

# Médicaments anticholestérol : importante mise à jour

Le 29.01.2017 : sante-nature-innovation

Chère lectrice, cher lecteur,

Il y a quatre mois, la célèbre revue médicale *The Lancet* publiait « *la plus grande étude jamais réalisée sur les statines* » (médicaments anticholestérol) [1].

Le but était d'en finir avec une polémique qui n'avait que trop duré. Cette fois, les chercheurs s'étaient donné les moyens d'apporter une réponse ferme et définitive à la grande question : « *Faut-il ou non prendre des médicaments contre le cholestérol ?* »

La réponse fut un OUI retentissant, déclenchant les « hourras » de la presse : « *Oui, les bienfaits des statines sont immensément sous-estimés et dépassent de loin tout effet indésirable, a conclu la plus grande enquête jamais réalisée sur leur utilisation.*

*Selon des chercheurs de l'université d'Oxford, cette pilule quotidienne bon marché empêche au moins 80 000 infarctus et AVC de survenir chaque année en Grande-Bretagne.*

*Mais des dizaines de milliers d'accidents en plus pourraient être évités si l'on parvenait à persuader un plus grand nombre de patients de la prendre, ont-ils dit.*

*Le directeur de l'étude déclare qu'il croit que le nombre de personnes prenant ces médicaments devrait être doublé et passer à 12 millions. Actuellement, on estime à 6 millions le nombre d'adultes qui se voient prescrire ces pilules.*

*Le professeur Rory Collins, chef du département de santé publique à Oxford, affirme : " Notre étude montre que le nombre de personnes qui évitent les attaques cardiaques et les AVC grâce à une thérapie de statines est beaucoup plus important que le nombre de celles qui présentent des effets secondaires.*

*Nous constatons une sous-estimation des bienfaits et une énorme surestimation des effets indésirables" [2]. »*

La controverse semblait enfin close.

Enfin, les patients allaient pouvoir prendre (ou reprendre) leur traitement sans arrière-pensée, sans craindre de s'empoisonner !

C'était il y a quatre mois, disais-je, trois mois de tranquillité d'esprit, jusqu'à ce que de nouveau la bombe explose !

« **STOP !!!** », s'écriait la presse anglaise le 25 novembre 2016.

## Contre-ordre et guerre de l'information !

Un nouvel article scientifique, publié cette fois dans la revue médicale *Prescriber*, assure, lui, que « *des millions de patients sont en train de se faire tromper sur les avantages et les inconvénients des statines, selon des experts du sujet* ».

C'est mot pour mot l'inverse de ce qui était affirmé dans *The Lancet* !

« *Les bénéfices de ces médicaments prescrits massivement pour faire baisser le cholestérol et réduire les risques cardio-vasculaires ont été exagérés, et leurs effets indésirables minimisés* », écrivent des cardiologues experts dans le domaine des statines et du cholestérol [3].

Reprenant pratiquement ligne par ligne la grande étude de *Lancet* qui prétendait avoir clos la controverse, ils démontrent que cette étude, en fait, ne démontre rien du tout.

En effet, expliquent-ils, les auteurs de l'étude n'ont pas eu accès aux **données médicales** ayant abouti à la publication des résultats d'essais cliniques. Ces données sont entre les mains des laboratoires qui ont financé les essais et d'un groupe de chercheurs d'Oxford, eux-mêmes payés par les industriels [4].

Logiquement troublés d'avoir publié deux articles à trois mois d'intervalle disant exactement l'inverse de l'autre, les journalistes prennent le parti, prudents, de recommander à leurs lecteurs de « *consulter leur médecin en cas de doute* [5] ».

Mais c'est une ruse trop facile.

### « **Consultez votre médecin en cas de doute** »

En effet, les médecins ne sont pas des devins.

Même s'ils ont fait de longues études, ils restent dépendants, au bout du compte, des consignes que leur donnent les chercheurs et les autorités de santé.

