

## Réserver la médecine pour les urgences

Chère lectrice, cher lecteur,

Face à l'augmentation des problèmes de diabète, arthrose, mal de dos, maladies cardiaques, cancer mais aussi dépression, insomnie, démences, maladies neurodégénératives etc., la médecine a réagi en créant des masses de médicaments pour masquer les symptômes de ces maladies.

Mais ajouter des médicaments chimiques à un mode de vie qui déjà ne convient pas à votre organisme ne peut que détériorer encore plus votre santé.

En effet, il ne faut pas être naïf : la plupart de nos problèmes de santé ne sont que des réactions d'adaptation naturelles de notre corps aux maltraitances que nous lui infligeons. Ce sont des messages que nous envoient nos organes pour nous crier : « ASSEZ !!! »

### Ne coupez pas la communication avec vos organes

Empêcher vos organes de s'exprimer, c'est préparer le terrain pour des problèmes de santé bien plus graves demain.

Les médecins ne peuvent pas encore l'expliquer aujourd'hui. Très peu de recherches sont faites à ce sujet, car l'essentiel des budgets va à la recherche pour trouver de nouveaux médicaments rentables.

Mais je suis convaincu qu'on s'apercevrait très vite, si l'on cherchait de ce côté, que la hausse de la pression artérielle (hypertension), la hausse du taux de cholestérol, la baisse de la sensibilité à l'insuline, le gain de poids, le mal de dos, de tête, et même l'insomnie et la dépression, sont des réactions biologiques nécessaires, une sorte de pompier intérieur qui se met en route pour éteindre l'incendie.

Tuer le pompier, cela n'éteint pas l'incendie. Comme casser le thermomètre ne fait pas baisser la température.

Or, c'est exactement ce que nous faisons lorsque nous prenons des médicaments pour éliminer les symptômes de ces maladies.

### Beaucoup de médicaments éliminent les symptômes mais ne soignent pas la cause

Prenez le cholestérol par exemple : lorsque vous faites moins d'exercice physique, que vous mangez mal, que vous êtes en surpoids, vous avez plus de risques cardiaques. Or, votre taux de cholestérol, lui aussi, augmente.

Cela veut-il dire que réduire votre taux de cholestérol diminuera votre risque cardiaque ? Non, ce n'est pas ce que montrent les études réalisées à ce sujet.

Les traitements médicaux et même les régimes qui font baisser le cholestérol sont au centre aujourd'hui d'une intense controverse, que les lecteurs fidèles de *Santé Nature Innovation* commencent à bien connaître (j'espère !) [1]. On s'aperçoit que si les gens ont beaucoup de cholestérol et beaucoup de maladies cardiaques, c'est parce qu'ils ont un mode de vie délétère (sauf les rares cas d'hypercholestérolémie familiale). Mais dans ce cas, réduire seulement le cholestérol ne fait qu'aggraver leurs problèmes de santé et ne réduit nullement la mortalité.

C'est pourquoi on peut penser que la hausse du cholestérol est une manière pour notre corps de se protéger contre les effets d'un mode de vie dérégulé.

Cela ne veut pas dire qu'il faille laisser monter votre cholestérol. Ce qu'il faut faire, c'est vous attaquer aux causes, autrement dit à votre régime alimentaire et à votre mode de vie.

Il y a de nombreux autres exemples de *réactions naturelles de défense de l'organisme* que la médecine conventionnelle combat avec des médicaments : la fièvre et l'inflammation en cas d'infection, la toux, les éternuements, le mal de dos ou le mal de tête.

Au début, ça marche, c'est formidable. Mais plus vous étouffez les signes que votre corps essaye de vous envoyer, plus vos organes se mettent à crier. À ce petit jeu, la nature finit toujours par gagner. Car il faut augmenter les doses de médicaments jusqu'à ce que se déclenche la cascade des « effets indésirables » qui sont en réalité des accidents bien prévisibles. (*la suite ci-dessous*)

**Annonce spéciale**

---

## **6 huiles essentielles pour chasser le mal de dos dans votre premier numéro de *Plantes & Bien-Être*.**

Contre le mal de dos, les huiles essentielles comme la gaulthérie couchée sont efficaces :

*La chaleur dégagée par la gaulthérie assouplit, relaxe et apaise. La zone massée bénéficie de l'action rubéfiante de l'essence qui fait rougir la peau en dilatant les vaisseaux sanguins. La zone endolorie est mieux irriguée en sang et se « réchauffe » alors que l'inflammation s'atténue.*

Retrouvez votre dossier spécial contre le mal de dos dans votre premier numéro de ***Plantes & Bien-Être*** [à découvrir ici](#).

---

*Suite de la lettre de ce jour :*

Et cela pourrait être vrai également de la dépression et de l'insomnie.

## **La dépression et l'insomnie ne sont pas toujours des maladies**

Selon deux chercheurs américains, la dépression pourrait ne pas être une maladie mais un avantage évolutif, c'est-à-dire un avantage dans la « lutte pour la vie » [2].

Dans un article scientifique très sérieux publié dans *Psychological Review*, ils expliquent que la dépression existe dans toutes les civilisations. Les personnes dépressives pensent souvent de façon intense à leurs problèmes. Ces pensées, appelées « ruminations », sont persistantes et souvent la personne dépressive a du mal à penser à autre chose.

Or, ces pensées sont souvent très analytiques. Cela veut dire que la personne se fixe sur un problème et l'analyse encore et encore sous tous ses angles, par petits bouts. Ce mode de pensée peut être très efficace pour résoudre les problèmes complexes. On s'est aperçu qu'une personne qui se sent déprimée face à un problème mathématique a plus de chance de le résoudre !

Ce serait la même chose pour l'insomnie : une personne insomniaque a souvent, consciemment ou non, une bonne raison de vouloir rester éveillée. L'insomnie pourrait être une réaction normale de

notre organisme pour nous protéger face à un danger qui nous menace, ou menace nos proches. L'insomnie peut aussi nous protéger quand, par exemple, nous nous réveillons parce que nous avons un problème urgent à résoudre ou un travail à accomplir.

Le surpoids, l'hypertension, le goût pour les nourritures qui provoquent le diabète sont d'ailleurs aussi des produits de notre évolution. Les personnes capables de stocker de la graisse pour faire face aux famines, capables de manger beaucoup de sel pour augmenter la rétention d'eau et ainsi mieux supporter la chaleur et l'humidité, ou encore attirées par les nourritures sucrées et hautement caloriques ont un avantage évolutif sur les autres.

Il est vrai que ces avantages sont devenus des désavantages dans le monde moderne, où les nourritures hypercaloriques sont constamment à portée de nos mains.

Il n'empêche : bloquer nos mécanismes physiologiques normaux par des médicaments semble une idée très dangereuse. On ne voit pas comment cela pourrait ne pas avoir d'effets indésirables graves à long terme.

Les médicaments nous empêchent d'entendre les signaux que notre corps cherche désespérément à nous envoyer. Alors sachons les réserver pour les vraies urgences, lorsqu'il n'y a pas de solution naturelle possible.

Pour tous les autres cas, essayons d'écouter, et de comprendre.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis