

MARC MENANT

Médecine Régimes

LA TERRIFIANTE

IMPOSTURE

 éditions du
ROCHER / VLADIMIR FÉDOROVSKI

présente *Un nouveau regard*

MARC MENANT

MÉDECINE, RÉGIMES :
LA TERRIFIANTE IMPOSTURE

 éditions du
ROCHER

© Éditions du Rocher, 2011.

ISBN : 978-2-268-07495-5

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#)

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Autres exclus qui mériteraient l'exhumation de la fosse des radiés de la science : Alexandre Salmanoff et sa théorie des capillaires, Mirko Beljanski et ses remèdes contre le cancer, Loïc Le Ribault et son silicium organique, bouclerais mon énumération avec Jacques Benveniste pas encore retiré du pilon malgré la reprise de ses recherches par le professeur Montagnier.

Bienvenus mes exemples pour les thuriféraires des médecines douces, m'en apostrophent narquois : « À qui profite le crime ? » avant de rugir revanchards : « Aux grands labos, cher monsieur ! » Commode leur obsession, recoupe la rengaine du « tous pourris » qui nous victimise, nous déresponsabilise, nous infantilise. La réfute une bonne fois pour toutes la simpliste diabolisation de l'industrie pharmaceutique. Rassurez-vous, vais dénoncer ses façons filoutes, ô combien indéniables, et les combattre, toutefois, rappelons-nous qu'elles ne sont pas plus scandaleuses et nuisibles que celles en vigueur dans tous les pans de l'économie, du nucléaire aux banques en passant par les communications, l'armement, la pétrochimie, l'agroalimentaire... Tare du libéralisme le profit sans scrupule, est l'engeance de la dérive cynique du capitalisme né de l'emballement de la connaissance amorcé au XVIII^e siècle avec la mise en lois et en équations de la matière, de l'infiniment grand à l'infiniment petit, prospérité de l'intelligence qui, en deux siècles et demi, a contaminé la planète au matérialisme et affranchi l'homme de la terreur aux superstitions ! L'homme maître du monde, ça, l'œuvre de l'essor des sciences !... Non, non, je ne m'égare pas, essentielle l'évocation buissonnière pour ne pas dénaturer en caricature la diatribe contre la médecine. Ne jamais oublier qu'elle émerge de cette pensée rationnelle, la médecine, et donc, comme la physique et la chimie, repose sur l'axiome : « Les mêmes causes créent systématiquement les

mêmes effets. » Classée « expérimentale », la médecine, par le professeur Claude Bernard, l'un de ses pères, et régie par un protocole strict :

- 1. On constate les faits bruts (pour s'assurer de leur existence).*
- 2. On observe les faits (pour chercher leurs rapports, les liens).*
- 3. On analyse expérimentalement les faits pour chercher leurs causes et agir sur la manifestation des phénomènes.*

Pour le professeur Claude Bernard, la constatation des phénomènes, conduit non seulement à la capacité de les modifier, mais à celle d'en créer de nouveaux, d'agir sur la nature ! Agir, transformer les phénomènes, en produire qui n'existent pas, réglementer les éléments à volonté, étendre la puissance de l'homme... Prosélyte des sciences objectives Claude Bernard, en contagion de la pensée positiviste d'Auguste Comte, cette authentique religion de la démonstration libératrice du despotisme céleste. Fondée sur l'invraisemblable prolifération d'inventions dues aux sciences, la pensée positiviste : temps et distances abolis ; la nuit débarrassée du noir par l'électricité ; les villes en soudain voisinage par les trains en apoplexie et les autos en pétarades ; les airs, eux-mêmes, s'abandonnent à la conquête du progrès : montgolfières, dirigeables et plus tard, les légions de bricoleux à fracasser joyeux en audaces d'oiseaux, Otto Liliental, Clément Ader, les frères Wright, Santos Dumont...

Sans les frissons mais tout autant source de bouleversements : le téléphone, la machine à écrire, la radioactivité, la colonisation... Général le tohu-bohu, même social, bougres des campagnes en abandon de leur trou pour clapir masse laborieuse dans le tintamarre des machines, 14 heures par jour, 7 jours sur 7. Dès 5 ans, la chiourme industrielle, comme ça que le peuple crève à 30 ans bousillé

vieillard prématuré par une nouvelle épidémie : l'épidémie de la cadence et du rendement ! Innommable la situation du prolétaire, révulse et inquiète des humanistes comme le docteur Louis René Villermé qui mena une grande enquête sur les conditions de vie de la classe ouvrière en 1830.

Les seuls ateliers de Mulhouse comptaient, en 1835, plus de 5 000 ouvriers logés dans des villages environnants [...]. Ils se composent principalement de pauvres familles chargées d'enfants en bas âge et venus de tous côtés s'établir en Alsace, pour y louer leurs bras aux manufactures. Il faut les voir arriver chaque matin en ville et en partir chaque soir, il y a parmi eux une multitude de femmes pâles, maigres, marchant pieds nus au milieu de la boue et qui, faute de parapluie, portent renversés sur la tête, lorsqu'il pleut, leur tablier ou leur jupon de dessus, pour se préserver la figure et le cou, et un nombre encore plus considérable de jeunes enfants, non moins sales, non moins hâves, couverts de haillons tout gras de l'huile des métiers, tombée sur eux pendant qu'ils travaillent. Ces derniers, mieux préservés de la pluie par l'imperméabilité de leurs vêtements, n'ont pas même au bras, comme les femmes dont on vient de parler, un panier où sont les provisions pour la journée ; mais ils portent à la main ou cachent sous leur veste, ou comme ils le peuvent, le morceau de pain qui doit les nourrir jusqu'à l'heure de leur rentrée à la maison.

Autre témoignage à mûrir réflexion quand on nous sert la fallacieuse antienne de « l'espérance de vie qui ne cesse d'augmenter », cette monographie d'une lingère de Lille d'après les éléments recueillis en juillet 1858 par M.L. Auvray, traducteur du ministère de la Marine :

L'ouvrière a été séduite par un ouvrier serrurier. Il est résulté de cette union un enfant de sexe masculin. [...] L'état de mère fille la place au dernier rang de la société, elle rencontre peu de sympathie et de pitié. L'ouvrière a de l'intelligence, de l'esprit, un dévouement inaltérable pour son enfant et un fond de gaieté qui l'abandonne rarement. Son heureux caractère lui fait supporter aisément ses souffrances physiques. Dans l'hiver, lorsqu'elle est sans feu et n'a pour

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Pasteur dédaigne ces deux points essentiels qui suggèrent fortement que « le microbe n'est rien mais le terrain est tout », car ils le feraient solder sa recherche sur les maladies infectieuses par une mesure de sous-préfecture : l'isolement des contaminés ! Pas avec ça qu'on brille génie, éclaireur de l'humanité. Sous l'emprise de l'ambition, son esprit ne retient que les indices favorables à la thèse du microbe en virulence génocidaire à combattre au vaccin, thèse qu'il défend à partir de ses résultats en laboratoire dans un écrit à l'Académie en mars 881 :

Chacun de nos microbes charbonneux atténués constitue pour le microbe virulent un vaccin, c'est-à-dire un virus propre à donner une maladie plus bénigne. Quoi de plus facile dès lors que de trouver dans ces virus successifs des virus propres à donner la fièvre charbonneuse aux moutons, aux vaches, aux chevaux sans les faire périr et pouvant les préserver ultérieurement de la maladie mortelle ?

