – même si nous mangeons 100 % bio, nous sommes néanmoins confrontés à un environnement particulièrement nocif et toxique. Mais il y a des facteurs sur lesquels nous avons une influence, nous allons découvrir lesquels.

Dans la deuxième partie du livre je développe les avantages et inconvénients de la *chimiothérapie*. Le sujet très important car un grand nombre de personnes atteintes du cancer sont ou seront confrontées à ce choix un jour ou l'autre. C'est une question cruciale, celle de franchir un point de non-retour et entrer dans le 'tunnel' de la chimiothérapie ou pas. Je vous apporterai les informations nécessaires (scientifiquement fondées et prouvées) pour faciliter votre prise de décision. Je discuterai en détail le sens (ou non-sens) de la chimiothérapie pour les cancers les plus fréquents, selon le stade de la maladie : sein, prostate, colorectal, poumon, pancréas.

Les chapitres qui suivent concernent les *thérapies naturelles et complémentaires* contre le cancer : pour accompagner la chimiothérapie, pour la remplacer, pour la rendre plus efficace ; mais aussi pour éviter une récurrence ou pour la simple prévention du cancer. Grâce aux centaines de patients du cancer que j'ai accompagnés dans mon cabinet j'ai une vision assez concrète sur l'efficacité des différentes thérapies alternatives.

Comparé au premier livre, ce deuxième livre est plus concis et je l'espère plus digeste ! Mon expérience de cette maladie a grandement évolué grâce à mes patients : je vois plus clair maintenant. Cependant je reste humble à l'égard de la maladie, qui conserve ses mystères. N'attendez pas de recettes ou de plantes miracles ! Vous seriez déçus. Par contre, ce livre vous donne

des pistes à explorer... et du travail. Car *pour guérir son corps il faut guérir la vie !*

Je transmets dans ce livre ce que mes études et expériences dans le domaine du cancer m'ont appris. Ce livre délivre un grand nombre de conseils très précis (les remèdes, leurs dosages...), mais ces informations ne peuvent pas remplacer votre médecin ou votre thérapeute. Seul celui-ci peut vous donner des conseils adaptés à VOTRE situation. Je vous mets en garde contre l'application aveugle de mes conseils sans la validation par votre médecin, car seul le médecin est habilité en France à donner des conseils concernant votre santé.

Première partie

Les causes du cancer, les facteurs de risque



Le cancer reste une pathologie mystérieuse, mais les chercheurs ont découvert récemment que le cancer n'est pas seulement une maladie génétique, mais principalement une *maladie métabolique*. Le métabolisme à l'intérieur des cellules est perturbé et déséquilibré. La conversion des sucres en carburant (ATP) est défailante, le terrain est préparé pour une prolifération non-contrôlée des cellules tumorales.

Les véritables causes du cancer

Dans mon précédent livre (« Guérir le cancer autrement ») vous disposez d'une liste exhaustive des différentes causes du cancer – avec des explications scientifiques parfois un peu indigestes. Ici je vais essayer de les prioriser et de les classer selon leur importance. Mon point de vue n'a pas changé depuis 6 ans : je suis convaincu qu'il y a toujours une (ou plusieurs) causes quelle que soit la maladie.

Beaucoup d'entre nous font l'erreur de chercher LA cause de son cancer. Or mon expérience révèle que le cancer est une maladie multi-factorielle. Il n'est pas judicieux d'interrompre ses recherches après l'identification d'une seule cause (un traumatisme, une période de grand stress, une autre maladie...). Le cancer n'apparaît pas du jour au lendemain. Par conséquent, fouillons vraiment, essayons de découvrir ce qui a pu être le/s catalyseur/s du cancer, allons jusqu'au bout de notre recherche !

Prenons l'exemple de la cigarette. On nous dit que fumer nous expose au risque du cancer du poumon – ce qui est déjà réducteur, car la cigarette favorise tous les cancers. Mais pourquoi sur 1000 fumeurs seuls 2 ou 3 développent un cancer et le reste est épargné ? La réponse n'est pas simple, surtout dans le cas du cancer.

