

Mons, 27.09.2018 – Jeudis du Business

Je vais commencer, si vous le voulez bien, par une **question** : que faites-vous quand votre voiture émet un bruit inhabituel ou quand une lampe orange se met à clignoter sur votre tableau de bord ?

La médecine actuelle vous propose une solution spectaculaire : elle vous offre un **marteau** pour écraser la petite lampe clignotante... et le tour est joué ! Il n'y a donc plus de lampe qui clignote et accapare votre attention. La médecine que je préconise s'intéresse à la raison, voire aux raisons pour lesquelles la lampe s'est mise à clignoter. L'idée consiste à trouver la ou les causes et à tenter d'y apporter un remède.

Le **remède** ne relève en général pas de la chimie, mais plutôt d'une approche naturelle se basant en priorité sur des changements alimentaires, sur des adaptations du style de vie si nécessaire, et sur des corrections de la biologie personnelle.

En effet, je réalise systématiquement une **biologie** sanguine et urinaire approfondie et personnalisée en fonction des plaintes (quelles sont les lampes qui clignotent ?). Elle explore toute une série de niveaux, un peu comme les niveaux d'huile et d'autres fluides sous le capot de votre voiture, niveaux qu'il s'agira évidemment d'optimiser.

Il s'agit évidemment d'une biologie « avant-gardiste », pas tout-à-fait celle que votre médecin traitant vous offre si vous allez le trouver pour cause de fatigue... « *Docteur, je suis patraque, quelque chose ne va pas* ». En bon médecin de famille, il va réaliser une prise de sang qui va revenir « normale » dans 98% des cas. Il va pouvoir vous rassurer ! Ah mais oui, c'est de la science médicale... Ce qui m'interpelle quand même un peu, quand je me penche sur cette fameuse biologie, c'est que je constate que c'est exactement la même biologie que le père (la mère) de votre médecin prescrivait à votre père (mère) dans des circonstances similaires. Il y a pire, c'est hélas aussi la même, exactement la même prise de sang que son **grand-père** (grand-mère) proposait à votre grand-père (grand-mère)... Ça ne vous inquiète pas un peu, ça ? Moi, si. Dites-moi ce qui est resté figé depuis 40 ans dans votre environnement : la TV, la voiture, le téléphone, l'ordinateur - zut, il n'y en avait même pas alors !

Cette biologie est couplée avec une **anamnèse alimentaire** qui permettent ensemble de faire le point sur l'état des lieux nutritionnel.

Depuis près de 4 ans, je m'intéresse aussi à certains **polymorphismes**, à savoir des réglages génétiques que l'on appelle en fait des tests génomiques par opposition à l'exploration des maladies génétiques. Certains tests génomiques concernent directement l'alimentation, en particulier le fameux génotype apoE que je trouve vraiment fascinant.

Il débouche en effet sur 3 réponses possibles : E4, les **cueilleurs** qui présentent un risque accru de maladie d'Alzheimer ; E3, les **chasseurs** dont le risque est moyen ; E2, les super chasseurs qui ont moins de chance de développer la maladie. Ces surnoms relèvent de ma propre invention et ont pour seul but de vous aider à comprendre aux moyen d'analogies qui restent assez artificielles, je dois vous l'avouer. Je vous rassure tout de suite, on peut aider les E4 à réduire leur risque, ce n'est pas une fatalité, tout comme les E3 peuvent eux aussi faire la maladie s'ils se comportent "mal". Revenons-en à l'alimentation : je suppose que vous voyez où je veux en venir, les chasseurs et les cueilleurs ne devraient pas manger la même chose. Davantage de graisses sied aux chasseurs tandis que les cueilleurs peuvent se débrouiller avec moins de graisses et plus d'hydrates de carbone...

Venons-en aux "**dogmes**", ce que j'aime appeler les **mythes urbains**. Combien parmi vous pensent que les graisses sont néfastes pour la santé ? Est-ce que les oléagineux font grossir ? Et quid du cholestérol, est-il aussi mauvais qu'on le prétend ? Passons maintenant au sel... ? Devriez-vous manger des fruits entre les repas ? Est-il vrai que "manger une pomme par jour vous évite la visite chez le médecin" ? Qu'en est-il de l'idée de manger souvent pour stabiliser votre glucose sanguin ? Faut-il vraiment manger toutes les deux ou trois heures ? Ah, et aussi qu'en est-il du petit déjeuner, est-il aussi primordial qu'on vous l'a seriné ? Par ailleurs, que pensez-vous du jeûne, l'avez-vous déjà expérimenté et si oui, pour combien de temps, en heures, voire en jours ? Et voici encore un dernier axiome, vérité physiologique fondamentale ou mythe urbain : une calorie restera-t-elle toujours une calorie ?

Vous voyez qu'aujourd'hui, c'est plutôt moi qui pose les questions !