Sincère Pasteur, mais, tel le juge d'instruction persuadé de la culpabilité d'un suspect, collige tous les éléments à charge, sous-estime ou rejette ceux contraires à sa conviction. S'abuse si fort, que lui qui, par ailleurs, possède l'art publicitaire du bonimenteur de foire pour imposer ses idées, organise une expérimentation à grand spectacle sur cinquante moutons au printemps 1881, dans la Beauce, à Pouilly-le-Fort. Stupéfiant le résultat, aucune des bêtes vaccinées ne trépassé contrairement à celles livrées à leurs défenses naturelles. Là, vous l'avoue, je dois cramponner la plume pour étaler le glorieux bilan, rétive ma plume, suis des opposants inconditionnels aux vaccins, moi, or, *a priori*, l'indiscutable succès brise ma position. « *A priori* », en aucun cas une expérience réussie ne constitue la preuve d'une théorie ! Raccrochons l'histoire aux vingt-cinq moutons vaccinés qui résistent à l'inoculation du bacille du charbon alors

que les vingt-cinq autres clament sans même un survivant, ce qui constitue le seul cas répertorié d'une population fauchée à 100 % par une épidémie !... Passons, je ravale mon bacille de fiel...

Comme toujours, habile opportuniste à l'exploitation de son succès, Pasteur, fourgue au ministère de l'Agriculture la première campagne vaccinale nationale. En un an, des dizaines de millions de bestiaux sont piqués, là encore, parade au bilan Pasteur, la mortalité du bétail dégringole de 9 % à 1 % ! Écrit aux journaux Pasteur, qu'ils propagent au grand tapage le prodige, omet de préciser que les paysans avaient tous appliqué ses consignes de prévention : terres de pâturages et de fourrages n'étaient plus cimetières des fermes ! L'astuce aux déclarations n'échappe pas aux opposants, pour rattraper leur déclin à l'effectif, flambent leurs critiques à la virulence, l'un des plus éminents membres de l'Académie, le docteur Michel Peter, en qualifie d'« acte homicide, la médecine microbicide ».

Broutille l'invective pour Pasteur. Dans le tourbillon de l'euphorie décide de passer à l'ultime stade de l'application de sa théorie : l'espèce humaine ! D'autant plus déterminé Pasteur que victime d'une attaque cérébrale en 1867, vit depuis sous la hantise d'une rechute fatale. Roux peut bien grogner aux réticences, affirmer que c'est prématuré, que leurs connaissances sont beaucoup trop approximatives, Pasteur le muselle à l'arrogant silence. Pressé Pasteur, ne veut pas rater le Panthéon par une prudence de rond-de-cuir. À l'audace d'aventurier l'avancée de la science, tous les risques quand l'ambition miroite une découverte majeure, une découverte qui doit bouleverser l'avenir de l'humanité grâce à l'éradication des épidémies ! À la peste et au choléra les sinistres lauriers de la terreur, le choléra contre lequel Pasteur avait été mobilisé en 1865. Quinze ans plus tard, encombre toujours les esprits, la

logique voudrait que Pasteur le prenne pour cible, au lieu de cela, choisit la rage, maladie pourtant marginale et à la nocivité très minime pour l'homme...

Ne rue pas congestionné par les injures, lecteur ! Pas boniment de bateleur ces lignes, n'ai rien à te vendre, redresseur de vérité mon rôle, certifié par les autorités de santé la vérité, selon leur estimation une morsure sur dix présente un risque mortel, dans les autres cas, elle se traduit par une forte fièvre qui tue le virus. Émile Roux, le fidèle, longtemps seul médecin de l'équipe de Pasteur, juge utile d'ailleurs dans son livre *L'Œuvre médicale de Pasteur* de préciser à propos de la rage :

Cette maladie est de celles qui font le moins de victimes parmi les hommes. Si Pasteur l'a choisie comme sujet d'étude, c'est d'abord parce que le virus rabique a toujours été regardé comme le plus subtil et le plus mystérieux des virus, et aussi parce que la rage est pour tout le monde la maladie effrayante et redoutable [...]. Il pensait que résoudre la question de la rage serait un bienfait pour l'humanité et un éclatant triomphe pour ses doctrines.

La propagande, le guide de Pasteur ! Arme absolue, la propagande dans le combat des idées. Plus ensorceleuse que le sermon à l'emboîtement. Sans son pouvoir de conversion, l'idée la plus époustouflante, la plus subtile, la plus salutaire termine rognure de gamberge. Sait ça depuis l'enfance, Pasteur, grâce aux anecdotes idolâtres sur Napoléon de son père ancien sergent de la Grande Armée. Expert hors pair à l'art du mensonge et de la manipulation Bonaparte, en fuite, pour ne pas dire en désertion, après la débâcle d'Égypte, déboule à Paris reboutonné héros d'une conquête glorieuse, culot à la mascarade qui favorise sa prise de pouvoir lors du coup d'État du 18 brumaire ! À l'identique, Pasteur va transformer une

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Bien par les statistiques la preuve... preuve de la supercherie ! Attention, l'honnêteté impose ici à mon réquisitoire, quelques lignes *moderato*.

Chercheur Pasteur, pas une canaille malgré ses habitudes usurpatrices somme toute répandues dans le monde des sciences, s'est embrigadé la cervelle dans une voie de recherche originale, révolutionnaire. Rivé au laboratoire, Pasteur, enfermé avec sa petite équipe, vie de reclus comme au monastère, samedis dimanches à la trappe, *idem* la vie de famille, seules échappées, les soirées mondaines ficeleuses de carrière. Son vice, le théâtre courtisan devant les puissants : en prosternations sous l'Empire, en rigidité et fléchissements de tête au retour de la République. Si absolu son engagement au service de l'idée qui bouleverse la médecine, que le sens critique passe sous l'étouffoir, l'esprit ne retient plus que les éléments qui, petit à petit dorent vérité l'hypothèse de départ et l'orgueil, cet aiguillon viscéral exacerbé par l'amorce de gloire, interdit la germination du moindre doute de sorte que, toute contradiction pertinente – en soi menace de la nouvelle théorie – pousse Pasteur et les siens à sertir une parade dont l'apparente cohérence renforce leur autoconviction d'avoir raison.

Dernier exemple de ce don à l'arrangement des faits, peu de temps après la disparition du petit Jules Rouyer, un Anglais en séjour à Paris, Joseph Smith, bénéficie du vaccin après la morsure d'un chat enragé. Un mois plus tard, de retour à Londres, de subites douleurs aux reins lui valent l'hospitalisation en urgence, il meurt dans la nuit foudroyé par une paralysie, symptôme indiscutable de la rage. À la surenchère de gros titres les attaques de la presse britannique unanime contre Pasteur. Si virulent le tapage, qu'en France, les opposants récupèrent la charogne et la resservent à leur compte. Branle à la

débouloonnade Pasteur. En rade cette fois à la réplique, bien mort de la rage malgré la vaccination Smith ! En frénésie de mouche Pasteur et son équipe pour dégoter l'improbable indice susceptible d'être tourné alibi. En volée de détectives sur les traces de Smith, débusquent le logeur et le secouent à l'interrogatoire. Salvatrices les confessions aux postillons, révèlent un Smith ivrogne invétéré ! Conclusion de Pasteur servie aux journalistes :

Le sieur Smith était un alcoolique et la rage trouve un terrain fertile dans l'éthylisme qui rend moins efficace le vaccin !

