

Pr Henri Joyeux

LUTTER CONTRE LE STRESS UN REMÈDE ANTI-CANCER



Par l'auteur
du best-seller
*Changez
d'alimentation*

éditions du
ROCHER

Lutter contre le stress, un remède anti-cancer

Pr Henri Joyeux

Chirurgien digestif
et gynécologique
Cancérologue

Dr André Joyeux

Chirurgien
thoracique
et vasculaire

Dr Luc Joyeux

Chirurgien pédiatrique,
spécialiste en médecine
et chirurgie materno-fœtale

Lutter contre le stress, un remède anti-cancer

éditions du
ROCHER

Tous droits de traduction, d'adaptation
et de reproduction réservés pour tous pays.

© 2016, **Groupe Artège**
Éditions du Rocher
28, rue Comte Félix Gastaldi - BP 521 - 98015 Monaco

www.editionsdurocher.fr

ISBN : 978-2-26808-499-2
ISBN pdf : 978-2-26808-984-3

« Celui qui ne sait pas discerner le vrai du faux
dans les discours des hommes,
ne peut connaître les hommes. »
Confucius (551-470 av. J.-C.)

Introduction

L'être humain est complexe et plein de contradictions : il n'est pas fait pour la maladie, mais pour la santé. Pourtant, que nous le voulions ou non, nous quitterons cette vie terrestre. Nous sommes faits pour vivre centenaires, mais peu de personnes parviennent à cet âge en bonne santé. Notre espérance de vie a incontestablement augmenté. Pourtant, de plus en plus de cas de cancers apparaissent chez des personnes jeunes, et leur pronostic est nettement moins bon que celui des personnes atteintes de cette maladie à un âge avancé. Aujourd'hui, alors que la médecine a fait des progrès considérables, comment se fait-il que l'on compte tant de cas de cancer ? La souffrance psychique du monde moderne est-elle en cause ? La souffrance psychique, par les médiateurs chimiques qu'elle induit, telle l'adrénaline, peut en effet activer directement des gènes associés aux cellules cancéreuses¹. Cinq cents ans avant notre ère, Hippocrate connaissait déjà le cancer et le soignait avec des pommades.

Les statistiques actuelles nous apprennent que de plus en plus de personnes sont atteintes par cette maladie. Elle peut atteindre tous les âges et tous les milieux sociaux.

1. Cf. C. BOUKARAM, *Le pouvoir anticancer des émotions*, L'Homme, 2012.

Globalement, 50 % des adultes atteints et 80 % des enfants sont guéris, surtout quand le diagnostic est établi aux premiers stades de la maladie. Les progrès observés sont notamment liés aux traitements de plus en plus sophistiqués, ciblés, adaptés, dit-on, à chaque patient. Mais rien n'est dit quant à la prévention, et a fortiori quant aux causes de ces atteintes. Or, le stress² fait partie de la maladie cancéreuse. Il n'est pas purement subjectif. Il devient mesurable cliniquement, comme la douleur, mais aussi biologiquement. Il n'est pas seul à l'origine de la maladie, mais ceux qui ont peur du cancer en permanence, les cancérophobes, finissent par en développer un, car, pour eux, leur stress devient le facteur de risque numéro un.

Selon le Centre national des professions libérales de santé (CNPS) et l'association Soins aux professionnels de santé (SPS), en 2016, 22 % des soignants sont en *burn out*, 10,5 % des médecins hommes ont, ou ont eu, un problème d'alcool, et un médecin sur deux se dit concerné par le *burn out*. « Toutes les études concordent : quel que soit le métier exercé (généraliste, interne, hospitalier, infirmière, sage-femme...), le taux de *burn out* approche, voire dépasse les 40 % parmi les professionnels de santé³. »

Stress et émotions ne se succèdent pas toujours négativement. On peut aujourd'hui démontrer aussi les pouvoirs anticancers des émotions, comme le défend Christian Boukaram, cancérologue au Canada. Nous sommes en effet capables de fabriquer les hormones naturelles du bonheur, des *endorphines*, qui réduisent les stress. Elles procurent la

2. Cf. H. SELYE, *Le Stress de la vie*, Gallimard, 1962.

3. V. OLIVIER, « Burn-out : pourquoi les soignants sont en première ligne », *LExpress.fr*, 21 janvier 2014.