|  |
| --- |
| La Lettre de Xavier Bazin |
|  |  |
| **Qui croire : EUX ou MOI ?**Cher(e) ami(e) de la Santé, *« Mais Xavier, si tu dis vrai, pourquoi je n’en entends pas plus parler dans les médias ? »* C’est une question de bon sens, que des proches me posent régulièrement. Il est vrai j’ai une fâcheuse tendance à casser les « idées reçues » en matière de santé. Par exemple, je vous ai expliqué que : * Manger *moins* gras [**est le meilleur moyen de grossir**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANnzQ/AAOFDQ/I-k/wj0/AALaRA/AQ/po92) ;
* Avoir du « mauvais » cholestérol peut être [**une excellente chose**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANnzQ/AAOFDQ/I-k/wj0/AALaRQ/AQ/mgTP);
* Les médicaments anti-brûlures d’estomac [**peuvent causer Alzheimer**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANnzQ/AAOFDQ/I-k/wj0/AALaRg/AQ/c6F0) ;
* Le pain complet est souvent [**pire que le pain blanc**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANnzQ/AAOFDQ/I-k/wj0/AALaRw/AQ/2vl7) ;
* Le diabète [**peut être vaincu**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANnzQ/AAOFDQ/I-k/wj0/AALaSA/AQ/qMw2) par l’alimentation ;
* Éviter de s’exposer au soleil est [**plus dangereux que de fumer**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANnzQ/AAOFDQ/I-k/wj0/AALaSQ/AQ/D9SO) ;
* Etc.

Quand vous lisez mes lettres une par une, tout va bien. Mais quand vous les mettez bout à bout, un tableau étrange se dégage : on dirait que je dis régulièrement le *contraire* de ce que disent les médecins classiques, *l’inverse* des préconisations du ministère de la Santé sans parler de ce qu’on vous dit au journal de 20h ! Comment est-ce possible ? Il y a bien sûr l’action pernicieuse des lobbys : les multinationales de l’industrie du médicament et de l’agroalimentaire dépensent des milliards d’euros en « communication » pour mettre en avant leurs médicaments et produits industriels. Mais ce n’est pas la seule explication. Il y a aussi des raisons structurelles qui font que vous êtes mal informés voire franchement désinformés. Et c’est pourquoi je vous ai préparé cette lettre, qui est peut-être la plus importante de toutes. Car c’est aussi une bonne occasion de découvrir ou redécouvrir ensemble les très nombreuses « contre-vérités » que vous lisez un peu partout, sur le soja, le pain, le poisson, le soleil, le sucre, les intolérances alimentaires ou le cholestérol. Voici donc les principales raisons pour lesquelles vous ne pouvez pas croire « sur parole » nos autorités de santé [1] ni les grands médias, qui ne font généralement que relayer leurs recommandations. **Première raison : l’alimentation est trop complexe pour se résumer à un slogan**La nutrition est un domaine subtil, qui se prête mal aux slogans simplistes, taillés pour une page de pub. Prenez l’exemple du yaourt. Tous les nutritionnistes sérieux vous diront que : * Le yaourt nature est meilleur pour la santé que le yaourt avec sucre ajouté (l’excès de sucre est le facteur majeur de l’épidémie actuelle de surpoids, d’obésité et de diabète) ;
* Le yaourt nature au soja doit être préféré au yaourt nature au lait de vache (notamment parce que le lait de vache contient plusieurs substances peu recommandables, dont des « facteurs de croissance » qui pourraient alimenter les tumeurs cancéreuses) ;
* Le yaourt nature au soja bio est plus sain que le yaourt au soja conventionnel (il ne contient ni pesticide, ni additif indésirable, comme le phosphate de calcium, soupçonné de malmener le cœur et les reins) ;
* Le yaourt nature au soja bio enrichi en « probiotiques » (*Lactobacillus acidophilus* et *Bifidus*) est encore supérieur car les probiotiques améliorent l’équilibre de votre flore intestinale, avec une cascade d’effets positifs sur votre santé.

