

5 auto-tests à faire régulièrement

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Je ne conseille pas de faire des « check-up de routine » chez votre médecin.

C'est triste à dire, mais dans notre système médical actuel, il y a des risques :

- que l'on vous fasse faire des examens dont vous n'avez pas besoin (mesure de la densité osseuse, PSA pour la prostate, etc.) ;
- ou pire, que l'on vous prescrive des médicaments qui pourraient vous faire plus de mal que de bien (les médicaments anti-cholestérol, les benzodiazépines contre l'anxiété et la dépression, les anti-acides contre les douleurs d'estomac, etc.).

De fait, les études montrent que les examens annuels « de routine » n'empêchent pas la moindre maladie, ni le moindre décès, et coûtent beaucoup d'argent^[1].

Évidemment, c'est très différent si vous faites votre « check-up » avec des médecins d'élite comme le Dr Eric Ménat, le Dr Philippe Veroli, le Dr Antonello d'Oro ou le Dr Schmitz !

Avec ces thérapeutes formés à la *nutrition*, la *prévention* et aux *médecines naturelles*, vous ressortirez toujours avec de précieux conseils.

Mais ces médecins sont très rares, hélas, et ils acceptent rarement de nouveaux patients, car ils sont très demandés.

La bonne nouvelle, c'est que les « examens de routine » les plus importants pour votre santé, vous pouvez les faire par vous-même.

Voici donc les 5 auto-examens que je vous conseille de faire régulièrement :

Examen n°1 : Surveillez vos grains de beauté et votre peau !

Le mélanome (cancer de la peau) est rare, heureusement, mais particulièrement meurtrier.

Cela vaut donc la peine d'examiner régulièrement vos grains de beauté, surtout si vous avez dans votre famille quelqu'un qui a été touché par ce cancer.

Il suffit de se placer devant un grand miroir, en vous munissant d'un petit miroir, pour voir toutes les zones de votre corps.

Puis, suivez le guide ACCDE (en anglais, cela fait ABCDE, mais en français cela ne marche pas).

Ce sont les 5 caractéristiques des grains de beauté à surveiller, car suspects :

- **A** comme **asymétrie** : la moitié de votre grain de beauté n'est pas identique à l'autre moitié ;
- **C** comme **contours** : les contours du grain de beauté ne sont pas bien définis, ils sont irréguliers ou flous ;
- **C** comme **couleur** : elle n'est pas uniforme sur tout le grain de beauté ;
- **D** comme **diamètre** : il dépasse les 6 millimètres (ou la largeur d'une gomme de crayon à papier) ;
- **E** comme **évoluant** : le grain de beauté change au fil du temps de forme, de diamètre ou de couleur.

L'évolution est sans doute LE critère le plus important : si vous voyez un de vos grains de beauté changer d'aspect, ne tardez pas trop à consulter un dermatologue.

Mais attention : contrairement à ce qu'on croit souvent, les mélanomes ne se développent pas seulement sur vos grains de beauté habituels.

Ce mythe a été battu en brèche par une revue de 38 études scientifiques, incluant plus de 20 000 cas de mélanomes^[2].

En réalité, un tiers seulement des mélanomes se développent sur des grains de beauté que les patients avaient déjà.

Dans plus de deux tiers des cas, ils viennent de nouvelles lésions qui sont apparues sur votre peau !

Voilà pourquoi il faut faire particulièrement attention aux endroits de votre peau où vous n'avez pas de grain de beauté connu !

Encore une fois, c'est l'évolution qui est le point le plus critique : si vous voyez une tâche brune qui n'existait pas avant, examinez-la très attentivement et régulièrement !

Dernière chose : si l'un de vos grains de beauté disparaît, c'est généralement une bonne chose. Mais dans de rares cas, c'est le signe que le cancer s'est disséminé *ailleurs* dans votre corps. Soyez donc vigilant si l'un de vos grains de

beauté a changé d'aspect *avant* de disparaître.

Examen n°2 : prenez votre pouls !

La mesure du pouls est l'examen fondamental de la médecine chinoise.

En Occident, cette pratique a été oubliée, mais elle commence à revenir en force !

Il faut dire que les études s'accumulent pour montrer qu'un pouls trop élevé est le signe que votre cœur et vos artères ont un problème^[3], et que vous avez plus de risque de faire une crise cardiaque ou un AVC.

Les recherches du Dr Xavier Jouven de l'INSERM, sont particulièrement frappantes^[4].

Ce médecin-chercheur a suivi 4 000 hommes pendant 5 ans, et voici ce qu'il a observé :

- Ceux qui ont vu leur pouls au repos diminuer en 5 ans ont eu 20 % de risque de mourir en moins ;
- Ceux dont le rythme cardiaque au repos a augmenté ont eu 50 % de risque de mourir *en plus* !

En général, on considère comme « normales » les valeurs suivantes :

- Pour les enfants : entre 90 et 110 pulsations par minute ;
- Pour les adolescents : entre 80 et 85 pulsations par minute ;
- Pour les adultes : entre 50 et 85 ;
- Et pour les personnes âgées : entre 60 et 70.

Mais ces chiffres dépendent de beaucoup de facteurs : vos gènes, les médicaments que vous prenez, le sport que vous pratiquez, les émotions que vous ressentez, etc.

Donc ce qui compte le plus, c'est de veiller à ce que votre rythme cardiaque n'augmente pas dans le temps...

...et de voir si vous pouvez *le faire baisser* en faisant davantage d'activité physique !

Il y a dans le commerce quantités de petits appareils qui mesurent votre fréquence cardiaque automatiquement.

