

Dossier

Redécouvrez l'incroyable puissance d'autoguérison de votre corps

Les progrès indéniables de la médecine moderne nous ont fait progressivement oublier que nous possédons en nous des capacités extraordinaires d'autoguérison. Au point que, de nos jours, la plupart des gens sont intimement persuadés qu'en cas de maladie ils ne peuvent guérir sans l'aide d'un médecin. Une croyance largement fausse, et même dangereuse !



Dr Michel Lallement Chirurgien-cancérologue, le Dr Michel Lallement a exercé en Centre Anticancéreux durant plus de vingt ans. Ses travaux portent actuellement sur la prise en charge globale des maladies chroniques et dégénératives et des pathologies liées à l'environnement, auxquelles il a consacré trois livres : « Les clés de l'alimentation santé : l'essentiel à savoir dans votre cas » (2017), « Les 3 clés de la santé » (2014) et « Les clés de l'alimentation santé » (2012).

Durant des millénaires, les ennemis quasi exclusifs de notre santé furent les agents infectieux, à savoir les « microbes » qui regroupent des agents très variés : bactéries, parasites, virus, etc. Les pandémies (épidémies à l'échelle du globe) ont terrorisé le monde durant des millénaires, provoquant la mort de plusieurs millions de personnes. Pour ne citer que les plus meurtrières :

- **La peste d'Athènes** (430-426 av. J.-C.) fit entre 70 000 et 80 000 morts, dont le grand Périclès et deux de ses fils.
- **La peste Antonine** (165-190), attribuée à la variole ou à la rougeole, tua 5 millions de personnes, dont deux empereurs : Lucius Verus et Marc Aurèle.

Pour beaucoup d'historiens, cette épidémie correspond au début de l'affaiblissement de l'Empire romain.

- **La peste de Justinien** (541-542) tua environ 25 millions de personnes à travers le monde, tout particulièrement autour du Bassin méditerranéen.
- **La peste noire** vit disparaître entre 25 et 50 millions de personnes en Europe entre 1347 et 1352, soit près de la moitié de la population européenne !
- **L'épidémie de variole** chez les Amérindiens (1492-1650) fut la conséquence de la transmission du virus responsable par les conquistadors à une population qui n'y avait jamais été confron-

tée : la population amérindienne fut décimée à 90 % en 1650.

- **La troisième pandémie de choléra** (1852-1860), partie de l'Inde, finit par atteindre la Russie où elle fit plus d'un million de morts, avant de contaminer le reste de l'Europe.
- Originaire de Chine, **la grippe espagnole** (1918) – ainsi nommée car le roi d'Espagne Alphonse XIII en fut l'une des victimes des plus célèbres – aurait tué 30 millions de personnes selon l'Institut Pasteur.
- **La grippe asiatique** (1956-1958), due à une mutation particulièrement virulente du virus grippal, se répandit dans le monde entier, causant 2 millions de décès selon l'OMS.

La mortalité de cette pandémie fut heureusement limitée par le développement d'un vaccin adapté : pour la première fois dans l'histoire, la médecine des hommes proposait un traitement efficace face à la plus grande peur de l'humanité ! Et peu avant, la découverte des antibiotiques par Alexander Flemming, en 1928, permettait de lutter efficacement contre la majorité des autres pandémies infectieuses du passé : peste, choléra, etc.

Ainsi naquit, bien tristement, le mythe de la toute-puissance de la science, et l'homme, fort de cette victoire, crut pouvoir se substituer aux processus d'autoguérison apparus en même temps que la vie sur Terre...

Certes, d'autres drames auraient dû nous inciter depuis à plus de modestie : l'épidémie de sida, reconnue officiellement le 5 juin 1981, a tué depuis cette date plus de 25 millions de personnes à travers le monde. Et la première cause de mortalité aujourd'hui encore reste une maladie infectieuse : le paludisme, dû à un parasite, le *plasmodium*.

L'insolence de l'homme moderne

Afin d'illustrer mon propos, je me propose de démontrer que :

- Les maladies les plus meurtrières de nos jours (cancers, diabète, maladies cardiovasculaires...), mais aussi les plus handicapantes (maladies auto-immunes, fibromyalgie...), n'existaient pratiquement pas il y a guère plus d'un siècle !
- Si la fréquence de ces maladies a explosé, c'est que notre « médecine du corps » s'est très fortement affaiblie depuis cette période.
- Il est possible de restaurer notre médecine du corps en revenant à une hygiène de vie plus naturelle.

- La « médecine des hommes » est utile pour passer un cap lorsque notre médecine du corps est dépassée, mais elle doit ensuite se retirer pour laisser le champ libre à nos processus d'autoguérison.

Une analyse plus précise de la réduction des épidémies aurait également pu nous inciter à davantage de modestie. Certes, les vaccins et les antibiotiques participèrent à la réduction de la mortalité de certaines d'entre elles, mais c'est l'amélioration de l'hygiène qui fut de très loin le facteur principal : création de réseaux d'eaux usées, isolement des malades, etc. D'ailleurs, malgré les antibiotiques, certaines maladies bactériennes font un retour en force du fait d'une dégradation de l'hygiène chez les populations fragilisées, comme la tuberculose. Et que dire de l'épidémie actuelle de Lyme et des autres infections dites froides, qui deviennent un problème majeur de santé publique...



Il y a un siècle les cas de diabète étaient quasiment inexistantes

Alors que les maladies infectieuses terrorisèrent l'espèce humaine durant des millénaires, il est important de noter qu'à l'inverse, les maladies aujourd'hui les plus fréquentes et les plus meurtrières étaient pratiquement inconnues !!! Il y a encore un siècle, il était très rare de mourir de cancer, de diabète ou de maladie cardiovasculaire ; les allergies, les maladies auto-immunes étaient également exceptionnelles, comme en témoignent tous les écrits à travers

le monde jusqu'à une date récente. Certaines maladies ont même récemment été « inventées » par l'homme, comme la fibromyalgie, dont le nom même n'existait pas lorsque j'ai fait mes études de médecine alors qu'elle fait partie de mon quotidien en consultation aujourd'hui !

Sommes-nous devenus plus fragiles ?

Ces constatations doivent nous interroger : sommes-nous devenus plus fragiles ? Oui, à l'évidence, ainsi que l'énonçait déjà Catherine Kousmine au siècle dernier : elle fut la première à tirer la sonnette d'alarme sur l'augmentation de ces maladies « modernes », et elle résumait cela d'un terrible slogan : « Notre race dégénère ! » Et elle avait tristement raison...

À la réflexion, il existe deux raisons essentielles à cette fragilisation de nos organismes :

- D'une part, les progrès indéniables de la médecine des hommes ont fortement interféré avec le processus de la sélection naturelle, selon lequel seuls les individus les plus forts pouvaient survivre et se reproduire. Il ne s'agit pas de remettre en cause ces progrès médicaux mais de prendre conscience que les lois de la nature ne sont pas faites pour être transgressées, ou du moins qu'elles ne peuvent l'être très longtemps : la nature reprend et reprendra toujours ses droits !
- D'autre part, nos conditions de vie modernes ont très fortement altéré nos processus d'autoguérison, en particulier notre immunité. Sans entrer ici dans les détails, il est aujourd'hui évident que notre alimentation actuelle est très éloignée de celle pour laquelle notre corps a été conçu ; que notre activité physique est devenue

très largement insuffisante, la sédentarité étant aujourd'hui reconnue pour être un facteur de risque de maladie et de mortalité plus important que le tabagisme ou l'alcoolisme. Enfin le stress actuel, essentiellement dominé par nos peurs injustifiées, est à l'évidence un facteur majeur d'affaiblissement de notre immunité.