Maintenant, mettez-vous à la place du directeur d’une autorité de santé interviewé sur TF1. Vous savez que votre public ne retiendra qu’un message. Il est évidemment impossible d’entrer dans des détails aussi complexes ! D’autant que, pour bien faire, il faudrait aussi préciser qu’il ne faut pas non plus abuser du soja ou du lait de soja, même bio (ce n’est pas un aliment « parfait », j’y reviendrai dans une prochaine lettre). Et c’est ainsi que vous vous retrouvez avec des slogans vagues et imprécis, comme « manger 5 fruits et légumes par jour » - alors qu’il faudrait en avaler plutôt 8 à 10 portions, avec nettement plus de légumes que de fruits. **Deuxième raison : les autorités ne s’adressent généralement pas à vous**Ces slogans sont d’autant moins utiles qu’ils ne s’adressent pas à vous, mais d’abord à ceux qui sont tombés dans le piège de la « malbouffe » au quotidien. La priorité des autorités de santé, ce sont les gens qui ont la pire alimentation. C’est tout à fait compréhensible, d’ailleurs, car ce sont eux qui sont le plus en danger. Mais si l’on reprend l’exemple du yaourt, vous voyez bien que, pour Monsieur Dupont, qui se nourrit toute la journée de chips, de charcuteries et de biscuits, manger régulièrement des yaourts au lait de vache serait déjà un réel progrès ! Et il ne sert strictement à rien de lui demander d’acheter du yaourt au soja nature et bio (sans parler de son coût !)  il a trop d’efforts à réaliser avant d’en arriver là ! Pareil pour le [**pain**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANnzQ/AAOFDQ/I-k/wj0/AALaSg/AQ/RcCw), dont je vous ai déjà parlé. Les autorités chantent les louanges du « pain complet », parce qu’il a l’avantage de contenir plus de fibres, de vitamines et de minéraux que le pain blanc (la baguette). Mais si votre alimentation est déjà riche en fruits et légumes (donc en fibres et vitamines), vous pourriez avoir intérêt à préférer le pain blanc, qui contient moins de pesticides, moins d’anti-nutriments et moins d’acrylamide (une substance cancérigène). C’est subtil, mais c’est comme ça, la nutrition est complexe ! Et comme nos autorités savent pertinemment que la majorité des Français ne sont pas prêts à renoncer à leur pain quotidien, elles ne vous diront pas non plus que, dans l’idéal, il vaudrait mieux se passer purement et simplement de pain classique, trop riche en sucre, sel et gluten. Même chose avec le [**poisson**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANnzQ/AAOFDQ/I-k/wj0/AAJVHg/AQ/6WhS), sujet qui vous a fait beaucoup réagir. Les poissons gras comme le saumon sont recommandés par nos autorités (et donc par les médias) parce qu’ils contiennent beaucoup d’omega-3, des acides gras indispensables pour la santé de votre cœur et de votre cerveau. Problème : ces poissons contiennent aussi des métaux lourds (mercure) et de nombreux polluants (PCB, dioxines) Mais comme les effets bénéfiques des oméga-3 l’emportent sur les effets délétères de ces toxines, nos autorités continuent à vanter les mérites du poisson. Elles ne veulent surtout pas décourager les gens d’en manger, car il y a un risque réel que certains le « remplacent » par des aliments encore plus toxiques (charcuterie, etc.). Pour nos autorités, il serait trop compliqué de vous expliquer qu’il y a du « bon » et du « mauvais » dans le poisson, et qu’on peut tirer le « bon » d’autres sources (des œufs enrichis en omega-3, par exemple) ou se protéger du « mauvais » en choisissant bien son poisson (les anchois, qui accumulent le moins de toxines). En fait, le moins qu’on puisse dire, c’est qu’elles ne font pas confiance à votre intelligence. **Troisième raison : les médias et autorités pensent que vous êtes bête**C’est la seule explication possible à l’invraisemblable discours officiel sur le « soleil », dont il faudrait à tout prix se protéger, partout et à toute heure. Certes, les