Pur sophisme la conclusion ! Pasteur établit qu'un organisme amoindri – en l'occurrence par l'alcool – constitue un « terrain fertile » pour la rage, autrement dit, ce sont les circonstances qui rendent le microbe pathogène comme il l'avait déjà déterminé lors de ses travaux sur le vers à soie révélant alors « l'influence de l'environnement sur la diffusion et l'activation du germe », observation confirmée par ses recherches sur le bacille de charbon « la maladie apparaît difficilement alors même que les germes abondent ». Piège l'entérinement *stricto sensu* de ce constat, replacerait la santé sous la dictature des lois de la nature avec comme conséquence le retrait de la médecine du formidable élan à la connaissance qui donne à l'intelligence humaine la toute-puissance par les sciences. Intolérable la perspective. Homme de progrès, Pasteur, pour ça que par deux fois déjà, avait délaissé ses conclusions et s'était forgé sa conviction vaccinale. Bien que l'affaire Smith l'ait forcé à la concession d'une absence d'efficacité du vaccin sur un organisme amoindri, concession fatale à sa théorie, il rattrapait la situation par une entourloupe de camelot. Balayé le scandale, catapulte de la célébrité conditionnelle à la gloire idolâtre, Pasteur. Institutions,

associations se battent pour avoir l'honneur de le gratifier qui, d'une médaille, d'un ordre du mérite, d'un diplôme. Bien qu'aux ronronnements lors des remises, les considère quincailles les distinctions, sait trop que la gloire se prolonge au mieux jusqu'à la tombe, qu'à la première pelletée sur le cercueil s'amorce le retour à l'oubli, or, lui, l'ancien écolier en peine au savoir, lui, le rejeton du sergent de Napoléon est plus que jamais accroché à son rêve de postérité, alors, pour enraciner sa gloire, décide de créer un Institut dédié au traitement de la rage et à la recherche sur les maladies infectieuses. Opportuniste, lance une souscription auprès des grands de ce monde en bassesses de cour devant lui. À la plume parfois sa quête de fonds ainsi, cette lettre au comte de Laubespain² richissime philanthrope :

Mon intention est de fonder à Paris un établissement modèle sans avoir recours à l'État, à l'aide de dons et de souscriptions internationales. J'ai la confiance qu'un seul établissement à Paris pourrait suffire, non seulement pour la France mais pour l'Europe, la Russie et même l'Amérique du Nord.

L'un des plus généreux aux dons, le comte de Laubespain, mais légions les gens de fortune à piocher large dans leur cassette, Pasteur récolte 2 586 680 francs ! Grâce au pactole lambine pas à la réalisation du projet, deux ans plus tard, le 4 novembre 1888, inaugure l'Institut Pasteur. Certification d'appartenance au gotha le bristol d'invitation. Quant à la populace, elle bourdonne d'admiration en masse devant les portes. Néanmoins, pas tout à fait apothéose la consécration pour Pasteur, une nouvelle attaque cérébrale quelques mois plus tôt l'a laissé visage à moitié paralysé, et lui, si jubilatoire au verbe, doit abandonner l'estrade à son fils pour le discours inaugural. Qu'un porte-parole le fils. Écrite par Pasteur l'envolée à la rhétorique. Certain que dorénavant sa théorie va

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

l'EMA (Agence européenne des médicaments). Plus énorme qu'un bottin chaque dossier (voilà qui condamne au mieux à une lecture en survol). En préambule, la description de l'élaboration de la substance active, description simplifiée à la norme par un document type. Suivent l'évaluation de l'action, la fabrication, enfin, les résultats des études expérimentales et cliniques. Du sérieux, en charabia scientifique sans fioriture ! Délai de la décision à compter de la date d'enregistrement de dépôt du dossier : 210 jours ! Toute autorisation est étendue par reconnaissance mutuelle à l'ensemble des pays membres de l'Union. L'État qui s'oppose à la vente sur son territoire d'un médicament agréé par un autre, doit justifier sa position avec des arguments très rigoureux car son refus constitue une entrave à la libre circulation du marché en vigueur en Europe. À cette législation générale, s'ajoute la demande d'une dérogation pour une accréditation plus rapide. L'AMM est alors conditionnelle et valable un an au lieu de cinq. Cette démarche répond dans le jargon administratif aux besoins médicaux non satisfaits et les bénéfices pour la santé publique doivent être supérieurs aux risques.

Fondement du système médical, la distinction bénéfices/risques ! Toute molécule ne représente qu'un potentiel thérapeutique impossible à déterminer avec précision, elle n'a donc qu'une probabilité (pour ne pas dire un espoir) d'action positive. En contrepartie, expose le patient à des risques d'autant plus imprévisibles que les travaux de recherche se concentrent avant tout sur l'observation du résultat escompté. Ainsi, la médecine classée « science » dans l'inconscient collectif et donc censée obéir à la logique immuable : « Du même principe engendre toujours les mêmes effets », repose en réalité sur le calcul statistique des résultats obtenus sur un panel de patients recrutés pour tester chaque nouveau médicament,

panel réduit à quelques dizaines d'individus développant de façon presque idéale tous les symptômes définissant la pathologie ciblée. Loterie les essais cliniques dans ce contexte comme le démontrent deux rapports publiés en 2008 dans la revue *The Oncologist* par les docteurs Ramsey et Scoggins, en ressort, que seul, un essai sur cinq en moyenne affiche un avantage pour les bénéfiques sur les risques pour la molécule testée.

La conséquence de ce bilan pour le moins inquiétant se découvre dans une deuxième enquête publiée, elle, dans *Public Library of Science* signée Kirby Lee *et al.*, enquête sur les essais cliniques de médicaments autorisés à la mise sur le marché par la FDA entre 1998 et 2000. Résultat : la publication des études réalisées par les équipes de recherche pour le compte des laboratoires se réduit à une fourchette de 6 à 43 % ! En clair, les labos multiplient les essais sur chaque molécule et ne présentent aux autorités que celles favorables au futur médicament.

Dans ces conditions, à placer en suspicion légitime tous les trésors de santé en ribambelle multicolore sous les auspices de la croix verte ! Soudain, compréhensibles les scandales à répétition, l'évocation de quelques-uns suffira à comprendre le système.

En ouverture du dossier, les scandales 2010 : le retrait de la crème Parfenac®, aux recommandations d'utilisation déjà restreintes depuis des années pour avoir suscité des réactions allergiques graves conduisant à des hospitalisations dès... 1997. La crème Parfenac® contient un principe actif, le bufexamac, substance anti-inflammatoire (non stéroïdien) utilisée pour calmer les démangeaisons en cas d'eczéma, de brûlures, d'hémorroïdes ou de fissures anales. La multiplication des patients atteints par ces troubles a entraîné depuis 2002 la

nécessité d'une prescription renouvelable. Malgré cette précaution, le pourcentage des victimes n'a pas diminué. L'Allemagne a ordonné quelques mois plus tard le retrait de cette substance au « service médical rendu » (SMR) : insuffisant ! Enfin, neuf ans après les autorités d'outre-Rhin et quatorze ans après les premières alertes, l'Afssaps a exigé à son tour la disparition de la crème des étals. Que quatorze ans pour prononcer une décision ? D'une invraisemblable brièveté le délai !