La médecine du corps ou la capacité de l'organisme à s'auto-réparer

Le constat est donc sans ambiguïté : d'une part, notre environnement a progressivement affaibli notre médecine du corps et il favorise de nombreuses maladies ; d'autre part la médecine actuelle, très efficace à court terme ou pour soulager certains symptômes, s'avère par contre incapable de guérir l'immense majorité des maladies chroniques. Un médecin n'a pas le droit de dire à son patient atteint de cancer ou de maladie auto-immune, par exemple, qu'il est guéri ; il ne peut parler que de rémission, laissant planer le terrible spectre de la récurrence ou de la rechute...

« Si la rémission appartient aux médecins, la guérison appartient au patient ! »

Dr Yann Rougier

Par contre, cette médecine des hommes peut rendre un inestimable service : laisser au patient le temps de corriger son terrain, de restaurer sa « médecine du corps », afin de réduire au maximum les risques de cette rechute. Ce qui fait dire à mon

confrère et ami le Dr Yann Rougier¹, qui a fortement inspiré la rédaction de cet article : « Si la rémission appartient aux médecins, la guérison appartient au patient ! »



Corriger son terrain passe par de nouvelles habitudes alimentaires et mode de vie sain

Malheureusement, ce message sur la nécessité de corriger un terrain déséquilibré à l'origine de la maladie n'est pratiquement jamais formulé au patient, qui poursuit donc sans en avoir conscience ses habitudes à risque.

Travailler son terrain pour guérir

Face à un cancer, les armes thérapeutiques permettent le plus souvent de supprimer la tumeur, mais dans la mesure où nous fabriquons tous quotidiennement des cellules cancéreuses, si l'hygiène de vie n'est pas corrigée, le risque de récurrence ou de nouveau cancer est important. Il en va de même pour le diabète, les maladies auto-immunes, les allergies, etc. : les traitements existants, même les plus récents, peuvent aider à les stabiliser, à réduire leurs conséquences, le risque ou l'intensité de leurs poussées, mais ne peuvent en aucun cas les guérir. Or depuis que je propose à mes patients une prise

en charge complémentaire de leur terrain, j'ai le plaisir de constater qu'un grand nombre d'entre eux parviennent à diminuer leurs symptômes et/ou leurs poussées et le plus souvent à diminuer leurs traitements, voire à les arrêter.

La maladie : un message du corps à l'esprit

Le corollaire est le suivant : la médecine des hommes ne devrait être proposée que ponctuellement, lorsque la médecine du corps est dépassée, et devrait ensuite s'effacer pour laisser la médecine du corps reprendre le rôle qu'elle avait perdu.

Forts de cet éclairage, nous comprenons mieux désormais le sens de la phrase que C. G Jung (à mon sens le plus grand précurseur que la Terre ait porté dans la compréhension des mécanismes humains) énonçait au siècle dernier : « La maladie est l'effort que fait la nature pour guérir l'homme. Elle renferme l'or véritable qu'il n'a trouvé nulle part ailleurs. »

Vue ainsi, la maladie peut donc être considérée comme un message que nous envoie notre organisme pour nous informer d'un ou de plusieurs déséquilibres. Et tant que ceux-ci n'auront pas été corrigés, il sera illusoire d'espérer la guérison.

Soigner pour aider le corps à guérir

La médecine des hommes se doit d'être au service de la médecine du corps. Plusieurs exemples peuvent illustrer cette notion fondamentale.

En cas de petite plaie, nul besoin de chirurgien pour que les berges cicatrisent.

1. Auteur en particulier du livre « Se programmer pour guérir » et fondateur de l'excellent site Internet : deltamedecine.org, qui propose des conseils très pratiques sur les moyens de rééquilibrer notre terrain.

trisent ; mais en cas de plaie souillée ou contuse, le chirurgien va pouvoir fournir les conditions de la cicatrisation en réalisant ce que l'on appelle un parage de la plaie : nettoyage, désinfection, retrait des tissus abîmés, évitant ainsi des complications qui pourraient compromettre cette cicatrisation, telle une gangrène. Ces situations furent malheureusement très fréquentes lors des guerres, qui furent à l'origine de cette médecine des hommes, en particulier au XIV^e siècle : Ambroise Paré fut le chirurgien des champs de bataille, le père de la chirurgie moderne ; il disait déjà : « Je le pansay, Dieu le guérit. » (Je le pansai, Dieu le guérit). Si la référence à Dieu est une question de foi personnelle, du moins peut-on énoncer : « Je le pansai, et sa médecine du corps le guérit. »