Il est évident, que, lors de l'anamnèse¹ d'un nouveau patient atteint du cancer, nous cherchons ensemble les causes potentielles de son cancer. Ou,

1 Diagnostic global

pour être plus précis, je donne des pistes pour que la personne puisse faire cette recherche elle-même. Mais il arrive que, malgré ses efforts, nous ne parvenons pas à identifier la cause potentielle de son cancer en particulier. C'est une situation délicate qui peut déstabiliser le patient, qui risque de créer un sentiment d'impuissance. Dans ce cas il est important de lâcher prise, d'accueillir cet état de la recherche. Il convient alors d'avancer et de faire ce qui est à faire, de commencer les thérapies sans connaissance de son origine. La ou les causes se manifestent très souvent ultérieurement lors du travail sur soi.

Un exemple : Mme X. de 75 ans arrive dans mon cabinet avec un cancer du sein au stade IV (métastases hépatiques). Mme X. mange bio depuis des décennies, a fait du sport pendant toute sa vie, est active et positive. Aucun facteur de risque, aucune cause apparente. Par contre, pendant plus que 2 ans elle s'est 'épuisée' à soigner sa mère gravement malade. Elle s'est tellement investie dans ces soins qu'elle a parfois même oublié de manger. Résultat : au bout de ces 2 ans (décès de la mère), un épuisement total, physique et psychique. Le cancer est apparu 6 mois après. Soigner un proche est une source de stress et d'épuisement très important, une souffrance non seulement psychique mais aussi physique.

Résumé des différentes causes potentielles du cancer

Voici la liste (presque) complète des différentes causes :

- Génétiques (des mutations – héritées ou acquises ; environ 5 % des cas)
- Épigénétiques : purement environnementales (activation et désactivation des gènes)
- Déséquilibre métabolique : hypoxie des tissus, accumulation de sucre dans les cellules
- Mauvaise alimentation et leurs conséquences (obésité, diabète, carences, inflammations...)
- Toxines :
 - exogène : pesticides, perturbateurs endocriniens, amiante etc.
 - endogène : dysbiose intestinale
- Faiblesse immunitaire et perturbation du système endocrinien (surtout surrénaux)
- Facteurs psycho-sociaux : perte, deuil, traumatismes, stress intense
- Inflammations chroniques
- Sédentarisme : inflammations chroniques, hypoxie, accumulation de sucre
- Stress oxydatif : production d'espèces chimiquement très réactives

Nous allons voir que tout est lié, qu'une cause ne peut pas être comprise sans les autres, que la cause A engendre la cause B et que la cause B

engendre aussi la cause A. Le stress apparaît cependant souvent comme LA CAUSE MAJEURE. Pourquoi ?

- Le stress, la dépression, l'anxiété et les traumatismes créent et entretiennent les inflammations
- Le stress cause des changements épigénétiques
- Le stress déséquilibre le métabolisme des cellules et les pousse à la fermentation du sucre
- Le stress crée de l'hypoxie dans les tissus
- Le stress affaiblit le système immunitaire

Que pensez-vous de cette phrase ? : « Le mental nous rend malade mais il peut aussi nous guérir ». Connaissez vous des personnes amoureuses ou passionnées qui sont malades ? Un mental sain est un mental Zen (c'est-à-dire sans stress).

Comme beaucoup de scientifiques, je pense que le cancer est avant tout une maladie *métabolique* ! Avec une composante génétique (plus au moins importante). C'est donc le métabolisme à l'intérieur des cellules qui détermine si la cellule va dégénérer et proliférer ou pas. Ce micro-environnement dans la cellule fait qu'un défaut génétique/épigénétique peut prendre de l'ampleur et mener à une prolifération incontrôlée de la cellule.

