

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 », *L'Express.fr*, 21 janvier 2014.

paix intérieure et conduisent à l'unité de l'être. Mais il faut du temps, de l'expérience, pour parvenir à cette unité, et ce livre veut y contribuer. Mieux se connaître et trouver les moyens appropriés à son organisme, à son être dans son intégralité : son corps, son psychisme, son affectivité et aussi sa spiritualité, quelle qu'elle soit. La volonté de vivre est un atout majeur pour la santé. Le directeur de l'Institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité de l'université de Californie du Sud, Antonio Rosa Damasio, a écrit à ce sujet des ouvrages très éclairants : *L'erreur de Descartes : la raison des émotions*⁴ ; *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*⁵ ; *Spinoza avait raison : joie et tristesse, le cerveau des émotions*⁶ et *L'autre moi-même : les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions*⁷. Il ne répond pourtant pas directement aux trois questions que nous allons aborder : les stress peuvent-ils conduire au cancer ? Si oui comment les éviter ou les gérer positivement ? Quelles zones de notre corps sont les plus touchées ?

La dualité corps-esprit de Descartes, la trilogie corps-esprit-âme des religions restent des concepts théoriques insuffisants pour englober tout notre être. Ils peuvent obscurcir, fausser nos perceptions cliniques, car les stress n'atteignent pas uniquement nos affects. Pour notre part, notre expérience médicale nous fait préférer utiliser quatre dimensions pour définir l'être humain dans son unité : corps, esprit, cœur et âme. Consciente de ses quatre parties,

4. Odile Jacob, 1995.

5. Odile Jacob, 1999.

6. Odile Jacob, 2003.

7. Odile Jacob, 2010.

chaque personne peut ainsi travailler à les améliorer et les garder en bonne santé. Notre être a un langage, une mémoire. Dans tout adulte réside l'histoire d'un enfant. Il peut être utile de décoder les messages de notre corps, nos voix intérieures. On peut n'exister qu'en surface, se mentir à soi-même, faire de sa vie une comédie pour plaire aux autres. Mais on ne peut pourtant pas dissocier son esprit, son affectivité ni même sa spiritualité – fût-elle nulle – de son corps. Nous ne vivons pas seuls, chacun sur une île déserte. Le miroir des autres nous renvoie nos propres images. Nos proches, supportables ou insupportables, nous conditionnent inconsciemment, plus que nous ne le pensons. Ils peuvent éclairer notre vie comme la gangrène.

I

Existe-t-il un lien entre le stress et le cancer ?

Nous avons déjà remarqué dans de nombreuses consultations les liens souvent étroits que faisaient les patients et leur famille entre ces deux fléaux¹, entre un ou des stress vécus dans une période proche du diagnostic et l'atteinte cancéreuse. Le stress à lui seul est-il donc responsable de cancers ? La question mérite d'être posée, mais la réponse ne peut se résumer à « oui » ou « non ». Si les preuves scientifiques s'accumulent, cela ne veut pas dire que seul le stress est en cause dans l'apparition de cellules dangereuses dans notre corps. Les causes étant d'ailleurs souvent multiples, le terme de « facteur de risques favorisant, déclenchant et aggravant » est préféré au terme de « cause ». C'est l'accumulation de facteurs de risques qui provoque un cancer. Le tabac reste cependant l'une des premières causes. Les mauvaises habitudes alimentaires sont également présentes dans presque un cas sur deux²... Les pollutions

1. Cf. H. JOYEUX, *Stress et cancer du sein*, Le Rocher, 2012.

2. Cf. H. JOYEUX, *Changez d'alimentation*, Le Rocher, 2014.

environnementales en tout genre : consommations excessives de *perturbateurs endocriniens* présents dans l'air et dans l'eau issue des nappes phréatiques souvent inondées de pesticides, cachés aussi dans les burgers et les pizzas³, les fruits et légumes provenant de l'agriculture productiviste, les viandes dopées aux hormones... Nous n'oublions pas non plus les virus, immunodépresseurs et même « supprimeurs », ou les *papillomavirus* responsables des cancers du col de l'utérus ou de la zone ORL, chez les hommes comme chez les femmes. On proposait récemment, et à juste titre, la vaccination contre les *papillomavirus* aux hommes homosexuels pour prévenir le cancer du canal anal.

Parmi les perturbateurs les plus méconnus, les plus cachés et les plus directs, on compte aussi les *contraceptions hormonales généralisées* qui ont des influences négatives sur les défenses immunitaires. Mais le sujet est tabou, même et surtout chez les prescripteurs ! Le THS (Traitement hormonal substitutif à la ménopause), par exemple, a été scientifiquement mis en cause dans les années 2000⁴, mais la mémoire collective faiblit sur ce sujet, et le traitement en question revient en force d'une manière plus fine et plus astucieusement présentée. Ainsi, la ménopause et, bientôt, l'andropause sont considérées comme des maladies qu'il

3. Des chercheurs de l'université de Georgetown (États-Unis) ont publié une étude en avril 2016 révélant que le taux de phtalates dans les urines des mangeurs de *junk food* est 40 % supérieur à la normale.

4. Cf. G.L. ANDERSON, H.L. JUDD, A.M. KAUNITZ, et al., « *Effects of estrogen plus progestin on gynecologic cancers and associated diagnostic procedures: The Women's Health Initiative randomized trial* », *JAMA*, 2003;290:1739-1748. Cf. également V. BERAL, « Million Women Study Collaborators. Breast cancer and hormone-replacement therapy in the Million Women Study », *Lancet*, 2003;362:419-427.