Ambroise Paré

En cas de fracture, c'est également le corps qui fait consolider l'os : durant des millénaires, l'immense majorité des fractures a guéri sans l'aide d'aucun orthopédiste, ni même de rebouteux, puisque les animaux eux-mêmes survivent le plus souvent à une fracture sans aide extérieure. Mais là encore, la médecine du corps peut être dépassée, par exemple en cas de fracture trop déplacée ou de fracture ouverte, c'est à dire associée à une plaie qui expose à l'infection osseuse. Dans ces situations,

Les armes de la médecine du corps pour s'autoguérir

Parmi les armes de notre médecine du corps, l'immunité tient une place prépondérante, que ce soit pour la lutte contre les agents infectieux ou pour tenir sous contrôle les cellules cancéreuses que nous fabriquons tous quotidiennement. Or il n'existe aucun médicament efficace pour augmenter notre immunité, uniquement des immunosuppresseurs, utilisés par exemple en cas de greffe ou de maladie auto-immune.

Quelques plantes ont des vertus immunostimulantes, mais elles ne peuvent en aucun cas compenser une déficience immunitaire due à une mauvaise hygiène de vie. En effet, la seule façon efficace de restaurer ou de conserver une bonne immunité passe par les trois axes cités plus haut :

- Une bonne alimentation, c'est-à-dire essentiellement végétale, riche en oméga-3 (en particulier les oléagineux : noix, noisettes et amandes), pauvre en sucres rapides (farines raffinées et sucres industriels), et pauvre en viande et en lait de vache.
- Une activité physique régulière, idéalement une demi-heure par jour en moyenne de marche, vélo ou natation.
- Une bonne gestion du stress grâce à différentes activités : yoga, tai chi, chi gong, méditation, mais également grâce à un travail sur soi, par exemple avec l'aide de l'excellent site du Dr Rougier que j'ai évoqué ci-dessus : www.delta-medicine.org

le chirurgien et éventuellement les antibiotiques retrouveront leur place pour permettre à l'organisme de faire son travail de guérison. Et même en cas de traitement orthopédique parfait, la consolidation peut survenir de façon retardée, comme en cas d'algodystrophie, voire pas du tout, aboutissant alors à ce que l'on appelle une pseudarthrose : c'est la preuve que la médecine des hommes ne peut rien sans la médecine du corps. Chez les enfants, l'efficacité de cette dernière est particulièrement spectaculaire : plus la fracture survient tôt dans la croissance de l'enfant, plus elle a de chances de consolider rapidement et sans séquelles, même en cas de déplacement très important. Ainsi, il n'est pas rare chez l'enfant, que les radiographies montrent au bout de 6 mois une consolidation osseuse quasi totale.

Prenez encore les cas de grippe : les médicaments sont alors inutiles car il n'existe pas à ce jour de traitement

antiviral efficace, contrairement aux antibiotiques qui sont actifs contre la majorité des bactéries. Et les médicaments trop souvent proposés ne sont que symptomatiques, c'est-à-dire qu'ils ont pour but d'atténuer les conséquences de la maladie et non ses causes. Ainsi, il est fréquent de recourir à un médicament pour faire baisser la température, mais cela supprime la principale arme antivirale de notre médecine du corps : la fièvre ! Les virus prolifèrent idéalement à une température de 37°, mais lorsque celle-ci dépasse 40°, leur survie est fortement compromise. Et le risque de convulsion hyperthermique, souvent mis en avant pour justifier ces traitements, est en fait exceptionnel.

