

# Vers une médecine intégrative : Interview du do



**P**ouvez-vous nous expliquer le titre de votre livre :

**La solution intérieure et plus particulière-**

**ment son sous-titre, Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit ?**

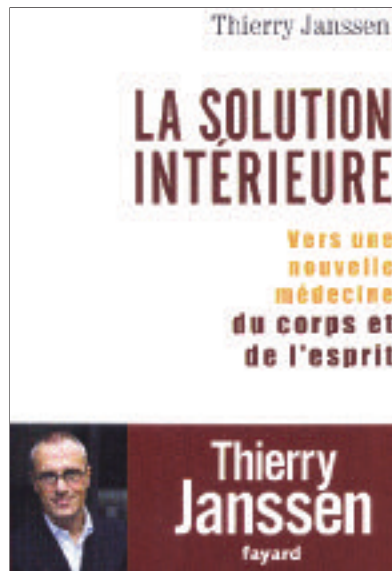
**Dr Thierry Janssen :** Je pense que le monde occidental est en train de changer de paradigme. La médecine n'échappe pas à cette évolution. En effet, le développement des remèdes et des technologies a déshumanisé les pratiques médicales. Héritière de la philosophie des 17 et 18<sup>e</sup> siècles, la pensée scientifique réductionniste a morcelé la réalité. Du coup, elle a perdu la vision d'ensemble. Et la médecine moderne n'a plus conscience des liens qui font la vie. C'est une aberration. Il ne semble plus possible de continuer à penser l'être humain selon la dichotomie du corps et de l'esprit. C'est aujourd'hui une évidence scientifique : **l'individu est un tout indivisible.**

Du coup, la médecine conventionnelle est obligée de s'enrichir de concepts issus de cultures plus traditionnelles. Celles-ci font partie du patrimoine culturel de notre humanité. Les patients, eux, y sont déjà : 40 à 70% recourent à des thérapies dites « alternatives ou complémentaires », même si 75% d'entre eux n'osent pas le dire à leur médecin. Le changement est donc en mouvement. En écrivant un livre comme *La solution intérieure*, je ne fais qu'accompagner ce mouvement. L'avenir est manifestement à une médecine « intégrée » ou « intégrative », dans laquelle le meilleur de chaque approche sera au service du patient. En stimulant le potentiel de guérison et, surtout, le potentiel de prévention propre à chaque individu, une médecine intégrative permettrait de réduire les coûts de la santé et s'inscrirait dans une pers-

spective de développement durable. C'est aussi une nécessité.

**A. Gourhant :** Vous parlez d'une évidence scientifique.

**T.J. :** Oui. Dans *La solution intérieure*, j'ai introduit plus de 500 références issues de grandes revues scientifiques, dont la liste collectée à la fin de l'ouvrage n'est pas exhaustive. Les études foisonnent.



Le tout est de les interpréter d'une manière non réductionniste. C'est-à-dire en arrêtant de classer les résultats dans des colonnes verticales et en établissant les liens entre toutes les informations disponibles. C'est selon cette approche horizontale que la psychoneuroendocrinologie a pu démontrer les liens entre la pensée, les croyances, les émotions négatives ou positives, l'activation des systèmes nerveux de stress (sympathique) ou de relâchement (parasympathique), la production d'hormones, la stimulation des défenses immunitaires et des mécanismes réparateurs de l'organisme. Ainsi, on sait que le simple fait de penser d'une manière positive active le cortex préfrontal gauche, le système parasympathique et la production des cellules immunitaires NK, chargées de détruire les

cellules infectées ou les cellules cancéreuses. En revanche, les émotions négatives comme la peur, la colère ou l'anxiété activent le cortex préfrontal droit, le système sympathique du stress, la production d'adrénaline et de cortisol qui, si elle perdure, finit par abîmer le système cardiovasculaire et épuiser ou dérégler les défenses immunitaires et les réactions inflammatoires, participant ainsi au déséquilibre qui, associé à d'autres facteurs, est à l'origine de nombreuses maladies.

**A. G. :** Il semble que la plupart de ces études ont été effectuées aux Etats-Unis ?

**T.J. :** C'est un fait. J'ai vécu et étudié quelques temps aux Etats-Unis. La culture américaine a des côtés très agaçants et en même temps très enthousiasmants. En effet, le pragmatisme y est roi : quand quelque chose marche, il faut comprendre pourquoi et, en attendant, on ne se prive pas d'y recourir. Ainsi, le manque de compréhension des mécanismes responsables de l'efficacité de certaines approches thérapeutiques ne justifie pas leur rejet. En 1992, le Congrès américain a voté des crédits importants pour créer un « National Center for Alternative and Complementary Medicine ». Malheureusement, en Europe, nous n'avons pas la même efficacité. Et, en France en particulier, il faut bien reconnaître que « non » et « oui, mais... » font souvent obstacle à la curiosité et au progrès.