En général, au *tempo* de limace la prononciation de retrait du marché d'une molécule, illustration avec la disparition du Di-Antalvic®, antidouleur contenant du paracétamol et du dextropropoxyphène (DXP), délivré sur ordonnances depuis... 1964 ! Impropre le verbe « délivrer », c'est « distribuer » le bon terme puisque 8 millions de Français épuisent 70 millions de boîtes par an, il est vrai, que ses propriétés antalgiques supposées le voient prescrire en traitement des douleurs modérées ou intenses qui ne sont soulagées, ni par l'aspirine, ni par le paracétamol, ni par l'ibuprofène utilisé seul. Prononcée par l'Afssaps en urgence, le 20 novembre 2010, la sentence, l'Agence était alors sous le scandale du Mediator®, quand la FDA publia les résultats d'une nouvelle étude portant sur le propoxylène (équivalent du DXP aux États-Unis), propoxylène prescrit, lui, depuis... 1957 ! Cette étude ordonnée par la FDA, réalisée sur des volontaires sains, a révélé « un risque d'effet indésirable cardiaque » (toutefois à des doses thérapeutiques du double de celles administrées en France), en conséquence, l'Administration américaine ordonnait le retrait immédiat du médicament alors qu'en janvier 2009 – neuf mois plus tôt – elle avait refusé devant un comité consultatif de se prononcer sur le rapport bénéfices/risques du propoxylène. Pourtant très anciennes, 1982, les premières remises en cause de la molécule,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

résorbée. Côté effets secondaires les fibrates ont un joli lot de désagréments : troubles digestifs, nausées, céphalées, vertiges, douleurs musculaires très handicapantes, fatigue. Pour l'Afssaps les deux traitements ont peu d'intérêt thérapeutique puisqu'elle leur attribue un service médical rendu (SMR) insuffisant avec aucune preuve d'efficacité en termes de baisse de mortalité des patients.

Imparable le verdict en couronnement de l'unanimité des enquêtes internationales et qu'un chercheur du CNRS, le docteur Michel de Lorgeril, éclaire d'une démonstration limpide dans un livre au titre sans ambiguïté *Cholestérol, mensonges et propagande*⁵ mais plutôt que s'interroger sur cette inquiétante accumulation de preuves contre les traitements, la Société française de cardiologie a osé publier le 13 juin 2007 un fallacieux panégyrique des statines :

La SFC rappelle que le taux élevé de cholestérol est un des principaux facteurs de risques d'infarctus du myocarde. Elle insiste en outre sur la très grande quantité de preuves scientifiques formelles qui ont montré que l'utilisation des statines permet de réduire les risques chez les patients cardiaques et à hauts risques cardiovasculaires.

Sûre d'elle, la Société de cardiologie, bien entêtée à défendre une théorie qui, à partir d'un symptôme, je devrais dire, un marqueur, crée *ex nihilo* une maladie : l'hypertension artérielle, véritable pandémie, fléau planétaire, classée troisième facteur de risques de décès par l'OMS avec 7 millions de morts par an ! Rien qu'en France, 10,5 millions personnes sont sous traitement, ce qui élimine 1 milliard d'euros des caisses de la Sécurité sociale et engraisse d'autant les coffres des labos. En 2009, le Tahor® a rapporté près de 14 milliards de dollars à Pfizer ! Néanmoins, pas la veine des intérêts mirifiques, la motivation des vénérables membres de la Société de cardiologie,

non, simplement par facilité et orgueil de leurs connaissances, ils s'accrochent à l'hypothèse émise par leurs prestigieux maîtres, hypothèse entérinée vérité première, savoir indiscutable ! Pour eux, le cholestérol, substance grasseuse sécrétée par le foie, à la fois matière première pour l'enveloppe des cellules et indispensable à la synthèse des hormones stéroïdiennes, est constitué de deux lipoprotéines, l'une de basse densité (LDL), l'autre de haute densité (HDL) qui contrôle le taux de la première. Vite débordée au rendement la HDL si la LDL jaillit en surproduction après des excès alimentaires, des montées de stress ou encore quelques goulées d'alcool, sans oublier les bouquets chimiques des bouffées de cigarette. Dans ces cas-là, selon la fameuse hypothèse en vigueur à la faculté, la LDL se dépose sur les artères, et petit à petit, s'y accumule jusqu'à former une plaque bouchonneuse ; passé un stade, le moindre caillot se trouve coincé, le sang ne circule plus, c'est l'infarctus ou la congestion cérébrale !

Pas ça la réalité ! Ce sont les mauvaises graisses en surabondance qui provoquent des dépôts de lipides oxydés sur les parois des artères d'où leur encrassement et l'obstruction du flux sanguin, ce qui induit une perturbation de la sécrétion du cholestérol avec déséquilibre du ratio HDL/LDL de sorte que la mesure anormale du taux n'est que le signal d'un phénomène dans lequel il ne joue aucun rôle. Preuves supplémentaires pour convaincre les derniers sceptiques : 10 % des victimes d'athérosclérose ont un taux normal ou bas de cholestérol alors que des personnes en pleine santé affichent au contraire un taux élevé dans des situations particulières de grand stress (rupture amoureuse, perte de travail...) ou d'efforts physiques extrêmes, variations légitimes puisque le cholestérol intervient dans la synthèse des hormones dont la production est sous influence de nos humeurs, nos émotions et de nos débordements sportifs.

Abracadabrants les traitements contre le cholestérol, d'une bêtise incommensurable, comme si un plombier pour déboucher un tuyau d'évier, introduisait un produit qui éclaircirait l'eau en évacuation et, persuadé de la résolution du problème, proposait tout jubilatoire à son client de renouveler l'opération tous les jours !

Pas du tout une maladie l'hypercholestérolémie ! Qu'un ennemi à combattre : la mauvaise hygiène de vie cause du bouchonnage des artères amorcé souvent par l'alcool et le tabac qui créent de légères lésions sur les parois, ce qui facilite le phénomène d'agrégat des graisses mal dégradées des charcuteries, viandes rouges, produits laitiers mais aussi les déchets des aliments à base de farine blanche... Un changement radical de comportement alimentaire agrémenté d'un exercice physique quotidien, concourent à la restauration de l'état général.

Qu'une alternative en conclusion de ce chapitre dans lequel je n'ai joué que le rôle de rapporteur de faits bruts : soit, on continue de perroquer bêtement que les grandes firmes pharmaceutiques ne recrutent que des chercheurs cupides – parmi eux tous les prix Nobel de médecine ! – qu'elles chargent de fabriquer sciemment des molécules empoisonneuses (tueuses par accident, car elles n'ont aucun intérêt à supprimer leurs clients) soit, comme je tente de vous le démontrer avec cet ouvrage, l'élaboration de molécules chimiques est (hormis des cas très rares comme les antirejets après des greffes), vouée à l'échec pour être fondée sur le paradigme erroné des microbes et des maladies ennemies en farandoles morbides autour de nous, prêts à nous infester ! Or – je vous refourgue mon leitmotiv – seules les circonstances rendent microbes et virus pathogènes d'organismes en faiblesse, quant aux maladies, elles ne sont que

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

l'impuissance et l'incontinence comme des handicaps insignifiants le dépistage est à proscrire !