Mais vous pouvez aussi suivre la bonne vieille méthode gratuite :

- Asseyez-vous et détendez-vous pendant 5 minutes, pour être sûr d'être parfaitement au repos ;
- Puis, en position allongée, mettez deux doigts sur votre poignet ou votre carotide, pressez, et comptez le nombre de pulsations pendant 60 secondes ;
- Et voilà : le chiffre que vous obtenez est votre rythme cardiaque !

Évitez simplement d'utiliser votre pouce, car il a sa propre pulsation et peut donc fausser vos résultats.

Examen n°3 : surveillez bien vos gencives !

Cela peut étonner, mais l'état de vos gencives est un des marqueurs de santé les plus importants.

Si vous saignez un peu quand vous vous lavez les dents, c'est un signal d'alarme à prendre très au sérieux. Même chose si vous avez les gencives trop rouges, ou si votre haleine laisse à désirer.

La raison est simple à comprendre.

Votre bouche compte des millions de bactéries, et vos gencives sont remplies de vaisseaux sanguins.

Donc si vous avez un **déséquilibre** bactérien dans la bouche, et si vos gencives sont abîmées, vous risquez de laisser entrer dans votre sang des bactéries pathogènes, en flux continu !

Le gros risque, c'est que ces bactéries abîment vos vaisseaux sanguins et vos artères, et vous rendent plus vulnérables à l'infarctus ou l'AVC[5][6].

Et ce n'est pas tout : des chercheurs soupçonnent que les mauvaises bactéries de la bouche peuvent migrer vers le cerveau... et causer Alzheimer !

C'est le cas notamment de la bactérie *Porphyromonas gingivalis*, caractéristique de l'inflammation des gencives, et qu'on a retrouvé dans le cerveau de malades d'Alzheimer[7] !

Un bon test est de regarder l'effet du **fil dentaire** sur vos gencives.

Si le fil dentaire vous fait saigner, c'est le signe que vos gencives sont abîmées... et que vous avez particulièrement besoin de passer régulièrement le fil dentaire !

Et si les saignements se poursuivent après 3 semaines de fil dentaire quotidien, c'est que vous avez bien besoin d'une visite chez le dentiste, au minimum pour un bon détartrage.

(J'en profite pour vous donner deux astuces pour la santé de vos gencives : 1) n'hésitez pas à faire des bains de bouche quotidiens à l'huile de coco ou huile de sésame et 2) en cas d'inflammation, placez une goutte d'huile essentielle de *tea tree* sur votre brosse à dent tous les jours).

Examen n°4 : des pertes de cheveux pas si innocentes

Mon père s'est retrouvé à moitié chauve à 30 ans, et il n'y avait rien à faire. Ce n'était pas un marqueur de mauvaise santé, c'était simplement la dure loi de la génétique !

Mais ce qui doit vous faire réagir, que vous soyez un homme ou une femme, c'est une perte de cheveux *rapide* et un peu soudaine.

Cela peut être le signe d'une anémie, d'un problème de thyroïde, ou d'autres problèmes encore.

Donc si vous sentez que vos cheveux sont devenus nettement moins denses en peu de temps, n'hésitez pas à consulter un médecin.

Examen n°5 : la tension artérielle, bien sûr !

C'est le plus connu, et le seul examen que fait votre médecin généraliste systématiquement.

Je vous conseille vraiment d'acheter un tensiomètre en pharmacie, et de mesurer votre tension régulièrement, par vous-même.

Non seulement cela vous protège contre « l'effet blouse blanche » (votre tension tend à augmenter artificiellement chez le médecin, si vous êtes intimidé)...

...mais lorsque vous avez un résultat un peu trop élevé, vous pouvez mesurer à nouveau votre tension à d'autres moments de la journée pour être sûr que ce n'était pas passager.

Sur les « bons » chiffres de tension à atteindre, je vous renvoie à [ma longue lettre sur le sujet](#), mais sachez que l'idéal est de se situer autour de 12/8 (ou 120/80) *sans médicament*.

Jusqu'à 16/9 de tension, il faut agir *naturellement* : adaptez votre alimentation (régime méditerranéen), faites de l'activité physique et, si nécessaire, prenez des remèdes naturels.

Au-dessus de 16/9, il faut consulter, et parfois traiter, en attendant que vos modifications de mode de vie (et remèdes naturels) vous permettent de vous passer de vos médicaments.

Et quelques examens sanguins que vous pouvez faire par vous-même

Je termine avec quelques analyses sanguines intéressantes, à faire régulièrement.

Ici, vous êtes obligé de passer par un laboratoire d'analyse... mais pas forcément par un médecin !

Dans tous les cas, que vous choisissiez de vous les faire prescrire ou pas, voici les données qui méritent d'être surveillées de temps en temps :

- *Vitamine D* : visez impérativement un taux sanguin entre 50 et 70 ng/ml (et prenez un complément alimentaire si vous êtes en dessous) ;
- *Fer* : l'idéal est que votre niveau de ferritine soit entre 60 et 80 mg/l, donc donnez votre sang si vous êtes au-dessus de 100 mg/l, et essayez de prendre davantage de fer (en priorité dans votre alimentation) si vous êtes en dessous de 50.
- *Glycémie à jeun* : inutile de vous rappeler les dégâts du sucre dans votre organisme ! Au-dessus d'un taux de sucre sanguin de 100 mg/dl, il est grand temps de supprimer les sucreries et réduire les féculents à indice glycémique rapide (pain, pomme de terre, riz blanc...).
- *TSH (thyroid-stimulating hormone)* : ce n'est pas un examen parfait, mais si vos résultats sont supérieurs à 3 mUI/l, il y a de grandes chances que vous ayez des soucis de thyroïde, à prendre en charge *naturellement* en priorité.

Et voilà un bon « check-up de routine », simple mais déjà assez complet !

Bonne santé !

Xavier Bazin