Cette hypothèse n'a rien de nouveau : déjà dans les années 30 du dernier siècle le prix Nobel de la médecine, Otto Heinrich Warburg, avait qualifié le cancer de maladie métabolique. Concentrons nous maintenant sur les

causes potentielles du cancer qui impactent le métabolisme des cellules et qui créent un micro-environnement favorable à la prolifération cellulaire massive.

Le cancer, une maladie métabolique

Le fonctionnement métabolique normal de nos cellules

La biologie cellulaire est une science à part, le fonctionnement des cellules et leurs interactions avec leur environnement est complexe. Ici nous allons nous concentrer sur un aspect de la biologie cellulaire : *la production d'énergie*. Nous fonctionnons avec un carburant qui s'appelle 'ATP'. Cette molécule hautement énergétique (dû à des liaisons chimiques fragiles) est utilisée partout dans notre corps : pour le travail musculaire, la biosynthèse des molécules (hormones, protéines..), pour d'autres processus chimiques (exemple : détoxination dans le foie..), pour maintenir la température de notre corps, pour créer des signaux électriques dans nos neurones...

Nous produisons environ 70 kg d'ATP par jour, mais la quantité d'ATP circulant à n'importe quel instant est de seulement 250 g ! Cela nous montre le travail énorme de synthèse que notre corps fournit en permanence pour produire la quantité nécessaire d'ATP par jour. Ce travail est accompli par de petites unités dans les cellules, appelées les mitochondries.

Les mitochondries, ces mini-usines chimiques, n'ont besoin que de deux molécules majeures pour synthétiser l'ATP : du sucre (glucose) et de l'oxygène. Le sucre est littéralement brûlé (oxydé) dans les mitochondries pour produire l'ATP. Cette réaction chimique s'appelle 'la chaîne respiratoire'. Cette réaction est assez 'violente' et produit, à part le dioxyde de carbone (CO₂), des espèces chimiquement réactives, les radicaux libres (les ROS). Ces radicaux libres sont immédiatement neutralisés par des antioxydants, comme le glutathion.

Vous voyez, la biochimie n'est pas si compliquée que cela ! Mais que se passe-t-il si les proportions d'oxygène et de glucose dans les cellules ne sont pas respectées ? Dans ce cas les cellules modifient leur métabolisme pour pouvoir continuer à produire de l'ATP.

Le fonctionnement métabolique des cellules malades

Ce qui nous intéresse pour le développement du cancer est le cas suivant : lorsque dans les cellules *un excès de sucre s'est accumulé* et qu'il *manque de l'oxygène* pour le brûler. La nature étant parfaite, elle a prévu une solution pour gérer ce déséquilibre : au lieu d'oxyder le sucre, la cellule va *fermenter* le sucre. Chimiquement ce processus est moins efficace que la chaîne respiratoire, la fermentation produisant 5 à 10x moins d'ATP que l'oxydation.

Mais le vrai problème est ailleurs : la production d'acide lactique en grande quantité impacte le micro-environnement des cellules – les cellules sont alors confrontées à un *environnement acide*. Cette acidose locale (lié au manque d'oxygène) a des conséquences importantes pour la vie des cellules et pour le développement du cancer. Le Prix Nobel Otto Warburg a formulé ainsi 'l'effet Warburg' :

Toutes les formes de cancer sont caractérisées par deux conditions de base : l'acidose et l'hypoxie. Le manque d'oxygène (hypoxie) et l'acidose sont les deux faces d'une même pièce : si vous en avez une, vous avez l'autre. Toutes les cellules normales ont un besoin absolu d'oxygène, mais les cellules cancéreuses peuvent vivre sans oxygène, c'est une règle sans exception. Même privée de 35% de son oxygène pendant 48 heures, la cellule peut devenir cancéreuse.

Si vous voulez approfondir la théorie sur l'effet Warburg, je vous conseille l'excellent article (en français) de Julie Razungles et al. (1). Le micro-environnement acide autour et dans les cellules cancéreuses les protègent contre les attaques du système immunitaire, booste la prolifération cellulaire et les aide à envahir les tissus voisins (métastases).