« La généralisation du test est une grave erreur », tonnait dans le *New York Times* du 10 mars 2010 le professeur Richard Ablin, professeur d'immunobiologie à l'université de l'Arizona, propos repris dans *Le Parisien* du 16 mars 2010. « Ce test ne permet pas la distinction entre des cancers agressifs nécessitant une intervention chirurgicale et des tumeurs se développant très lentement et le plus souvent sans danger. » Déterminant l'avis de Richard Ablin, sans aucun doute le scientifique le plus qualifié pour porter un jugement sur le dépistage pour avoir été l'inventeur du test dans les années soixante-dix !

Le professeur Thomas Stanley du département urologie de Standford en Angleterre a montré de son côté qu'un taux élevé de PSA peut traduire une augmentation bénigne de la prostate. « Chaque homme, dit-il, doit savoir que le cancer est omniprésent, environ 8 % dans la vingtaine l'ont déjà, 70 % chez les 70 ans. Mais même si le risque augmente avec l'âge, il est important de savoir que le taux de mortalité est très peu élevé : 226 pour 100 000 personnes ! »

Concordant et bien inquiétant le chœur international de condamnation du dépistage ! Qu'importe, l'Association française d'urologie (AFU) continue de clamer la nécessité du dépistage. Son président Pascal Richman de l'hôpital Purpan de Toulouse, avec deux de ses confrères, le professeur Laurent Salomon du CHU Henri-Mondor de Créteil et le professeur Stéphane Droupy du CHU de Nîmes, trônaient le 15 septembre 2010 au micro de France Inter dans l'émission « Le Téléphone sonne ». Pendant trois quarts d'heure, ils ont martelé la nécessité vitale du dépistage, vanté la formidable efficacité des traitements, n'ont pas hésité à réduire à quelques

jours, au plus quelques semaines, les terribles effets secondaires pourtant patents. Cyniques involontaires par intime conviction de posséder la vérité scientifique, ils ont même osé, lancer d'un ton badin : « Que les patients se rassurent dans les rares cas d'impuissance, on possède des traitements très efficaces ! » À des questions essentielles soufflées en précipitation par les auditeurs dans les ultimes minutes, comme l'incidence des pesticides en particulier pour les agriculteurs, l'influence de la nourriture sur le déclenchement du cancer, ou encore les conséquences de la pratique sexuelle. Lapidaires les réponses. Pas d'études sur le rôle des pesticides !

Pas d'études non plus sur la résultante des habitudes alimentaires, avec toutefois cette indication :

On sait juste que les Asiatiques dans leurs conditions de vie traditionnelles ignorent presque totalement le cancer, mais lorsqu'ils migrent en Occident, aux États-Unis par exemple, et adoptent les comportements locaux ils atteignent très vite des taux équivalents à la population du pays d'accueil !

Enfin à la question sur la sexualité : « Aucune étude ! »

Donc ne serait qu'un gigantesque et grotesque florilège d'inventions mon livre, n'existent pas toutes les références citées. Qu'un énorme canular ce livre ! Évidence la sentence, sinon les trois respectables professeurs, au regard de leurs titres, auraient été les premiers à connaître tous ces travaux à moins que leur activité les accapare au point de ne pas avoir le temps de s'intéresser aux publications porteuses des avancées de la médecine. Dans cette hypothèse, subissent le même préjudice que les médecins qui, en astreinte dans leurs cabinets ne savent toujours pas que « les antibiotiques, c'est pas automatique ».

À moi, la chance de la jouissance d'un large temps de loisirs propice au fécond butinage de curiosité, neurones tournicotés

aux continuelles découvertes, ce qui, dans la suite me permettra de montrer comment un mode de vie adapté à notre nature nous dote d'une santé rayonnante pour une existence dynamique, pétillante, créatrice, jubilatoire, en transcendance des immanquables emmerdes, une vie responsable, libérée de l'angoisse obsessionnelle des maladies et virus, angoisse, qui, non seulement, nous empoisonne aux médicaments mais nous réduit objet biologique condamné aux révisions permanentes.

Un mal étrange traverse la médecine contemporaine. Désormais, c'est bien souvent la machine qui convoque le malade, s'inquiétait le professeur Didier Sicard alors président du Comité consultatif national d'éthique (CCNE) dans une longue interview à Libération le 23 février 2003. [...] La médecine contemporaine devient une médecine d'arts ménagers, elle raffole de radios, IRM, scanners, échographies, analyses biologiques, marqueurs génétiques tous aussi fascinants les uns que les autres. Elle finit par ne plus appréhender le sujet qu'à travers les chiffres et les images [...]. Un signe ne trompe pas, les étudiants en médecine reculent de plus en plus devant le toucher de ce corps plaignant. C'est logique. Le corps n'ayant plus la capacité d'être un médium d'expertise [...] Son contact devient un geste ambigu qui suscite l'émoi, jusqu'où dois-je aller puisque ce que je fais peut être remplacé par des tests et des machines [...].

D'autant plus vive, cette hantise à la palpation aujourd'hui, qu'une pudibonderie malade réactivée par le retour du religieux et la psychose engendrée par les scandales pédophiles et autres affaires de mœurs, vérole les esprits et rend suspect d'intention frivole le toucher du corps même dans le cadre médical, ce qui révèle une profonde crise de confiance dans la perception de notre identité corporelle. Comme ça, que de plus en plus, le patient sort de son généraliste avec, bien sûr, la sempiternelle ordonnance, mais aussi, la prescription d'exams complémentaires de confirmation du diagnostic. Souhaitée, voire réclamée, par le patient cette « consultation technique »,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

mais se potentialisent par synergie, synergie sous l'influence d'autres facteurs comme l'action des additifs alimentaires, l'intoxication aux métaux lourds, le tout lié à nos comportements alimentaires placés par infantilisme sous le *diktat* des petits plaisirs à l'origine des déséquilibres enclencheurs des pathologies dont on espère l'élimination par les médicaments. Cercle vicieux ! Pas à repousser à la fin, les explications du délétère processus, à dévorer de suite !...

[1](#)- Substance qui se loge dans les graisses.

[2](#)- Office national de l'eau et des milieux aquatiques.

[3](#)- Institut national de l'environnement industriel et des risques.

[4](#)- C.L Hugues, W. Foster, Cedars-Sinai Medical Center, « *Man made chemicals in the amniotic fluid of unborn babies* », communication du 14 juin 1999.

[5](#)- Professeur E. Dervailly, université de Laval, 1981.