De très nombreuses maladies font intervenir des mécanismes inflammatoires : cette composante est facile à identifier lorsque leur nom se termine par le suffixe « ite », comme dans arthrite, sinusite, colite, etc. La réaction inflammatoire est mise en

route par notre organisme précisément dans le but de l'aider à « faire le ménage », soit apporter sur les lieux de l'agression les cellules et les substances nécessaires à l'élimination de l'agent causal (par exemple des microbes) : globules blancs, anticorps, etc. Lorsque l'inflammation devient chronique, elle provoque certes des dégâts gênants, et il peut être utile de réduire son intensité. Mais si les traitements anti-inflammatoires sont trop puissants et prolongés, ils vont empêcher l'organisme d'accomplir son travail de guérison.

Même les antibiotiques ne peuvent agir sans la médecine du corps : ils sont peu efficaces si l'organisme auquel ils sont administrés ne possède pas suffisamment de globules blancs pour éliminer les bactéries fragilisées.

La médecine des hommes ne doit intervenir que lorsque la médecine du corps est dépassée, c'est-à-dire essentiellement à la phase que l'on appelle aiguë, la phase initiale ; ensuite c'est à l'organisme de faire son travail, et la médecine des hommes doit alors presque toujours se retirer car les médicaments ont tous des effets secondaires à moyen ou long

terme. N'oublions pas la célèbre devise, attribuée à Hippocrate quatre siècles avant J.-C. : *primum non nocere* (d'abord ne pas nuire) ; cette devise a été reprise fort à propos par les naturopathes.



Apprendre à gérer ses émotions aide le corps à s'autodéfendre

En conclusion, il me paraît important d'insister sur le fait que la médecine des hommes peut nous apporter une rémission, mais que la guérison durable nous appartient ; voyons les maladies et leurs symptômes comme les seuls moyens dont disposent nos organismes pour nous alerter

sur un mode de vie inapproprié. Écoutons ces messages, faute de quoi une rechute ou une nouvelle maladie surviendra inéluctablement, malgré une guérison apparente, l'organisme ayant toujours le dernier mot ! Demandons-nous ce que nous devons changer dans notre alimentation, notre mode de vie et même notre mode de pensée !

Là encore, redécouvrons l'enseignement d'Hippocrate : « Si quelqu'un désire la santé, il faut d'abord lui demander s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie. Alors seulement il est possible de l'éliminer. »

Dr Michel Lallement

Aller + loin

Le Dr Lallement organise régulièrement des séminaires sur les maladies auto-immunes, la fatigue chronique, les fibromyalgies, mais aussi les traitements et l'accompagnement du cancer. Pour tout renseignement, vous pouvez consulter le site du Dr Lallement : <https://www.docteur-michel-lallement.com>

Actualités

→ Enfin une solution naturelle pour traiter le burnout

En Scandinavie, la rhodiola est une plante traditionnelle réputée pour accroître l'endurance physique et la résistance de l'organisme au stress. Mais jusqu'ici, très peu de chercheurs s'étaient véritablement intéressés à elle.

Une étude¹ menée auprès de 120 personnes souffrant de *burnout*, également connu sous le nom de « syndrome d'épuisement professionnel », vient de com-

bler une partie du vide. Durant 12 semaines, la moitié des participants ont expérimenté la prise quotidienne de 400 mg d'extrait de rhodiola tandis que l'autre moitié s'est contentée d'un placebo.

Dans le premier groupe, les chercheurs ont enregistré une amélioration nette des principaux symptômes caractérisant le *burnout*, comme l'épuisement physique, le manque d'envie,

la perte d'intérêt ou même la libido. D'autres études, de plus grande ampleur, sont attendues pour confirmer ces effets et en expliquer les mécanismes d'action précis.

En attendant, si vous faites partie des 25 % de travailleurs soumis à un stress élevé, il ne tient qu'à vous d'essayer cette nouvelle piste thérapeutique entièrement naturelle...

1. Siegfried Kasper and Angelika Dienel. Multicenter, open-label, exploratory clinical trial with Rhodiola rosea extract in patients suffering from burnout symptoms. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2017; 13: 889–898. Published online 2017 Mar 22. doi: 10.2147/NDT.S120113