coups de soleil sont dangereux pour la santé, surtout pendant l’enfance : ils augmentent nettement votre risque d’attraper un cancer de la peau (mélanome). Mais les autorités « oublient » de vous dire qu’une exposition régulière et raisonnable au soleil est aussi un des meilleurs médicaments qui existe : anti-cancer, anti-dépression, anti-infarctus, grâce notamment à la précieuse vitamine D, synthétisée au soleil. Or pour faire le plein des bienfaits du soleil, il faut s’exposer une dizaine de minutes en maillot de bain sans crème solaire aux heures les plus chaudes, de 11h à 16h soit exactement les horaires déconseillés par les autorités ! Pourquoi font-elles cela ? Parce qu’elles ne vous font pas confiance : elles pensent que vous serez incapables d’être suffisamment disciplinés pour vous mettre à l’ombre juste avant que votre peau ne commence à rougir ! Elles veulent en rester à un message simple : « protégez-vous, surtout entre 11h et 16h ». Leur priorité est de vous éviter de prendre un coup de soleil... et tant pis si vous passez à côté des effets thérapeutiques éblouissants du soleil ! **Quatrième raison : les autorités de santé sont « lentes à la détente »**Si vous vous demandez pourquoi les autorités ont toujours 10 ans de retard sur les chercheurs les plus en pointe, pensez aux paquebots. Les bateaux gigantesques comme le Titanic mettent énormément de temps à tourner de 45° alors imaginez un peu à quel point il peut être difficile de faire demi-tour (180°) ! Les raisons sont en partie légitimes : comme les recommandations officielles engagent des millions de personnes et d’institutions (médecins, hôpitaux, cantines scolaires, etc.), elles préfèrent attendre d’être certaines à 200 % avant de les modifier. Un bon exemple est celui des [**intolérances alimentaires**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANnzQ/AAOFDQ/I-k/wj0/AALaTA/AQ/1RtG), et des tests qui permettent de les repérer. Personnellement, j’estime qu’il existe suffisamment d’éléments probants pour vous recommander de faire ces tests si vous avez des problèmes digestifs ou chroniques inexpliqués. Mais je peux comprendre que nos autorités préfèrent attendre d’avoir des études scientifiques portant sur des milliers de personnes. Surtout qu’il y a des problèmes d’argent en jeu : si les autorités de santé « validaient » les tests sanguins d’intolérance alimentaire, elles seraient obligées de les rembourser, au moins en partie ! Dans d’autre cas, toutefois, il n’y aucune « bonne » raison au retard à l’allumage de nos autorités. Le meilleur exemple est celui de l’index glycémique. On entend aujourd’hui encore certains nutritionnistes « officiels » parler de sucres « simples » donc « rapides » (comme le sucre de table) et de sucres « complexes », donc « lents » (les féculents comme le pain, les pâtes ou les pommes de terre). Or cela fait plus de dix ans que cette classification simpliste a été abandonnée au profit de l’index glycémique. Et cet instrument de mesure a montré que certains sucres « complexes » sont aussi « rapides » (et donc au moins aussi dangereux) que des sucres « simples ». C’est le cas du pain ou de la pomme de terre, dont l’indice glycémique est plus élevé que le sucre de table ! Mais personne n’aime reconnaître qu’il s’est trompé. **Cinquième raison : les autorités de santé détestent reconnaître leur erreur**Et dans le cas des autorités de santé, c’est même caricatural. Ce qu’elles craignent par-dessus tout, c’est qu’on leur dise : « Si vous avez eu tort sur ce point, pourquoi est-ce qu’on vous croirait sur le reste ? » Voilà pourquoi vous n’entendrez jamais les autorités de santé confesser qu’elles ont eu radicalement tort Au contraire, elles feront tout pour modifier leurs conseils discrètement, petit à petit, en espérant que leur bévue ne sera pas repérée. Il n’y a que lorsque le scandale est évident et médiatiquement « chaud » (comme dans le cas du Médiator) que les autorités sont obligées d’admettre qu’elles se sont trompées. À l’inverse, lorsque les preuves de leur erreur sont plus subtiles, comme dans le cas de l’amiante, il leur faut des décennies pour changer d’avis. Voilà pourquoi, par exemple, nos autorités continuent de vous déconseiller d’avaler plus de 4 œufs par semaine alors que cela fait des années que l’on sait que le cholestérol qu’ils contiennent est inoffensif. Voilà pourquoi, également, nos autorités ne vous disent jamais clairement que certaines huiles de cuisine (comme l’huile de tournesol) sont de véritables poisons car elles en ont fait la publicité pendant des dizaines d’années ! Vous comprenez pourquoi il ne faut pas prendre les recommandations de nos autorités comme parole d’évangile ! **Informez-vous, prenez-en main votre santé !**La morale de tout ceci est évident : quand votre santé est en jeu, il est très important de vous informer par vous-même, auprès de sources indépendantes d’information. Ne croyez jamais personne sur parole (pas plus moi qu’un autre), demandez des arguments, des bonnes raisons de croire ce qu’on vous dit. Avant de changer d’alimentation, par exemple, consultez plusieurs sources de confiance, et vérifiez qu’elles vont bien dans le même sens. Ne craignez jamais de vous renseigner par vous-même c’est la condition de la liberté ! Bonne santé, Xavier Bazin

|  |
| --- |
| **Source :** [1] En France, les principales autorités de santé sont le ministère de la Santé, la Haute autorité de santé, l’Agence nationale de sécurité du médicament**Et votre médecin, alors ?**Cher(e) ami(e) de la Santé, Vous avez été nombreux à réagir à ma dernière lettre ([**Qui croire, eux ou moi**](http://click2.sante-corps-esprit.fr/t/EQ/AANshA/AAOJ6w/I-k/z7E/AALfQg/AQ/3Fi_)?). Globalement, vous êtes d’accord avec moi : on ne peut pas croire sur parole les médias et autorités de santé. Mais vous êtes plusieurs à me poser la question : pourquoi notre médecin ne fait-il pas « contrepoids » à toute cette désinformation ? **Il y a de nombreuses raisons à cela, qu’il est important de bien comprendre. D’abord, votre médecin est souvent le premier « désinformé » : il n’a pas le temps de vérifier par lui-même ce que disent les autorités de santé, et il se contente donc la plupart du temps de suivre docilement leurs recommandations. Dans la plupart des cas, sa seule autre source d’information principale vient des « visiteurs médicaux », ces représentants de l’industrie pharmaceutique qui viennent vanter auprès des médecins leurs dernières molécules chimiques. Au total, avec ses 10 heures de consultation par jour, les tracas administratifs et les coups de téléphone, il est humainement impossible à votre médecin de lire les milliers d’études scientifiques qui sortent chaque mois. Et le pire, c’est que même lorsque votre médecin est parfaitement bien informé, il lui est parfois difficile de tenir un discours de vérité absolue.** **Votre médecin ne veut pas d’ennui avec les autorités**Chaque fois qu’il s’écarte de la vérité « officielle », édictée par les autorités, votre médecin prend un risque sérieux. On l’a vu de façon spectaculaire avec le Professeur Joyeux, condamné par l’Ordre des Médecins pour avoir critiqué l’excès de vaccination (et non la vaccination elle-même). Notez bien le « deux poids, deux mesures » : Aucun médecin ne sera jamais poursuivi pour avoir recommandé à un patient de se vacciner contre l’hépatite B, même si cela lui déclenche une sclérose en plaque. En revanche, si votre médecin a le malheur de refuser de vous vacciner, par exemple parce qu’il estime que votre système immunitaire est trop fragile, il s’expose aux pires des poursuites ! C’est le même problème avec les médicaments contre le cholestérol (les statines). Même si votre médecin est convaincu que ces médicaments sont inutiles et dangereux il réfléchira à deux fois avant de vous les faire arrêter, si votre cholestérol est élevé. Car imaginez que vous soyez foudroyé par un infarctus, quelques semaines après avoir arrêté vos statines. Votre médecin pourrait être poursuivi pour ne pas avoir donné ces médicaments, recommandés par les autorités de santé ! À l’inverse, votre médecin ne risque absolument rien si vous attrapez le diabète ou Alzheimer à cause de ces médicaments, puisque leur prescription est recommandée par les autorités ! Le risque de poursuite est une forme de censure. Mais les médecins pratiquent également l’autocensure : **Votre médecin ne peut pas toujours tout vous dire**Imaginez un patient en surpoids, pré-diabétique et dont la tension est mesurée à 18/10. Un médecin bien formé aux méthodes naturelles sait qu’il y a trois possibilités : * L*’idéal*: si le patient change radicalement son mode de vie (alimentation, activité physique), sa tension baissera et sa santé s’améliorera sur tous les plans ;
* Le *regrettable*: le patient ne change rien à ses habitudes mais accepte de prendre ses médicaments contre la tension, ce qui a le mérite de limiter les dégâts ;
* Le *catastrophique*: le patient ne change rien ET refuse de prendre ses médicaments qui abaissent la tension, car il ne se « sent » pas malade.

Dans un cas comme celui-là, le médecin est confronté à un terrible dilemme. S’il dit la vérité sur les effets indésirables graves des médicaments antihypertenseurs cela peut susciter chez son patient deux réactions très différentes : * Soit cela l’encourage à changer son mode de vie, pour éviter d’être obligé de prendre ces médicaments risqués  c’est le scénario idéal ;
* Soit cela peut le convaincre de refuser de prendre ces médicaments, sans pour autant changer quoi que ce soit à ses habitudes  c’est le scénario catastrophique.

Résultat, *pour votre bien*, votre médecin pourrait être tenté de vous cacher, ou minimiser la longue liste des effets catastrophiques des médicaments qu’il vous prescrit ! **Votre médecin veut garder la conscience tranquille**Il existe un dernier « biais » inévitable quand vous êtes médecin. Il est psychologiquement difficile d’admettre que l’on a donné pendant des années des substances dangereuses à ses patients, alors qu’on souhaitait uniquement les aider à aller mieux ! C’est pourquoi les médecins ont souvent du mal à reconnaître que les médicaments qu’ils ont prescrits pendant des années puissent être « dangereux », même lorsque de nouvelles études scientifiques le démontrent. Et cela peut arriver même aux médecins les plus « compétents » et formés aux méthodes naturelles ! Par exemple, plusieurs médecins pour lesquels j’ai une immense estime sont moins sévères que moi sur la dangerosité des médicaments antiacides IPP, contre les brûlures d’estomac. À mon avis, cela s’explique par une raison simple : ce sont des études très récentes (datant de 2014 et 2015) qui ont démontré que ces médicaments provoquaient Alzheimer, maladies rénales graves et infarctus. Jusqu’alors, ces médicaments étaient considérés comme « bien tolérés ». Un autre exemple, encore plus criant, est celui des amalgames dentaires au mercure. Pourquoi les dentistes ont-ils toujours farouchement nié leur dangerosité ? Pourquoi ne sont-ils toujours pas interdits en France, alors qu’ils ont été abandonnés depuis longtemps chez plusieurs de nos voisins européens ? Parce qu’il est insupportable psychologiquement à nos dentistes d’admettre qu’ils ont implanté des poisons dans la bouche de leurs patients pendant des décennies ! C’est tout simplement humain ! Voilà pourquoi je ne peux que renouveler le conseil que je vous donnais dans ma dernière lettre : **INFORMEZ-VOUS, PAR VOUS-MÊME !** **C’est la condition pour être libre, maître de sa santé et créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin !** Bonne santé, Xavier BAZIN |

 |