

Même les médecins se MÉFIENT de ces 10 médicaments ultra-courants

Cher(e) ami(e) de la Santé,

Enfin une bonne nouvelle dans notre lutte (pacifique) contre le « tout médicament » !

Figurez-vous que les médecins de terrain commencent à faire leur propre révolution !

J'en veux pour preuve la publication récente d'un article choc sur le site Medscape. Son titre :

« 11 médicaments que vous devriez sérieusement penser à déprescrire »[1]

C'est un « coup de tonnerre », car le site Medscape est « le premier site d'information pour les médecins et les professionnels de santé dans le monde »[2].

L'application Medscape à elle seule compte 4 millions d'utilisateurs, presque tous médecins !

Alors évidemment, ce site de médecins est très « médicalement correct ».

Son éditeur a supervisé pendant 17 ans le journal de l'establishment médical américain, le JAMA (Journal of the american medical association).

Medscape reçoit même de l'argent de Big Pharma !

En 2010, ils ont reçu pas moins de 20 millions de dollars de l'industrie pharmaceutique, sous la forme de revenus publicitaires[3] !

Donc si Medscape dit aux médecins qu'ils doivent déprescrire des médicaments, c'est VRAIMENT qu'ils sont inutiles et dangereux !

Voici la « liste noire » de ces médicaments, à connaître par cœur :

10. Les médicaments contre la constipation

Medscape déconseille les médicaments anti-constipation comme docusate de sodium (Colace®, Regulex®, Soflax®...), globalement inefficaces.

Le site rappelle que le psyllium, une magnifique plante indienne, est plus efficace contre la constipation, et sans effet indésirable.

Mais la plupart des Français n'en savent rien !

Chaque année, ils achètent 50 millions de boîtes de médicaments laxatifs.

Le plus vendu en pharmacie est le Ducolcax, qui finit par vous irriter le côlon et vous fatiguer... alors que des remèdes naturels comme le psyllium font mieux, et sans risque !

Et puis je rappelle qu'il n'est pas normal d'être constipé : il est toujours préférable de chercher ce qui « cloche » plutôt que d'essayer de faire taire vos symptômes de force, avec un médicament.

9. Les anti-acides de type IPP (inhibiteurs de la pompe à protons)

Ces médicaments contre le reflux et les brûlures d'estomac, je vous en parle régulièrement.

La marque la plus connue est Inexium. Mais il en existe d'autres : Nexium (esomeprazole), Lanzor, Ogast, Ogastoro (lansoprazole) ainsi que Mopral et Zoltum (omeprazole).

En France, ces médicaments « pèsent » au moins 1,3 milliard d'euros de chiffre d'affaires, dont 900 millions sont remboursés par la sécurité sociale.

Comme beaucoup de médicaments, les IPP peuvent être utiles dans des cas très précis, sur courte période – quelques semaines maximum.

Mais pris sur le long terme, c'est une vraie catastrophe.

Ils causent des crises cardiaques, des maladies d'Alzheimer et des maladies rénales graves[4].

Au total, d'après une étude récente, ils causent 10 000 morts en France chaque année[5].

Bref, si vous avez un problème de brûlures d'estomac ou de reflux, faites tout ce qui est en votre pouvoir pour arrêter progressivement ce médicament[6].

8. Les antibiotiques avant une intervention dentaire

Les dentistes prescrivent encore trop souvent des antibiotiques « préventifs » avant de vous opérer – surtout si vous avez une prothèse du genou ou de la hanche (contre le risque d'infection).

Mais des études scientifiques ont montré que ces antibiotiques préventifs étaient parfaitement inutiles[7].

Et quand on connaît les ravages que font ces médicaments sur votre microbiote intestinal, il est clair qu'il ne faut les prendre qu'en cas de vraie nécessité !

Au moins, vous serez prévenu !

7. Les statines (anti-cholestérol) en prévention primaire

Près de 7 millions de Français sont sous « statines » parce qu'ils ont un cholestérol élevé.

Et pourtant, tous les médecins indépendants sont d'accord sur un point : ces médicaments sont totalement inutiles (et dangereux) en prévention « primaire », si vous n'avez pas eu de crise cardiaque[8].

Et je tiens à ajouter une chose que Medscape ne vous dit pas :

C'est que ces médicaments sont également inutiles et dangereux après un incident cardiaque, en prévention « secondaire »[9].

Je rappelle que la « théorie » selon laquelle le cholestérol bouche les artères et cause des crises cardiaques est aujourd'hui totalement discréditée[10] – et qu'il est au contraire très dangereux de faire baisser son taux de cholestérol artificiellement.

6. Les benzodiazépines (somnifères et anxiolytiques)

Cette classe de médicaments est sans doute l'une des pires qui existe au monde.

Il y a les anxiolytiques, comme xanax, valium, lexomil.

Et il y a les somnifères, dont le plus connu est le blockbuster « Stilnox » (Zolpidem).

Cette pilule-là est particulièrement sournoise, parce qu'elle vous plonge dans un « faux sommeil » : vous « perdez connaissance », mais vous n'êtes pas vraiment en train de dormir !

Du coup, votre corps et votre cerveau ne se régénèrent pas, bien au contraire !

Au total, les benzodiazépines sont responsables d'au moins 16 000 à 32 000 nouveaux cas d'Alzheimer en France chaque année[11].

Et pourtant, encore 14 % des Français en prennent régulièrement... surtout dans les maisons de retraite, hélas.