Il est évident que la fermentation du sucre ne suffit pas à faire dégénérer une cellule et la rendre cancéreuse. Mais la présence d'un métabolisme déséquilibré est peut-être essentiel pour qu'une cellule déjà fragilisée par des mutations ou altérations épigénétiques entre dans le cycle infernal de la cancérogenèse.

Les conséquences d'un excès de sucre dans les cellules

Nous avons vu que pour qu'une cellule entre en fermentation, il lui faut entre autres beaucoup de sucre. Comment ce phénomène se produit et quelles sont les conséquences moléculaires d'un approvisionnement trop important en sucre ?

Le sucre que nous consommons est souvent le *saccharose*, un disaccharide composé de *glucose* et de *fructose*. Dans l'intestin, ce disaccharide est coupé en deux : une molécule de saccharose donne une molécule de glucose et de fructose. Ces deux molécules sont absorbées par l'intestin et se trouvent maintenant dans le sang. Le pancréas détecte un taux élevé de glucose dans le sang et produit de l'insuline (cellules bêta du pancréas). Quel est le rôle de l'insuline dans notre corps ? Cette hormone fait rentrer le glucose dans les cellules.

Donc, quand on mange du sucre en grande quantité, l'insuline (et autres co-facteurs) est alors produite massivement, ce qui entraîne un *taux de sucre important dans nos cellules*. Pour la cellule l'excès de sucre est toxique, donc elle va déclencher des mécanismes moléculaires pour s'en débarrasser : une enzyme (l'hexokinase) est produit en grande quantité pour métaboliser le glucose par un processus que vous connaissez déjà : la fermentation ! (glycolyse).

Le taux important d'hexokinase a aussi un autre effet négatif : cette enzyme bloque l'apoptose² des cellules en cas d'un excès de sucre (2). Les cellules vont donc pouvoir continuer à proliférer et envahir les tissus voisins sans mourir.

L'autre sucre : le fructose

Nous avons vu l'effet néfaste d'un niveau important de glucose dans nos cellules. Mais comme mentionné ci-dessus, le saccharose se compose de deux molécules : glucose et fructose. Chaque fois quand nous mangeons beaucoup de sucre (saccharose), le taux de fructose dans notre sang et nos cellules augmente. Un taux élevé de fructose dans les cellules a des effets suivants : conversion du fructose en graisse, consommation d'ATP, réduction de l'activité mitochondriale. Le premier effet (production de graisses) est compréhensible quand on regarde l'évolution : les animaux en automne mangent beaucoup de fruits pour produire des graisses essentielles à leur survie pendant l'hiver. Le dernier effet (inhibition de l'activité des mitochondries) n'est pas souhaité, car il empêche l'oxydation du glucose dans les mitochondries et favorise donc un processus que nous connaissons très bien maintenant : la fermentation du glucose (3).

En résumé : une consommation importante de sucre (saccharose) réduit l'oxydation du sucre et favorise sa fermentation (glycolyse). Cette hyper-

2 La mort programmée des cellules

consommation de sucre crée donc un terrain plus que favorable à la dégénérescence et prolifération des cellules.

Le lien entre le taux intracellulaire de sucre et le stress

Les cellules font tout pour éviter un taux de sucre trop élevé car ce serait hautement toxique pour elles. Donc elles entrent en fermentation. Deux autres mécanismes de réduction du sucre intracellulaire existent : une activité physique importante (exemple : sport) et l'effet des hormones du stress (adrénaline et cortisol).

Le premier mécanisme est assez logique : quand nous pratiquons une activité physique intense (travail musculaire) nous avons besoin de beaucoup de carburant, l'ATP. Comme indiqué plus haut, l'ATP est produit dans les mitochondries par une réaction qui s'appelle la 'chaîne respiratoire' (oxydation du glucose). L'activité physique intense consomme beaucoup de sucre, diminuant ainsi le taux de sucre dans le corps et dans les cellules. C'est pour cela qu'il est par exemple impératif pour les diabétiques de faire du sport.

Outre ce mécanisme assez évident, il y a aussi l'impact positif des hormones du stress sur le taux intracellulaire de sucre. Ces hormones mobilisent le sucre et force les cellules à le libérer dans le sang. Un mécanisme somme toute logique quand on regarde l'évolution de l'Homme : dans un lointain passé, quand l'être humain était menacé par les

animaux sauvages, il n'avait que deux options pour réagir : *fight or flight* (se battre ou fuir). Dans ces deux situations, nous avons besoin d'énergie musculaire pour courir ou pour combattre. Ces sont ces hormones du stress qui ont aidé nos ancêtres à survivre face aux menaces de leur environnement.

Le stress ponctuellement est donc un bon moyen de faire diminuer le taux de sucre intracellulaire. Mais quelles sont les conséquences d'un stress important sur le long terme, appelé stress chronique ?

Le stress chronique et le cancer

Quelles sont les conséquences d'un stress chronique élevé sur le corps ? Y a-t-il un lien avec l'apparition du cancer ? Le stress ponctuel est sans risque – il a été (et est toujours !) essentiel pour notre survie car ce stress ponctuel mobilise des forces en nous pour pouvoir fuir ou nous battre. Par contre, le stress chronique a des conséquences délétères sur l'organisme !

Quand vous demandez aux professionnels de santé ce qui, d'après eux, est la principale cause des maladies chroniques, leur réponse est souvent la même : le stress. Regardons autour de nous : qui n'est pas stressé ? Et quand on essaie de creuser un peu, on se rend compte que le stress n'a souvent pas d'explication précise. Il est juste là – comme la peur chronique, qui n'a souvent pas d'objet non plus.

La peur est la principale cause d'un haut niveau de stress chronique : peur de tomber malade, peur de mourir, peur de manquer, peur de.... La société ne fait rien pour nous aider à gérer nos peurs, bien au contraire, elle crée et entretient cette peur. Nous 'vivons' dans un 'tunnel de peurs ', impuissants et sans issue. Nous en reparlerons plus loin.

D'autres situations peuvent être également source de stress chronique : un divorce, un déménagement, des problèmes financiers, des problèmes de couple, soigner un proche gravement malade, l'arrivée ou le départ d'un enfant... Ce n'est pas la situation difficile en elle-même qui nous cause un stress important mais notre incapacité à lui faire face. Souvent nous sommes trop impliqués, nous ne gardons pas assez de distance, nous nous laissons avaler par la situation difficile.

Ce manque de recul entretient le stress et nous fait souffrir.

Biochimiquement un haut niveau de stress chronique est associé à une production élevée des hormones du stress : l'adrénaline et le cortisol (les deux sont liées car pour la biosynthèse de l'adrénaline les glandes surrénales ont besoin de cortisol). Donc avec un stress chronique, nos glandes surrénales doivent produire ces deux hormones en permanence. Conséquence : les glandes surrénales fatiguent et sont de moins en moins capables d'en produire. Il y a alors carence d'adrénaline et cortisol, ce qu'on désigne désormais par le burn-out.

Il est intéressant de doser le taux de cortisol (par analyse salivaire) et d'adrénaline (urine de 24h) des personnes qui ont vécu une période de stress très intense et longue. Leur taux est trop bas ! Je le vois souvent dans

mon cabinet – une fatigue chronique s’installe suivie souvent d’une dépression.

Quelle est la conséquence de ce burn-out biochimique (carence en cortisol et adrénaline) sur le métabolisme des cellules ? Ces hormones manquent pour transporter le sucre en dehors des cellules, le sucre s’accumule à l’intérieur et favorise l’entrée de la cellule dans le processus de fermentation. Dr Waltraud Fryda fut la première médecin allemande à découvrir ce lien entre la fatigue des glandes surrénales et le cancer (4).

Le phénomène de l’hypoxie

Nous avons constaté qu’un excès de sucre à l’intérieur des cellules favorise le processus de fermentation du glucose et affaiblit le processus d’oxydation du glucose par les mitochondries. Cet excès de sucre est la conséquence d’une alimentation trop riche en glucides rapides (index glycémique élevé), d’une vie sans efforts physiques et d’une longue période de stress intense.

