Préface
par le Professeur Dominique Belpomme

L'« enkystement » des préjugés médicaux, c'est ce que dénonçait déjà Claude Bernard dans sa fameuse « Introduction à l'étude de la médecine expérimentale ». Malheureusement, nous en sommes toujours là. Notre médecine moderne, bien qu'elle ait fait d'immenses progrès dans la compréhension et le traitement des maladies, est toujours entachée de tels préjugés et idéologies, qui conduisent à de « fausses vérités » et pratiques inutiles, car inefficaces. Tel est le cas de l'obésité, dont on ne saurait trop souligner qu'elle réalise depuis ces toutes dernières décennies une pandémie, certains se plaisant à dire qu'elle est la « première épidémie non infectieuse de l'histoire de la médecine ». En réalité, à l'obésité s'ajoutent désormais le diabète de type 2, le cancer et depuis peu les maladies dégénératives du système nerveux – n'associe-t-on pas la maladie d'Alzheimer à un diabète de type 3 ? – qui sont tout autant de telles pandémies silencieuses que le grand savant français, René Dubos, qualifiait de « maladies de civilisation ».

Lorsque le Dr Didier Panizza m'a proposé d'écrire la préface de son nouvel ouvrage « Stratégie pour maigrir », j'ai tout de suite répondu favorablement, et cela pour trois raisons. D'abord parce que j'ai beaucoup d'estime pour le praticien sérieux et rigoureux qu'il est.

Ensuite parce que le message qu'il délivre est scientifiquement fondé : l'excès alimentaire et le manque d'exercice sont certes des facteurs favorisants, mais ils ne font probablement pas partie des causes directes de l'affection. Celles-ci sont en effet à rechercher non seulement dans l'organisme par la mise en évidence d'une dérégulation hormonale et métabolique (dans laquelle l'insuline joue sans doute un rôle essentiel), mais aussi en réalité, plus en amont, dans l'environnement, autrement dit dans sa dégradation notamment chimique, liée à la pollution. Enfin parce qu'au plan thérapeutique, Didier Panizza s'attache à traiter les causes de l'obésité et pas seulement les effets, cette attitude étant celle que je préconise et pratique dans le cadre de ce qu'il convient d'appeler : la médecine environnementale.

Le surpoids et l'obésité sont en réalité des affections multifactorielles extrêmement complexes auxquelles s'associent très souvent un diabète de

type 2, un cancer ou une maladie cardiovasculaire. Or à l'origine de ces maladies ou affections, interfèrent certes des facteurs génétiques et psychologiques, mais aussi et surtout des facteurs environnementaux, l'ensemble étant caractérisé dans l'organisme par des transferts de l'information non pas « linéaires », comme on le pensait du temps de Pasteur, mais « circulaires », la cause entraînant l'effet et l'effet la cause, dans le cadre des classiques processus cybernétiques propres à la biologie.

Déchiffrer la boîte noire que représente l'obésité (et les autres maladies ou affections) est donc extrêmement difficile. Et cela d'autant plus qu'aux désordres hormonaux et métaboliques précédents, s'y associe une inflammation chronique dont on sait maintenant qu'elle est le creuset fondamental de la plupart des affections pandémiques actuelles. Savoir si cette inflammation est purement d'origine endogène comme beaucoup de nutritionnistes le pensent et/ou d'origine exogène, liée à la dégradation de notre environnement, comme je le conçois, preuves à l'appui, tel est le débat actuel. Un débat complexe et pourtant essentiel car il conditionne la nature des mesures de prévention à mettre en œuvre. Or intervenir dans un tel débat est ce que tente de faire Didier Panizza dans son ouvrage et je crois qu'on peut l'en remercier.

Ce livre s'adresse donc non seulement aux professionnels de santé qui y trouveront différentes indications, mais aussi et surtout aux malades. Ces derniers y recueilleront en particulier différentes recettes de régime alimentaire, non plus basées sur l'idée simpliste et culpabilisante de « ne pas manger pour maigrir », mais sur celles, beaucoup plus fécondes et scientifiquement fondées, mettant en exergue l'indispensable prise d'aliments à index glycémique et charge insulinique les plus faibles possibles, l'objectif étant d'éviter à tous prix le passage de l'hypertrophie des adipocytes par stockage intracellulaire des graisses – un phénomène réversible – à l'hyperplasie du tissu adipeux par multiplication des adipocytes – un phénomène médicalement beaucoup plus difficile à juguler.

C'est dire que l'attitude médicale préconisée doit être avant tout basée sur la prévention environnementale et nutritionnelle, et cela dès le stade fœtal, puisqu'on sait maintenant avec certitude que c'est dès ce stade qu'un conditionnement à devenir obèse et/ou diabétique et plus tard à être porteur d'un cancer ou d'une maladie cardio-vasculaire a lieu. Mais lorsque l'obésité est là, encore convient-il de l'explorer et de la catégoriser comme il convient avant de la traiter au mieux des possibilités médicales actuelles. Or qu'elle soit ou non associée à un syndrome métabolique, c'est en réalité l'obésité viscérale qui est de loin la plus péjorative, car à l'origine des complications sévères que sont le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Les malades l'auront compris, « pour maigrir », mieux vaut consulter un spécialiste de l'obésité qui base sa pratique sur des données scientifiques fiables et non se contenter de simples recettes diététiques ou de cuisine, le plus souvent inefficaces.

Manger trop de sucres, trop de sels, trop de graisses saturées ou polysaturées de type oméga 6 est certes nuisible pour la santé, mais au-delà du régime visant à corriger ces excès, ce sont les désordres métaboliques et hormonaux qu'il convient de repérer et de corriger. Et là, les traitements basés sur des données scientifiques avérées doivent reprendre tous leurs droits. Merci Didier Panizza pour votre ouvrage auquel je souhaite le plus grand succès.

Professeur Dominique Belpomme
Cancérologue
Président de l'Artac
(Association pour la Recherche Thérapeutique Anti-Cancéreuse)