

Préface

du Docteur Georges MOUTON

Mais quel plaisir, quelle joie immense d'assister presqu'en direct à la mutation lente mais sûre de deux médecins rôdés de longue date à la médecine anti-âge explorant progressivement la richesse d'une approche de plus en plus fonctionnelle ! Leur idée consiste à donner davantage de justesse à leurs conseils, à accroître leur sécurité car « d'abord ne pas nuire » est l'adage maître, puis à les personnaliser toujours davantage.

Ah mince, l'adjectif « **personnalisée** » figure en effet parmi les « sept clés » qu'ils nous proposent pour accéder à la santé, la rétablir, la rendre pérenne… autant que possible. Il ne s'agit évidemment pas de vous vendre du rêve, devrais-je dire du vent, en vous faisant gober que vous allez vivre jusqu'à 120 ans : ils laissent ça au business médical.

Je m'arrête là avec cette histoire de clés, étant donné que nul ici ne vous parle de ces fameuses clés du Paradis. Enfin, quoique… à bien y songer, rester autonome, actif, mobile, « **positif** » (ah flûte, voilà que je dérape sur une nouvelle clé), cognitivement brillant jusqu'à un âge avancé pourrait quand même y ressembler un petit peu, non ?

Je ne vais pas m'étendre sur les cinq autres clés étant donné que, dans leur langue de *Molière* (pas les chaussures pour hommes) infiniment « **précise** » qu'un triste individu affublé d'un passeport belge ne peut en aucun cas approcher, nos auteurs nous les expliquent brillamment ! Mince, je trébuche sur une troisième clé, décidément, pfff…

Je souhaiterais plutôt vous faire « **participer** » avec moi à une réflexion plus poussée concernant ce chiffre « **7** » qui les a séduits… et pas seulement parce qu'il s'agit d'un nombre premier ! Même si, pour tout dire, c'est le dernier des nombres premiers à un chiffre. Je subodore que ce thème du *dernier des premiers* a quand même dû les titiller un peu, vous ne croyez pas ? Nooon, j'ai encore déraillé sur ces fichues clés !

C'est bien moi, ça, je vous explique que je ne veux en aucun cas partir à la recherche des *Sept Boules de Cristal*, car mon chien ne s'appelle pas Milou, mais je me trébuche à quatre reprises sur ces clés qui paraissent quelque peu incontournables. Pour être franc avec vous, nos deux auteurs m'avaient

alerté à ce sujet ! Remarquez que je me suis bien gardé de vous dire qu'ils m'avaient « **prévenu** », car surtout pas de 5e clé !

Bref, reprenons l'exploration de ce chiffre magique, mais sans tomber dans les poncifs éculés du style *Blanche-Neige et les Sept Nains*, car tout qui suit mes « capsules » sur YouTube sait à quel point j'abhorre les pommes, tout particulièrement les rouges qui sont bourrées de fructose et qu'il ne faut surtout pas manger à 16 heures, sauf à vous « **prédire** » des lendemains qui déchantent, diabète et tutti quanti. Oups, ça fait six !

Dites, vous là, je vous vois venir… Vous imaginiez que j'allais vous aider à monter au septième ciel en vous offrant, sur un plateau d'argent, la dernière clé qui n'est autre que l'adjectif « **pluriprofessionnel** ». Loin de moins cette idée absurde, trop facile ça.

Ceci étant dit (ouf, ajouterez-vous sans doute), je dois à présent vous confier quelle est ma punchline favorite dans ce livre qui regorge d'adages précieux. Ah, comme on aime cette richesse de langage héritée en droite ligne de l'illustre écrivain qui vantait ces *madeleines* (fâcheuses à 16 heures, j'insiste) qui ont tellement fait attendre *Brel*…

« ***La Médecine Fonctionnelle s'intéresse aux signaux faibles*** » nous disent Isabelle et Alain : c'est génial et comme c'est bien formulé, on comprend qu'ils connaissent bien leurs *racines* ! Remarquez qu'on se perd en conjectures sur le manque de logique de l'approche conventionnelle qui ne réagit qu'aux signaux forts. Comme si une lampe orange s'allumant discrètement sur votre tableau de bord ne méritait aucune réaction de la part du conducteur qui devrait, à les suivre, attendre la panne pour appeler une dépanneuse en urgence, au lieu de soulever le capot et de vérifier les niveaux d'huile.