COUPABLES MAIS INNOCENTS

Terrifiante la réalité, bien nous, qui, par une hygiène de vie déplorable, créons les conditions indispensables à la montée de la virulence microbienne et à l'expression des maladies : alimentation aberrante, absence d'exercices physiques, mobilisation intellectuelle et créativité anémiques, rapports aux autres venimeux, sexualité à l'étiage (hebdomadaire, et, encore une fois la panse pleine)... Pantins nous autres par la pantomime sociale. Quel spectacle notre multitude en frénésie routinière. Osez la sortie du grouillement, calez-vous à une terrasse de café, en rupture, hors du temps, ethnologue du quotidien œil en maraude sur la société. Nasse la masse. Le plus enjoué des individus trisse droit devant, trogne renfrognée. Ah, ça rigole pas au tempo des guiboles en ruée productiviste. Piqués au bourdon, tous, la bile qui nous gouverne ! Qu'une façon pour survivre sous l'empire de la résignation : la compensation à la consommation et aux petits plaisirs. Bilan : Plus de 70 000 décès par an liés au tabagisme, 50 000 à l'abus de picole, 35 % des cancers et des pathologies cardiovasculaires germés à l'empiffrage de la charcutaille et autres régals de la production animale, comme les produits laitiers. Quitte à t'enrager, lecteur, allons jusqu'au bout de la dénonciation des savoureux toxiques : la croustillante baguette et autres pains blancs, les viennoiseries, les pâtisseries, toute la cohorte de

friandises sucrées dont les bonbons, le sucre en tant que tel, le sel, les produits raffinés... Pas moi, qui décrète ce qui provoque l'engorgement morbide ! De la nature l'incompatibilité ! Jusqu'au début des années 2000, ignorée ou niée par l'Académie cette incidence de la nutrition sur la santé, mais aujourd'hui, malgré l'absence de cours spécifiques sur le sujet à la fac de médecine, les autorités sanitaires et nombre de grands pontes, nous alarment sur les méfaits de nos traditions alimentaires.

Le secret de la bonne santé est simple, déclarait au Fig Mag en novembre 2007 le professeur Daniel Thomas¹. Manger en quantité raisonnable et de manière équilibrée, privilégier les fruits et les légumes, diminuer les sucres et augmenter les féculents. Depuis quelque temps, l'industrie agroalimentaire a développé des produits censés contribuer à notre santé. Mais c'est à double tranchant. Certains produits dits « sans cholestérol » ne sont pas très intéressants, car le cholestérol apporté par les aliments est moins déterminant que les acides gras que l'on trouve dans les viandes, les charcuteries ou les fromages [...]. Un point important est d'associer le message de prévention au bénéfice attendu par le patient : dans les pathologies cardiovasculaires, la menace de la maladie ne fonctionne pas. On ne se projette pas dans le malheur durablement, et cela peut même avoir un effet inverse : démotivé et stressé, on retourne à des attitudes régressives, on se console dans l'alimentation, l'alcool ou le tabac. Or, c'est tout le contraire, les bonnes habitudes développent notre capital santé [...]. La bonne gestion de son capital santé, la prévention, c'est avant tout du plaisir et du bénéfice.

Dans le même dossier le professeur Dominique Maraninchi² insistait :

[...] Dans 95 % des situations les mutations de nos gènes sont liées aux hasards des multiplications successives de nos cellules et/ou favorisées par le milieu que nous subissons ou encore et surtout, le milieu que nous créons, nos habitudes de vie. Nous pouvons donc prévenir les agressions et donc les risques de nombreux cancers.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

« personnalisée » au débarras des kilos. Parfaitement, « personnalisée » la solution, s'agit pas de tomber dans l'odieux travers de « la photocopie d'une méthode standard ». La seule copie, c'est la mise en page du site qui rappelle les prospectus de produits miracles en bourrage dans les boîtes aux lettres avec la double photo, la première siglée « avant » : une silhouette amas de chairs gélatineuses, et, juste à côté, avec la mention « après » : une égérie, tétons taquins, ventre au fil à plomb, fesses moulées pour les paumes, jambes du burin de Rodin. Invraisemblable la métamorphose, soulignée par un slogan « 25 kilos perdus en trois semaines ».

Sur le site *aujourd'hui.com*, c'est le témoignage d'Émilienne qui cueille le gogo, a perdu sans peine 16 kg en cinq semaines, son mari ébahi l'a suivie, cadore à la fonte, le mari, a largué 26 kg en un mois ! Bien justifié, après ça, le sourire qui illumine la bonne bouille du docteur sous sa chevelure impeccable pour parade de noces. Sous le jovial cliché, pour ferrer définitif le chaland, la couverture du livre *Savoir manger* avec un bandeau « Déjà un million d'exemplaires vendus ». Toubib, mais efficace à l'accroche façon La Redoute le chantre de la nutrition, promet en gros caractères : « Vous cherchez à maigrir une bonne fois pour toutes ? Je vous apporte une solution concrète. » Comme une oblitération dans un cercle orange dentelé : deux minutes pour votre bilan personnalisé gratuit. Enfin, engageant, un questionnaire : commencez maintenant. « Bilan Minceur » gratuit.

J'ai ... ans

Je mesure ... m

Je pèse	... kg
Je voudrais peser	... kg
Je suis	H F
Je commence gratuitement	

Suit une série de questions avec juste un ou deux pièges comme celui-ci : « Y a-t-il un traitement médicamenteux à l'origine de votre surpoids ? »

Pour les indécis : neuf bonnes raisons pour vous inscrire.

La quatrième illustre le sérieux de l'opération. Ah, on est loin des fumistes avec leur photocopie !

Vous ne serez jamais isolée. Chaque jour de la semaine vous recevrez une vidéo de Jean-Michel Cohen dans laquelle il vous guidera pas à pas vers votre poids idéal.

Du sur-mesure ! Garanti le résultat... enfin si votre curiosité ne vous pousse pas à ouvrir la rubrique « conditions générales ». Là, on lit :

En aucun cas les informations et services proposés dans ce site ne peuvent permettre d'établir un diagnostic médical concernant votre poids ou votre santé.

À oublier cet alinéa, n'est que simple précaution contre les emmerdeurs qui, sous l'influence des feuillets américains voudraient porter plainte après foirade du régime par manque de rigueur à son application. Scientifique la méthode ! Son application stricte ne peut donc échouer. Des milliers de personnes l'ont testée avec succès – rappelez-vous Émilienne et son époux – soyez donc sûr que « votre organisme équilibré par une alimentation saine saura mieux vous protéger du stress et vous préserver des maladies liées à notre nourriture ».

Et sans restriction la nourriture, hormis la phase d'attaque (le régime booster) qui ne doit pas dépasser un mois, car elle supprime totalement fruits et légumes, et en conséquence prive (le docteur Cohen le reconnaît), prive de l'apport de fibres, nutriments et vitamines essentiels. En revanche, aux trois repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) : 40 gr de fromage, et, dès la boisson chaude matinale, 30 gr de pain, une tranche de jambon et 15 gr de margarine. Midi et soir, la viande ou l'équivalent, car dans cette phase on se gorge aux protéines « en cas de faim très importante » le docteur encourage même d'« augmenter sur une courte durée – maximum huit jours – les quantités de viande (ou équivalent) jusqu'à atteinte de la satiété ».