**A. G. :** Vous avez une explication à cela ?

**T.J. :** Il est étonnant de constater à quel point l'histoire d'un pays et la construction de la langue qui y est parlée structurent la manière de penser de ses habitants. Francophone vivant en Belgique et voyageant souvent en Suisse ou au

# cteur Thierry Janssen

Canada, je suis interpellé par l'« hyper rationalité » française qui, à force de refuser de se laisser informer par toutes les dimensions de l'expérience humaine en devient irrationnelle. Peut-être la grandeur du territoire, le rôle prépondérant joué par la nation française dans le passé, le rayonnement de sa culture, ont-ils favorisé une sorte de repli sur elle-même, une fermeture qui l'empêche d'informer sa soi-disant rationalité de façon à rester en lien avec la réalité et l'évolution du monde. Le fait que les Belges, les Canadiens ou les Suisses soient obligés de s'ouvrir au monde pour survivre explique peut-être la différence d'attitude par rapport à celle des Français. Quoiqu'il en soit, la véritable rationalité implique de constater les faits, d'émettre des hypothèses pour les expliquer et de tenter de valider ces hypothèses pour en faire une théorie. C'est le fondement même de toute démarche scientifique digne de ce nom. Or, en France, plus que dans certains autres pays occidentaux, il semble que la théorie prime avant l'expérience... du coup, beaucoup de faits non expliqués par la théorie n'ont même pas droit à une explication hypothétique pouvant déboucher sur un changement de théorie, une évolution des mentalités. C'est dommage et dangereux, même. Car une société qui ne veut pas évoluer finit par mourir. Ce que je dis là

est vrai en France mais aussi dans l'ensemble du monde occidental. Trop de certitudes font perdre l'humilité, condition indispensable de notre humanité.

## L'ÊTRE HUMAIN FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE LA NATURE

Dans l'histoire des idées et de la science, il n'y a jamais eu de réelle avancée sans remise en cause des dogmes fondamentaux. Il suffit de se rappeler Galilée ou, plus proche de nous, Albert Einstein. Or, depuis trois ans, depuis ce fameux siècle des Lumières (peut-être pas aussi lumineux que l'on a bien voulu le dire), nous vivons dans la certitude d'un dogme bien établi : l'être humain est en dehors de la nature, sa mission est de la contrôler, de l'influencer, de la dominer, car la nature est considérée comme dangereuse. Des philosophes comme John Locke ont osé prétendre que « la voie du bonheur est la négation de la nature ». On voit aujourd'hui jusqu'où une telle croyance peut conduire... nous ne sommes pas loin de la caricature et, à force de nier la nature, nous nous nions nous-mêmes. Car, n'en déplaise aux plus « rationnels » d'entre nous, l'être humain fait partie intégrante de la nature. Organisée autour de ce dogme prétentieux, la civilisation moderne de l'Occident passe son temps à inventer des moyens de se protéger, de se

défendre, voire de combattre la nature. Du coup, nous passons notre temps à réparer ce que nous abîmons, et, au lieu de préserver notre bonne santé, nous soignons nos maladies. Tout cela participe à un grand cycle économique de production et de consommation. Je devrais dire d'hyperproduction et d'hyperconsommation. Et la médecine moderne n'échappe pas à cette logique de croissance infinie. Les malades ou, plus simplement, toutes les personnes bien-portantes finissent par croire à l'illusion de toute-puissance proposée par l'idéologie scientifique. Celle-ci promet d'inventer toujours plus de protections et de remèdes, dont la consommation est sensée apporter la bonne santé, à la fois des individus et du système économique.

Ainsi, à force d'oublier qu'ils ont un potentiel intérieur de prévention et de guérison, les gens sont de plus en plus dépendants de solutions extérieures. Ils oublient leur responsabilité dans la préservation de leur bonne santé – bonne santé que l'Organisation Mondiale de la Santé définit comme un état de bien-être physique, psychique et social. Cette déresponsabilisation est inquiétante car le déficit des systèmes de sécurité sociale augmente et les individus perdent chaque jour un peu plus de leur liberté.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GOURHANT**

## LE CUISEUR VITALITE La cuisine santé pour tous !

Ce cuiseur universel remplace tous les appareils de cuisson. **Il dore, il braise, il mijote, il décongèle...**

**Simple d'utilisation**, c'est un appareil rapide et économique. plus de préchauffage. Il mitonne de succulents plats en quelques minutes.

### Indispensable à la santé

- La **cuisson à la vapeur** sans pression permet une protection maximale des vitamines, des sels minéraux et des oligo-éléments.
- **Cuit sans graisse**, grâce à la vapeur douce et aux infrarouges la cuisson se fait « au naturel ».
- **Dégraissage en cuisant.**
- **Cuit ensemble des surgelés et des produits frais, en un temps record !**

DOCUMENTATION GRATUITE SUR SIMPLE DEMANDE

NAT 2014 Le Bourg - 14570 ST LAMBERT - Tel. : 02.31.79.62.70 - Fax. : 02.31.79.12.92



**Vitalité 5000 6-10 pers.**  
**Vitalité 3000 1-2 pers.**

**Abonnement à Spasmagazine**  
offert pour toute commande (code : Sp-Vital)