Nos deux auteurs, et on a envie d'ajouter le classique « favoris », oh que non, ils n'ont pas baillé aux *corneilles*. Ils nous retracent méthodiquement, pas à pas, une kyrielle de parcours qu'on a envie de qualifier « du combattant » et qui reflètent les motifs de consultation les plus fréquents en Médecine Fonctionnelle. Parce que la première ligne de soins les a ignorés, négligés, ridiculisés. Sauf si les médecins consultés n'ont répondu qu'avec de la chimie binaire, à savoir la molécule « anti-ceci » ou « anti-cela ».

En réalité, si on y réfléchit encore un peu plus avant, lire ce livre revient à se baigner dans *la fontaine* de Jouvence, ce qui procure des satisfactions d'autant plus grandes qu'ils ne nous racontent pas des *fables*, seulement des faits rigoureux le plus souvent basés sur des tests dont la lecture « avant » *versus* « après » vaut toutes les médecines du Monde basées sur les preuves. Car, si l'EBM des publications PubMed constitue bien sûr un pilier de toute pratique médicale décente, le rejet des preuves obtenues par le terrain et par l'expertise des praticiens y vouant des décennies serait… indécent.

Quelque chose me frappe encore, avant de conclure. Certes, Isabelle et Alain (mais je voudrais être la petite souris ayant observé qui des deux a écrit

quoi) démontrent la pertinence de ces fameuses sept clés… donc, nous ne pouvons pas les oublier dans nos calculs. Si je compte bien, 7 + 2 = 9, non ? Et ça, c'est quoi, hein ? Eh bien, la preuve par neuf, pardi… Je dois vraiment tout vous expliquer, alors qu'il n'y a là rien de neuf !

Avant de vous quitter, je vous prie de m'excuser concernant mon style *rabelaisien*. Que voulez-vous, ayant dévoré ce livre – que je vous recommande vivement, encore un peu et j'oubliais de vous le préciser – tantôt de façon *gargantuesque* et tantôt sur un mode *pantagruélique*, me voilà bien obligé de remettre un peu d'ordre dans mes intestins perturbés ! Et vous savez très bien à qui je vais demander un rendez-vous, non ? Enfin, heu… à Isabelle ou à Alain, **that is the question**. Zut, ça c'est *Shakespeare*.

Ah, j'ai failli louper le final, n'allez surtout pas penser que tout ça n'est que *littérature* !

Préface

du Docteur Éric MÉNAT

Devenez acteur de votre santé !

Voici une proposition que je ne peux renier puisque je l'ai utilisée également comme titre de mon livre sur l'accompagnement du cancer.

C'est aussi la base de la santé intégrative : faire du patient à la fois le centre de la réflexion thérapeutique (on soigne des gens, pas des maladies) et le rendre proactif dans cette démarche de santé globale.

Oui, mais comment faire ?

Isabelle Meurgey et Alain Butnaru nous proposent dans cet ouvrage une solution à la fois simple et pratique, la « Médecine P7 ».
Certains termes vous paraitront évidents et simples à comprendre : **Positive, Préventive, Précise, Personnalisée.**

Ces mots nous montrent à quel point notre approche de la santé est en train de changer. Elle doit s'intéresser à l'individu pour être plus précise. Elle doit aussi retrouver la base de notre serment d'Hippocrate : *PRIMUM NON NOCERE*. Avant tout, ne pas nuire !

Et c'est bien ce que nous proposent ces deux médecins.

Mais la force de cet ouvrage est d'aller encore plus loin.

Pluriprofessionnelle ! C'est le fondement de la médecine intégrative : prendre en charge les patients de façon globale grâce à une approche pluridisciplinaire.