À part cette tolérance les quantités de viande et matières grasses sont déterminées très précisément. Scientifique, vous le répète « le régime universel », inspiré comme le confesse le docteur, des travaux publiés en juillet 2008 dans le *New England Journal Medicine...*, n'en dit pas plus. Secret... « J'aurais pu me laisser aller à un certain laxisme, à l'instar de certains confrères mais le risque encouru ne m'y incite pas... » Chevaleresque. Motus sur les noms. Habile faiseur. Prends soin de distiller quelques indices pour que le lecteur finaud repère l'un de ces farfelus qui joue avec la santé des patients. En l'occurrence, le grand pape des protéines, le docteur Pierre Dukan. Pas scientifique son régime, goupillé sous une subite inspiration lorsqu'il était jeune médecin généraliste. De sa plume l'anecdote dans *Je ne sais pas maigrir*².

J'avais à l'époque dans ma clientèle un éditeur obèse, jovial, prodigieusement cultivé [...]. Il vint me voir un jour [...]. « Docteur, j'ai toujours été satisfait de vos bons soins, je me fie à vous et aujourd'hui je viens vous voir pour que vous me fassiez maigrir. »

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

C'est pas tout ! Dans les années 1985-1990, comme le signale le docteur Nicolas Le Berre dans son livre *Les Laitages, une sacrée vacherie*, Gannon et Nuttall avaient prouvé que la consommation de lait même allégé faisait grimper le taux d'insuline postprandial ce qui ne peut être lié qu'à la fonction protéique. Le docteur Le Berre qui travaille sur le sujet depuis plus de quinze ans, tout comme le journaliste Thierry Souccar auteur lui de *Lait, mensonge et propagande* a corrélié les travaux de Gannon et Nuttall avec ceux de Liljeberg et Hope, ils ont dosé l'insuline circulante et observé que l'absorption du lait entraînait un pic d'insuline. Plus encore que pour tout un chacun, poison pour les diabétiques, le lait.

Avant de refermer le dossier des laitages, sache camarade, que le lait de vache contient 80 % de caséine, protéine que notre physiologie ne peut dégrader. Or, à partir d'expérimentations animales, on suspecte très fortement que les caséines engendrent des lésions cardiovasculaires ! Les caséines participent également à l'engraissement de nos tissus ce qui crée un terrain inflammatoire propice entre autres aux déclenchements des pathologies ORL. Otites, angines, rhinites... prolifèrent ainsi par la production de mucus des intestins. Ces mucus migrent ensuite par la lymphe jusqu'à la sphère respiratoire, d'où ces troubles à répétition traités à tort aux antibiotiques auxquels sont adjoints des corticoïdes pour désenflammer la zone. Inopérants, bien sûr, les antibiotiques et corticoïdes, dissimulent juste la manifestation des symptômes et les traitements stimulent les ostéoclastes – les termites – d'où fragilisation des os et perte de calcium.

À propos du calcium, maintenant que tu connais l'incompatibilité de celui fourni par le lait avec notre pathologie, tu te tracasses pour ta carcasse, rassure-toi, le bon calcium se déniche dans une pléthore d'aliments : choux, brocolis, fenouil,

céleri, persil, pruneau, pourpier, fruits secs, en particulier les amandes... Aucun souci donc pour combler nos besoins, absorption qu'il faut accompagner de séances de marche ou de footing pour aiguillonner les maçons de la bâtisse osseuse : les ostéoblastes.

Se circonscrit pas aux laitages ma diatribe, vais continuer de les chapitrer dans les pages à venir les trois « maîtres panseurs » !

[1](#)- Éditions Flammarion, 2009.

[2](#)- Éditions J'ai lu, 2010.

[3](#)- Éditions Odile Jacob, 2010.

[4](#)- Étrange la citation du vin blanc et du champagne, toutes les études ne traitant que du vin rouge.

[5](#)- Œstrogènes : présents dans les organes sexuels avec un taux beaucoup plus important pour les femmes. En plus de leur rôle dans la reproduction, ils sont impliqués dans le développement du système nerveux central, dans la régulation osseuse et celle du système cardiovasculaire.

LES MAUX DE LA FAIM DE COHEN, DUKAN, KHAYAT

En tête du chapitre pour aiguïser ton appétit de lecture, te propose deux menus sur ordonnance, les deux pris au hasard dans la phase finale des régimes de Jean-Michel Cohen et Pierre Dukan. Menu de « consolidation » pour Cohen, qui, honnêtement, reconnaît une menace naturelle pour tous ses disciples de se relancer à la fourchette, menu « croisière » pour Dukan, certain lui, qu'une application stricte de sa méthode préserve définitif la taille d'un retour à l'inflation.

Allez, passons à la table de Dukan un mercredi.

- *Petit déjeuner : café ou thé avec aspartam ; au choix : 1 ou 2 yaourts maigres ou 200 gr de fromage blanc ; plus au choix : 1 tranche de dinde, de poulet ou de jambon dégraissé ou 1 œuf à la coque ou 1 flan ou 1 galette de son d'avoine.*

- *En-cas de 10-11 heures si besoin : 1 yaourt ou 100 gr de fromage blanc.*

- *Déjeuner : aspic d'œuf et jambon en gelée ; salade au foie de volaille ; 1 flan ou 1 galette de son d'avoine.*

- *Collation de 16 heures si nécessaire : 1 yaourt ou 1 tranche de dinde ou les deux.*

- *Dîner : soupe courgettes-carottes ; poulet estragon-champignons sautés ; 1 yaourt ou 1 flan.*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

pâtisseries, leur consommation régulière favorise à la longue le diabète mais aussi des dépôts de graisses sur les artères à l'origine de maladies cardiovasculaires. Autre manifestation toutefois moins grave : constipation, flatulence, hémorroïdes, reflux gastrique. Notons que les pâtes blanches réputées sucre lent ont un indice de 95 !

Le sucre

Aux origines : la canne et la betterave. Tout commence pour la canne, par un broyage ; pour la betterave : trempage dans l'eau et filtrage. La suite, identique pour les deux « jus » : passage à la chaux pour une neutralisation des acides organiques, puis clarification à l'anhydride carbonique et l'anhydride sulfuré. En prime : une décoloration au sulfoxylate de sodium. Après cette jouvence chimique le jus est soumis au raffinage proprement dit, à savoir une déshydratation et une dynamisation par un réactif : alcool isopropylique, bleu anthraquinonique, noir animal...

Voilà les coulisses du délice qui nous affriole les papilles. En dépendance les papilles, en perdent l'appétence aux autres saveurs. Nous submerge le sucre, colonise nos repas, infiltre jusqu'aux plats salés par l'accompagnement du ketchup ou des goulées de soda. Et dire qu'avant la Révolution seules les babines des aristos et des bourgeois se ravissaient à petites pincées d'un sucre plus nature, la consommation, par privilège, culminait à 600 gr en moyenne par an, aujourd'hui, la fourchette (ou plutôt la cuillère) par habitant atteint dans les pays occidentaux : 35 à 56 kg par an ! Drogue le sucre, nous bousille la santé ! Pas allégation, l'accusation, vous promets l'imparable démonstration, mais avant tout, tiens à achever mon éclairage sur le raffinage par un détour au rayon des huiles.

Les huiles

Première opération : le triage avec élimination des graines vraiment détériorées, puis dépoussiérage, tamisage, brossage et aspiration enfin, le pressage à l'aide de solvants à très haute température de 500° jusqu'à 1 000°. Toxique la fournaise, crée par hydrogénation une véritable éruption d'acides gras trans.