**Ils ne peuvent pas savoir si ces médicaments sont bons ou pas, en dehors de l'avis des chercheurs qui ont étudié leurs effets sur un nombre suffisant de personnes (ce que l'on appelle un échantillon statistiquement significatif).**

En effet, les statines ne font pas partie de ces médicaments dont on peut soi-même observer les effets.

On espère diminuer, sur cinq ans, le nombre d'accidents cardio-vasculaires de 10 à 15 %.

Même les cardiologues, qui en prescrivent toute la journée, ne peuvent pas savoir par leurs propres observations si les statines sont efficaces. Leurs observations ne sont pas assez nombreuses pour être significatives.

Ils doivent absolument pouvoir compter sur des chercheurs qui, grâce à des études menées à une grande échelle, leur indiquent quel médicament prescrire, à qui, à quelle dose, pour avoir globalement des effets positifs.

C'est un des plus vieux problèmes de la médecine : même au bout d'une longue carrière, un médecin ne peut pas uniquement s'appuyer sur sa propre expérience pour juger de l'efficacité de la plupart des médicaments. Il y a trop de facteurs « confondants » qui perturbent ses observations (par exemple, le profil social de ses patients et leur rapport à l'alimentation, leur mode de vie, qui vont influencer drastiquement sur leurs chances de guérison ou d'aggravation de leur maladie).

L'absence d'études est ce qui a permis aux médecins pendant des milliers d'années de pratiquer les traitements les plus nocifs sans jamais se douter qu'ils nuisaient à leurs malades

(sangsues, vomitifs, purgatifs, frictions au mercure, cautérisation des plaies au fer rouge, saignées, etc.) !

On se moque d'eux aujourd'hui, mais ce n'était pas de leur faute.

## **Dans le doute, s'abstenir**

Vu les moyens actuels de la médecine pour étudier les effets des médicaments, le feuillet de la controverse sur les statines indique une chose certaine : c'est que l'effet des statines est, dans le meilleur des cas, douteux.

Pour moi, elles sont même carrément nocives : elles font baisser le taux de cholestérol qui, selon mon opinion, n'est pas le vrai coupable des maladies cardio-vasculaires. Au contraire, le cholestérol est une substance nécessaire et bienfaisante, notamment pour notre équilibre hormonal.

Surtout, les problèmes cardio-vasculaires sont parmi les mieux traités grâce à une simple surveillance médicale et à **des améliorations du mode de vie**. **Arrêter de fumer, faire un peu de marche, un peu de vélo, quelques pas de danse, quelques pompes. Des légumes et fruits frais, de la bonne huile d'olive (et de l'huile de colza), des noix et de délicieuses sardines. Une tasse de café le matin, une tasse de thé vert à 11 heures, un petit verre de vin rouge à midi, et à nouveau du thé à 4 heures. Un bon bain de soleil dès que possible. Une discrète guérilla contre la malbouffe. Quelques exercices antistress. Enfin, quelques compléments alimentaires bien choisis.**

**Ces simples changements sont bien plus efficaces** pour le cœur, les artères et le cerveau que tous ces médicaments chimiques prétendument efficaces contre les accidents cardio-vasculaires !

Ils auront, en outre, un effet positif contre votre risque de centaines d'autres maladies, dont les plus graves et les plus douloureuses (cancers, Alzheimer).

*C'est un tout petit peu moins simple et facile* que d'avalier une pilule. Mais cela permet de ne plus s'interroger en permanence sur les articles qui sortent sur les statines.

Bien sûr, ce n'est que mon opinion. Des médecins, des professeurs de médecine, seront peut-être choqués de ce que j'écris.

Mais pour l'instant, au sujet des statines, nous n'avons pas d'autres choix que de laisser les experts débattre entre eux. De notre côté, notre seule option est d'adopter un mode de vie sain et une alimentation la plus saine possible.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis