

# SANTÉ CORPS ESPRIT



## *La Lettre*

Pour vous inscrire, [rendez-vous ici](#).

### **Comment éviter d'être terrassé par une crise cardiaque ?**

Chère lectrice, cher lecteur,

Cela peut paraître étonnant, mais si vous voulez prendre soin de votre cœur, vous avez intérêt à consulter un nutritionniste plutôt qu'un cardiologue.

La cardiologie moderne fait des miracles pour déboucher vos artères en situation d'urgence : grâce aux progrès médicaux, si vous faites une crise cardiaque (infarctus), vous avez toutes les chances de vous en sortir si les secours arrivent à temps.

Si vous ajoutez à cela les avancées technologiques (défibrillateurs, pacemakers), vous comprenez pourquoi les maladies cardiovasculaires font de moins en moins de morts.

Mais il y a un problème : c'est que le nombre de malades, lui, ne cesse d'augmenter !

Car lorsqu'il s'agit de protéger votre cœur dans la durée, vous ne pouvez pas vraiment compter sur la médecine conventionnelle.

## Une obsession mal placée pour les chiffres et les médicaments

Sous la pression de l'industrie pharmaceutique, la cardiologie est devenue une machine à distribuer des médicaments.

Dès qu'un chiffre paraît trop élevé – votre taux de cholestérol, votre tension artérielle ou votre taux de sucre dans le sang – on vous donne des pilules pour le faire baisser.

Mais cela vous aide-t-il vraiment à protéger votre cœur ? Pas nécessairement, hélas.

Prenez **l'excès de sucre dans le sang** qui signale un diabète ou pré-diabète. On sait que les diabétiques ont statistiquement plus de risques de faire un infarctus que les autres.

Mais cela permet-il d'en conclure que c'est l'excès de sucre dans le sang qui cause les crises cardiaques ? Et qu'il suffirait donc de diminuer le taux de glycémie par un médicament pour empêcher les diabétiques d'avoir un infarctus ?

Absolument pas !

Si les diabétiques doivent s'inquiéter de la santé de leur cœur, c'est d'abord parce que le mode de vie qui les a conduits au diabète risque également de nuire à leur cœur.

Autrement dit, ce sont les mêmes causes (mauvaise alimentation, absence d'activité physique) qui provoquent le diabète ET les problèmes cardiaques.

Il est donc dangereux de se contenter de prendre le médicament : non seulement il ne réglera pas le problème de fond (votre mode de vie), mais il risque même de vous décourager de changer vos mauvaises habitudes, en vous faisant croire que vous êtes « protégé ».

Pour le cholestérol, la situation est encore plus absurde.

Car un taux de cholestérol élevé (entre 2 et 3 g) ne signifie même pas que votre risque cardiaque soit augmenté ! [1] Il suffit de regarder les Japonais : ils ont beau avoir un taux de cholestérol élevé, ils ont 3 à 4 fois moins de maladies du cœur qu'en Occident !

Puisqu'un taux de cholestérol élevé n'est pas un signe fiable que votre cœur est en danger, pourquoi faudrait-il chercher à le faire baisser ?

Voilà pourquoi les chercheurs indépendants de l'industrie pharmaceutique disent qu'il est inutile de prendre des médicaments anti-cholestérol (pire : c'est assez dangereux au vu de leurs graves effets secondaires). [2]

## **Le traitement qui vous préserve de l'AVC, de l'infarctus...et des effets secondaires des médicaments...**

**L'hypertension artérielle**, elle, est un facteur de risque beaucoup plus sérieux.

Il est clair qu'une tension trop élevée (supérieure à 16) augmente le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC). Il faut donc prendre des mesures pour la faire baisser.

Mais il est clair également que l'hypertension est causée dans 95 % des cas par des habitudes de vie (alimentation, sport, stress) qui provoquent... des infarctus !

Si vous vous contentez de faire baisser votre tension par un médicament, vous réduirez votre risque d'AVC mais vous ne vous protégerez pas vraiment d'un infarctus.