Il y a un deuxième facteur qui fait que l’oxydation du glucose dans les cellules ne fonctionne plus correctement : l’hypoxie. L’hypoxie est un manque des tissus en oxygène. Sans oxygène en quantité suffisante, le sucre dans les cellules ne peut pas être oxydé (‘brûlé’) par les mitochondries et la cellule est alors obligée d’utiliser la fermentation pour produire de l’ATP (5). C’est assez banal, non ?

C'est tellement banal que très peu de publications scientifiques s'intéressent au phénomène de l'hypoxie comme cause potentielle du cancer. C'est pourtant une des causes majeures. Quand je fais une anamnèse avec un nouveau patient, automatiquement je lui demande s'il a pratiqué et pratique du sport et/ou des activités physiques. Dans 90 % des cas la réponse est négative ! Notre société a évolué : l'activité physique et/ou le sport ne fait plus partie de la vie quotidienne. Même les jeunes ne bougent plus leurs fesses. Regardons le corps des jeunes d'aujourd'hui : un déficit flagrant de masse musculaire ; il est difficile parfois de faire la différence entre un jeune homme et une jeune femme, les garçons qui devraient avoir plus masse musculaire ne l'ont plus !

Parfois quand je demande à un nouveau patient s'il fait du sport au quotidien, il me regarde avec de grands yeux, parfois avec une totale incompréhension. Souvent la réponse est : « Je n'ai pas le temps ». Pourquoi ne disent-ils pas plutôt : « Je n'en pas envie après ma journée de travail, j'ai plus envie de regarder la télé le soir » ?

Le sport (entraînement cardiaque et musculaire) est essentiel pour deux raisons concernant le métabolisme des cellules : il apporte de l'oxygène aux tissus et aide à brûler l'excès de sucre. Et au-delà de cela, le sport stimule le système immunitaire et réduit le stress, l'anxiété et la dépression. Mais je comprends qu'il est plus facile d'avaler des antidépresseurs que de faire du sport... Notez que je ne suis pas totalement opposé à ces molécules, qui sont parfois essentielles pour sortir une personne d'un trou noir dépressif et pour prévenir le suicide.

Parfois je me dis que nous avons tout faux : nous mangeons mal, nous ne faisons plus travailler notre corps, nous nous stressons pour des détails insignifiants, nous manquons de recul nécessaire dans les situations difficiles. Savez-vous d'ailleurs quelles sont les personnes qui vivent (statistiquement) le plus longtemps ? Les personnes dites '*c'est la vie*'. Ces personnes qui parviennent à se détacher et à accueillir les problèmes tels qu'ils se présentent au lieu d'en souffrir.

Petit retour sur l'hypoxie des tissus : les chercheurs ont découvert un autre fait alarmant : l'hypoxie intracellulaire fait produire des espèces chimiquement très réactives (ROS = Reactive Oxygen Species) qui créent des mutations génétiques et des altérations épigénétiques et favorisent donc l'entrée de la cellule dans le cercle infernal de la cancérogenèse (6).

Résumé : le cancer comme maladie métabolique

La théorie classique de la cancérogenèse postule une ou plusieurs mutations dans une cellule comme événement déclencheur du développement du cancer - par ces mutations, la cellule perd le contrôle sur sa prolifération. Ce modèle n'est pas faux, mais insuffisant : des mutations ne suffisent pas pour qu'une cellule se divise de manière incontrôlée, il faut aussi un terrain propice à cette dégénérescence cellulaire. Ce terrain est le processus de *fermentation* (glycolyse) qui est causé par un taux cellulaire de sucre en excès et une hypoxie chronique des tissus et des cellules. Il est même possible d'expliquer le cancer sans

aucune mutation car ce déséquilibre métabolique peut engendrer des altérations épigénétiques qui induisent la prolifération massive des cellules (5).