5. Les bêtabloquants pour ralentir votre cœur

Plus un médicament est violent, contre-nature, plus il est risqué.

Et les bêtabloquants sont très violents.

Comme leur nom l'indique, ils bloquent vos récepteurs d'adrénaline.

Vous connaissez l'adrénaline : c'est une substance produite naturellement par votre corps pour vous donner de la force et de la motivation à agir.

Quand vous avez un stress, une excitation, un défi à relever, vous avez une « décharge d'adrénaline » et votre cœur s'accélère.

Évidemment, si vous bloquez les récepteurs avec les « bêtabloquants », votre cœur bat plus lentement.

Cela peut être utile à très court terme, si on vous opère le cœur ou les artères par exemple...

...mais dans les autres cas, c'est très dangereux !

Et pourtant, les médecins continuent de prescrire massivement des bêtabloquants après un accident cardiaque grave, alors que les études récentes montrent que cela ne sert à rien[12] !

Ils continuent aussi d'en prescrire pour faire baisser la tension artérielle... alors que ce sont les médicaments les moins efficaces contre l'hypertension[13].

Et comme si cela ne suffisait pas, ils augmentent votre risque de dégénérescence maculaire (DMLA)[14] et même votre risque de diabète de type 2[15] !

4. Les médicaments contre l'asthme et les maladies pulmonaires

Le gros problème avec l'asthme de nos jours, c'est que la médecine joue au Dr Knock !

Dès que vous avez le souffle court, vous risquez d'être diagnostiqué asthmatique (ou pire, victime d'une maladie pulmonaire obstructive chronique)...

...alors que vous n'avez pas forcément ces maladies !

Une étude récente a montré qu'au moins un tiers des patients diagnostiqués asthmatiques... n'avaient pas d'asthme du tout !

Ces patients ont pu arrêter leurs médicaments sans le moindre problème[16].

Et cela peut leur sauver la vie, car beaucoup de médicaments contre l'asthme contiennent des molécules anticholinergiques, qui provoquent la maladie d'Alzheimer[17] !

3. Les traitements contre l'incontinence urinaire

Ces médicaments sont également anticholinergiques, donc à risque de provoquer la maladie d'Alzheimer.

Et pourtant, comme l'explique Medscape, ils ne servent à rien, et peuvent causer de nombreux problèmes de santé[18].

À éviter totalement, donc, comme les autres.

2. Les médicaments contre Alzheimer

Même notre Ministre de la Santé l'a reconnu récemment : les médicaments contre Alzheimer sont inutiles et dangereux[19].

RIEN, vraiment RIEN ne justifie qu'on continue à les prescrire.

Je ne développe pas, car je vous ai souvent parlé de ces « médicaments de la honte »[20].

Un détail tout de même : Medscape rappelle qu'un des effets secondaires de ces médicaments est... l'incontinence urinaire.

Quand cela arrive, les médecins prescrivent les médicaments contre l'incontinence dont je viens de vous parler... alors qu'ils sont inefficaces et ne font qu'aggraver la maladie d'Alzheimer !

C'est un terrible cercle vicieux !

Vous voyez que je n'exagère pas quand je vous dis que notre système de santé est parfois fou.

Et aujourd'hui, ce n'est pas moi qui le dit mais Medscape, LE site de référence des médecins !

1. Les « relaxants musculaires » et médicaments contre le mal de dos

Il faut le dire haut et fort : les « relaxants musculaires » ne marchent pas contre le mal de dos chroniques, et peuvent être dangereux, surtout si vous prenez de l'alcool[21].

Medscape aurait pu aussi vous rappeler que le paracétamol (Doliprane, Efferalgan, Daffalgan) n'a aucun effet non plus contre les douleurs lombaires[22].

À propos du paracétamol, dont on parle beaucoup ces derniers temps, je vous rappelle qu'il est :

Inférieur à l'aspirine contre les maux de tête (et beaucoup plus dangereux pour le foie) ;

Inefficace contre les maux de dos, on vient de le voir ;

Et inefficace également contre les douleurs de l'arthrose[23] !

Les rares cas où vous DEVEZ prendre des médicaments

Vous connaissez ma position : il y a peu de situations où il est justifié d'avaler des médicaments.

Si vous mettez de côté les cas d'urgence (infarctus, cancers, infections graves, opérations chirurgicales), les douleurs insupportables et certaines maladies rares[23]...

...eh bien il ne reste quasiment plus aucun cas où il est utile de prendre des médicaments !

Même pour des maladies comme le diabète et l'hypertension, vous avez vraiment intérêt à modifier votre mode de vie, réduire peu à peu votre prise de médicaments... puis réussir à vous en passer totalement (oui, c'est possible !).

Les médecins finiront par le comprendre, j'en suis convaincu.

Mais cela prendra du temps, beaucoup de temps.

Et voilà pourquoi il faut connaître cette « liste noire » de Medscape, un site reconnu mondialement.

Si vous êtes déjà convaincu par tout cela, n'hésitez pas à transférer cette liste à vos proches, ou même à votre médecin, peut-être réussirez-vous à le convaincre !

Bonne santé !

Xavier Bazin

PS : Si vous êtes surpris que ma liste ne contienne que 10 médicaments alors que le titre de l'article de Medscape en annonçait 11, sachez que le 11ème « médicament » n'en était pas un, il s'agissait de certains compléments alimentaires comme le calcium, un complément que je déconseille également.