Alors que si vous faites baisser votre tension naturellement en modifiant votre mode de vie, vous faites d'une pierre *trois* coups :

- vous pourrez, en accord avec votre médecin, diminuer puis supprimer les médicaments antihypertenseurs, et ne plus subir leurs effets indésirables ;
- vous serez protégé de l'AVC grâce à une tension redevenue normale ;
- et votre cœur sera mieux protégé de l'infarctus grâce aux nouvelles habitudes de vie que vous aurez adoptées

Voilà pourquoi il vaut toujours mieux chercher à soigner la personne dans son ensemble, et non pas se contenter de traiter des chiffres.

C'est d'autant plus important que, lorsque vous vous contentez d'un traitement chimique, vous avez toutes les chances de créer des problèmes ailleurs dans l'organisme.

## **En cherchant à empêcher artificiellement un infarctus, on prend un sacré risque !**

Les médicaments « anti-caillots » en sont un terrible exemple.

Dans les semaines qui suivent un infarctus, on vous donne à juste titre des médicaments qui empêchent le sang de se coaguler trop facilement.

L'objectif est simple : ce qui provoque les infarctus, ce sont des caillots de sang coagulés qui bouchent vos artères...on réduit donc le risque d'une nouvelle attaque cardiaque en empêchant votre sang de coaguler.

C'est très bien au départ, mais problématique à long terme. Car la tendance de notre sang à se coaguler n'est pas là pour nous embêter : elle nous évite de nous vider de notre sang !

On le voit lorsque l'on s'entaille la main ou la jambe : une « croûte » finit par se créer, qui aide à cicatriser le tissu endommagé.

Eh bien le même phénomène se produit dans les artères : lorsque la paroi d'une artère est endommagée, un caillot se forme pour la réparer avant qu'elle ne se rompe.

Si vous empêchez ce phénomène de coagulation par des médicaments « anti-caillots », vous augmentez le risque qu'une de vos artères se brise. Et lorsque cette rupture se produit dans le cerveau, on appelle cela un *AVC hémorragique*, et c'est souvent mortel !

Vous voyez le problème des médicaments anti-caillots : ils réduisent votre risque d'infarctus, mais ils augmentent du même coup votre risque d'AVC hémorragique !

Et pour couronner le tout, ils ont de sérieux effets indésirables : les médicaments comme l'aspirine fluidifient le sang mais font des trous dans l'estomac.

Tout cela, alors qu'il est possible d'obtenir naturellement des effets similaires à ceux de l'aspirine sans effets secondaire et

sans risque accru d'AVC, notamment en veillant à une alimentation équilibrée en oméga-3 et oméga-6.

Voilà encore une bonne raison de faire attention à l'équilibre global de son organisme, et de ne pas tout miser sur des pilules qui vont agir sur un seul paramètre.

Et c'est encore plus vrai quand on se préoccupe de la santé de la paroi artérielle :

## **La vraie raison de la détérioration de vos artères**

Vous n'avez pas à avoir peur des caillots sanguins lorsque vos artères sont en excellent état. Ce n'est que lorsque vos artères sont endommagées et rétrécies que les caillots peuvent venir les boucher et provoquer l'infarctus.

C'est donc ce phénomène de « rétrécissement » (sténose) des artères qu'il faut éviter en priorité.

Mais si l'on vous propose un médicament pour cela, méfiez-vous !

D'abord parce que personne ne sait comment ce médicament pourrait agir. Aussi étonnant que cela puisse paraître, il n'existe à ce jour aucun consensus médical sur la cause biologique de la dégradation des artères.

Il existe bien sûr plusieurs théories. Certaines sont en chute libre, comme celle du « cholestérol qui bouche les artères », totalement abandonnée par les chercheurs indépendants de l'industrie pharmaceutique.

Quant aux théories les plus sérieuses [3], elles ont un point commun : elles montrent que la formation de plaques sur les artères est un processus hypercomplexe et multifactoriel.

Inutile, donc, de rêver à la découverte d'un médicament qui permettrait de l'éviter en inhibant l'enzyme X ou en bloquant le récepteur Y. Même un remède naturel ne pourra jamais protéger vos artères à lui seul.