Rendement maximal, pertes interdites, si bien que les tourteaux résidus du pressage dégorgent les dernières gouttes grâce à un bon bain d'hexane (solvant très toxique) dont le point d'évaporation très inférieur à celui des matières grasses permet son élimination par un prompt chauffage.

S'enchaînent ensuite : la démucilagination par un acide ; la neutralisation à la soude caustique ; la décoloration (élimination toujours par chimie des pigments des corps gras) ; la déodorisation qui débarrasse l'huile de son odeur par distillation sous vide à 180-200 ; enfin la recoloration par un adjuvant. Bilan : les solvants, les bénéficiaires des vitamines (dont les F et les E), des oligo-éléments, des antiradicalaires. Le consommateur, lui, hérite des fameux gras trans et des radicaux libres, ce qui précipite le vieillissement des cellules saines de l'organisme et fouette la prolifération des cancéreuses.

Qu'un avatar le scandale du Médiator® en comparaison des assassines pratiques de l'industrie agro-alimentaire ! Coupable avant les labos l'industrie, eux, les labos, ne bricolent leur camelote de molécules à partir du dogme pasteurien des maladies ennemies, que pour combattre ces pathologies illusoire – je le recaquète – corruptions de notre mauvaise alimentation. Pour une bonne part, fabriquée par l'industrie de la bouffe, la carambouille empoisonneuse. Aux farines blanches, à leurs dérivés et, au sucre, les Oscar de la pourriture toxique.

Saturés d'acides trans en multiplication par la cuisson, les bons produits vivifiés aux acides nous prédisposent, on l'a vu, aux maladies cardiovasculaires, inflammations diverses, déminéralisation, acidification, elle-même, terreau des cellules malignes, tout comme (pour les mêmes causes), laitages, viandes, charcuterie. Là, où la merdouille raffinée se distingue, c'est à l'activation de l'hyperglycémie, fondement du diabète et de l'obésité.

Ah, l'obésité, présentée, elle aussi, comme une maladie, à croire qu'elle s'attrape par contamination, d'ailleurs, on parle d'épidémie ! Terrifiants les chiffres des « contaminés », comme le montrent deux études, l'une réalisée par l'Institut de veille sanitaire (INVS), l'autre par l'Institut du cancer (INCa), les deux, réalisées en 2006-2007. Résultats : une prévalence chez les adultes de l'obésité avec 2,4 % et de surpoids avec 16,9 %. En parité à l'obésité, hommes et femmes en revanche, aux bonhommes, l'avantage, au surpoids.

Les minots, eux aussi tournent ronds, l'obésité touche 3,5 % des moins de 17 ans et le surpoids 14,3 %, avec dans les deux cas, égalité filles/garçons.

Une étude menée par l'Éducation nationale dans les CE1 et CE2 donne chez ces élèves (9 ans en général) une prévalence de surpoids à 18,1 % et pour l'obésité 4 % ! Dans l'Union européenne sur 75 millions d'enfants, 22 millions sont enrobés et 5,1 % entravés au débord de graisse. Tous les ans, 300 000 enfants supplémentaires grossissent les statistiques.

Mère du diabète, l'obésité car, plus le corps emmagasine de graisse, plus l'organisme a besoin d'insuline (hormone secrétée par le pancréas qui régule l'absorption des sucres et des acides gras) pour équilibrer la concentration du glucose dans le sang (la glycémie) à 0,8-1 gr/l. Porte un nom cette régulation : l'index glycémique, bien connu son mécanisme : lors de la digestion, les

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Sur ma lancée voudrais aussi clamer que la santé n'est pas uniquement révolution du palais. À l'ambition de vie qu'elle se décroche la santé, recherche du plein épanouissement, réalisation de soi. À la mobilisation générale des cellules, des neurones, corps, cœur, ciboulot qu'elle se façonne. Au dépassement, à l'exigence qu'elle se tisonne : art, sport, bricolage, sexe, exultons camarades ! Dégorgeons la dopamine ! Par une pandémie de jubilation qu'on les dégommera les industries tueuses de l'agro et des labos. En rade, en décrépitude à l'écart, les industries, coffres asséchés, usines engorgées par la bectance et les molécules à jamais invendues.

Cataclysme pour l'économie la santé générale. Belle opportunité pour gamberger un nouveau monde, un monde libéré de l'infamant productivisme, un monde à triple économie : la classique économie de production mais à cadence humaine et « consommation responsable » ; économie du sport et de l'aventure, que chacun grise à l'effort ; économie culturelle, que chacun, à son niveau bruisse à la création. Pour favoriser l'essor des trois voies, fouillons du côté de Charles Fourier et de ces phalanstères, extrapolons ce modèle aux quartiers, coiffons-les d'un chef, copie du chef de village gaulois – le vergobret – élu à la majorité pour un an renouvelable et, placé sous le contrôle d'un comité de sages ayant droit de s'opposer à ses décisions et de le destituer en cas d'abus de pouvoir.

Qu'un objectif la société nouvelle : l'épanouissement de chacun seul gage de la santé...

Par la santé, le monde meilleur !

¹- Algue d'eau douce gorgée d'une ribambelle de nutriments et vitamines, filon d'antioxydants.

2- L'un des meilleurs stimulants du système immunitaire, anticancéreux notoire !

3- *Graines germées*, de Valérie Cupillard, éditions La Plage. Un régal ce livre avec des recettes simples, pâmions au goût. En découverte de cet enchantement culinaire, un tout petit restaurant dans le VI^e à Paris, 7 rue Notre-Dame-des-Champs, *Pousse-Pousse*. Laurence la rousse patronne rivalise avec Cupillard.

4- Consulter sur Internet le « portail français et francophone de Jeûne et Randonnée ».

Collection « Un nouveau regard »
dirigée par Vladimir Fédorovski

Derniers titres parus :

Les catastrophes qui nous guettent, Vianney Aubert.

Entre le Nil et Jérusalem, Boutros Boutros-Ghali.

Ces Français qui ont fait l'Amérique, Bernard Brigouleix et Michèle Gayral.

Le Sourire de Dieu, Irina de Chikoff.

La Roumanie insolite, Alex Decotte.

Le Fantôme de Staline, Vladimir Fédorovski.

Sarkozy Président !, Jean-Luc Hees.

Les Amours de Hollywood, Pierre Lunel.

La médecine nous tue, Marc Menant.

Lous Andreas von Salomé, La femme océan, Michel Meyer.

La passion de la presse, Jean Miot.

Les As de l'Atlantique Nord, Albéric de Palmaert.

L'Inconnu du Réveillon, Marc Pasteger.

Saint-Exupéry, l'ultime secret, Jacques Pradel et Luc Vanrell.

Les Passions interdites, Blanche de Richemont.

Parfaits espions, Luc Rosenzweig et Yacine Le Forestier.

Vladimir Fédorovski : secrets et confidences, Isabelle Saint-Bris.

Mafias, Jacques de Saint-Victor.

Sport auto : histoires secrètes, Jacques Spindler.

Corridas, Marine de Tilly.

Le conflit israélo-arabe, Ahmed Youssef et Théo Klein.