Il n'y a pas de raccourci : c'est l'équilibre et l'harmonie générale de notre organisme qui protège le mieux la paroi de nos artères.

## Préparez-vous un « pontage naturel » en bougeant

Adopter un mode de vie sain et protecteur est donc le meilleur des remèdes, y compris si vos artères sont déjà en mauvais état.

Car la nature a un système extrêmement sophistiqué pour vous sauver la vie lorsque vos artères sont quasiment bouchées.

Quand on lui laisse un peu de temps, votre organisme est capable de faire tout seul une sorte de « pontage naturel », similaire à celui des médecins.

Quand un chirurgien réalise un pontage, il crée un petit « pont » autour d'une artère obstruée. C'est une sorte de dérivation pour que le sang puisse circuler sans encombre, en contournant le passage difficile. Un peu comme lorsque l'on crée une déviation sur une route pour éviter un passage en travaux.

Les pontages chirurgicaux sauvent des vies dans les situations d'urgence. Mais si l'on dispose d'un peu de temps, mieux vaut compter sur le processus de pontage « naturel », appelé « réseau collatéral ».

Notre organisme est en effet capable de créer lui-même un petit réseau artériel qui contourne l'obstacle.

Mais attention, ce phénomène naturel n'est possible qu'à une condition : que vous ayez une activité physique régulière ! Si vous ne bougez pas, cela ne peut pas marcher !

Le sport peut vraiment vous sauver la vie... y compris si vous êtes victime d'un infarctus :

Imaginez qu'un caillot bloque l'artère qui irrigue votre cœur. Les cellules de votre cœur sont brutalement privées d'oxygène et commencent donc à mourir progressivement (c'est l'infarctus). Plus les minutes passent, moins vos chances de survie sont bonnes.

Mais selon votre niveau de forme physique, votre cœur peut « tenir bon » nettement plus longtemps – ce qui vous laisse plus chances d'être sauvé par le SAMU !

Pourquoi ? Tout simplement parce que des muscles bien entraînés vous demandent moins d'oxygène. Vous le savez bien : lorsque vous n'êtes pas habitué à monter 5 étages à pied, vous arrivez en haut tout essoufflé. Mais une fois que vos muscles sont habitués à cet effort, vous pouvez l'accomplir en consommant nettement moins d'oxygène.

Et en cas d'infarctus, cela peut tout simplement vous sauver la vie, en permettant à votre cœur de survivre plus longtemps !

Et cela, vos analyses sanguines ne le mesurent pas.

## **Mesurez vous-même votre risque cardiaque !**

Voilà pourquoi le niveau de votre activité physique et la qualité de votre alimentation sont de bien meilleurs indicateurs de la santé de votre cœur que la plupart des analyses médicales.

Bien sûr, il y a des chiffres qu'il n'est pas inutile de surveiller car ils sont statistiquement corrélés avec un risque cardiaque plus élevé : tension artérielle et taux de sucre sanguin, mais aussi le taux de triglycérides [4] voire, en cas d'analyses plus poussées, score calcique [5] (niveau de dépôt du calcium dans vos artères) ou nombre de protéines contenues dans les lipoprotéines (LDL-p / ApoB). [6]

Mais au risque de me répéter, dans 95 % des cas, ces indicateurs ne sont que des reflets de votre mode de vie.

Par exemple, les triglycérides mesurent votre stockage des graisses. Mais dans quels cas votre organisme stocke les graisses ? Réponse : en cas d'activité physique insuffisante et d'alimentation délétère, contenant trop de sucres et féculents (pain, pâtes, biscuit, sodas, riz) !

Pour mesurer votre risque cardiaque, examinez donc en priorité le contenu de votre assiette et la durée de votre activité physique hebdomadaire !

Non seulement vous aurez une bonne idée de l'état de vos artères et de votre cœur, mais aussi de sa capacité de résistance et d'auto-guérison en cas de coup dur.

En plus du sport et de l'alimentation, ne négligez pas ces deux autres facteurs qui en disent long sur la santé de votre cœur :

- Votre niveau d'exposition aux poisons modernes : le tabac, l'alcool sans modération et les polluants de notre environnement ;
- Et votre niveau de stress chronique (dont fait partie la qualité de votre sommeil).

Prenez soin de tous ces éléments de votre mode de vie, et vous n'aurez plus d'inquiétude à vous faire sur la résistance de votre cœur !

## Deux preuves scientifiques pour finir

Pour enfoncer le clou, voici deux preuves de la supériorité absolue du mode de vie sur les médicaments.

D'abord, il faut savoir que les maladies cardiaques n'existent pas chez les peuples qui se nourrissent correctement, qui font une activité physique régulière, qui ne souffrent pas de stress chronique et qui ne connaissent ni tabac, ni alcool, ni pollution.

Ces peuples, ce sont les « chasseurs-cueilleurs », qui vivent comme au temps du paléolithique. Ceux qui les ont étudiés ont montré qu'ils ne souffrent quasiment jamais d'obésité, de diabète, d'hypertension ou de maladies coronariennes.

Par exemple, le médecin suédois Staffan Lindeberg n'a observé aucun signe de maladie cardio-vasculaire chez les habitants de l'île de Kitava, en Papouasie Nouvelle Guinée, y compris chez ceux qui étaient âgés de 60 à 95 ans ! [7]

Les problèmes cardio-vasculaires n'ont donc rien d'une fatalité. Ils ne sont pas « simplement » dûs au vieillissement.

Ceux qui suivent dès le plus jeune âge un mode de vie protecteur ont un risque cardiaque quasi nul, y compris s'ils vivent très âgés.

Et même lorsqu'on est touché par un problème cardiaque, le mode de vie reste de très loin le meilleur médicament.

C'est la démonstration magistrale réalisée par l'étude de Lyon, publiée dans les plus prestigieux journaux médicaux, notamment *The Lancet*, et *Circulation*, le journal officiel de l'American Heart Association, et conduite par Michel de Lorgeril. [8]

Dans cette étude, les chercheurs avaient sélectionné plus de 600 patients ayant déjà eu un infarctus.

Ils les ont séparés en deux groupes :

- le premier a reçu les conseils alimentaires « anticholestérol » que donnent généralement les cardiologues : manger aussi peu gras que possible (en évitant notamment les poissons gras, noix et avocats), préférer l'huile de tournesol, éviter les œufs, etc.
- l'autre groupe s'est vu conseiller le régime « méditerranéen » : riche en bonnes graisses (poissons gras, huile d'olive et

colza, noix, etc.), riche en fruits et légumes, en céréales complètes et légumineuses et limité en produits animaux.

Les résultats ont été extraordinaires : en jouant sur ce seul paramètre de l'alimentation, les patients du groupe « méditerranéen » ont vu leur risque de complications cardiovasculaires sévères diminué de 70% par rapport à ceux du groupe « anticholestérol » !

Cette étude pionnière a été confirmée par beaucoup d'autres recherches [9] depuis sa publication en 1994, puis en 1999.

## **Feriez-vous confiance à votre médecin s'il ne donnait pas de médicaments ?**

Et pourtant, le régime alimentaire et le mode de vie en général sont encore trop souvent négligés par les cardiologues.

Pourquoi ? C'est difficile à dire...

Une hypothèse est qu'ils se sentent dévalorisés par ces mesures basiques et peu coûteuses.

Quand on a fait des années d'études pour maîtriser les mécanismes ultra-complexes des médicaments chimiques les plus en pointe, il peut être difficile de reconnaître la supériorité de « simples » mesures de bon sens et de mode de vie.

« *C'est à se demander si un médecin ne s'estime pas vraiment médecin que lorsqu'il prescrit des mesures toxiques et chères* », va même jusqu'à dire mon ami le Dr Jean-Paul Curtay.

Et voilà pourquoi, pour protéger votre cœur dans la durée, je vous conseille de suivre les conseils d'un nutritionniste compétent avant d'avoir recours au cardiologue.