Chercher LE médicament qui va soigner TELLE maladie est le plus souvent une impasse. Il est indispensable de s'intéresser au patient dans son ensemble et, plutôt que de soigner une pathologie par des moyens « extérieurs », il est évidemment préférable de **l'aider à se guérir lui-même** en aidant son corps à se défendre et à se renforcer. Et pour cela, un seul médicament, un seul thérapeute ne peuvent suffire.

Au lieu d'aller vers l'hyperspécialisation et de découper notre organisme en différents organes traités indépendamment les uns des autres, il me parait indispensable, comme le proposent mes confrères, d'avoir une approche pluriprofessionnelle afin de réellement soigner le patient que nous avons en face de nous, et pas seulement sa maladie apparente.

Prédictive ? Voilà un terme peu utilisé en médecine. Et pourtant, il me parle tout particulièrement, car il se trouve que j'ai passé, il y a une vingtaine d'années, un Diplôme Universitaire de Médecine Prédictive. Et je voudrais vous expliquer comment je perçois ce mot et son utilité dans la médecine d'aujourd'hui.

Si la prévention, bien connue, consiste à agir par notre hygiène de vie pour réduire le risque de maladie (ne pas fumer, boire peu d'alcool, faire de l'activité physique, avoir une alimentation saine, et j'en passe), la médecine prédictive va plus loin en prenant en compte le terrain, mais aussi la génétique particulière de chaque personne. Non seulement ses antécédents familiaux (pas toujours suffisamment mis en avant), mais aussi la recherche de gènes particuliers qui pourraient favoriser plus particulièrement certaines maladies ou même certaines fragilités. Ainsi, on connait plusieurs gènes de prédisposition à l'ostéoporose, et les mesurer dès la naissance permettrait de mettre en place des démarches préventives plus précoces et plus personnalisées. De même, on a mis en évidence plusieurs gènes qui peuvent entrainer de mauvaises défenses antioxydantes naturelles. Les personnes porteuses de ces gènes auraient sûrement intérêt à prendre plus régulièrement et de façon plus précoce des antioxydants bien spécifiques.

Évidemment, être porteur d'un gène particulier n'implique pas que vous ferez obligatoirement la maladie qui lui correspond. Mais le risque est augmenté. Et si vous êtes conscient de ce risque, vous pourrez agir pour le réduire. Ainsi, une femme porteuse du gène BRCA1 a près de 80 % de risques de faire un cancer du sein. Certaines femmes se font d'ailleurs retirer les 2 seins quand elles l'apprennent. Pourtant, des études ont montré qu'en mettant en place

des règles d'hygiène de vie simples, mais continues, on peut réduire ce risque de 75 % !

Malheureusement, en France, il n'est pas recommandé de faire de telles recherches génétiques *«a priori»*. Elles ne sont faites que si on dépiste une maladie inattendue dans votre famille. Ainsi, il faudra qu'une femme fasse un cancer du sein avant 40 ans pour qu'on recherche le gène BRCA1 dans sa famille. Dommage d'arriver si tard.

Alors, je suis très heureux que ce livre parle de médecine prédictive et mette à l'honneur cette approche qui, pour moi, est une médecine d'avenir une fois qu'on aura lâché prise sur nos croyances et nos peurs. Car vous devez savoir que la France est un des rares pays où cette recherche génétique n'est pas proposée. Comme si on avait peur de « responsabiliser » les citoyens. Peut-être que les situations catastrophiques de notre système de santé et d'assurance maladie sont des explications à cet état de fait.

Les auteurs proposent donc une approche plus « clinique » de la médecine prédictive : comment des symptômes, mineurs parfois, peuvent en dire beaucoup sur le terrain de la personne, ses fragilités particulières ou son mode de réaction spécifique. Des bilans utilisés en médecine fonctionnelle vont aussi permettre de mieux appréhender le terrain et les fragilités du patient.

En attendant que ces bilans génétiques se développent, voici une bonne façon de mieux comprendre le patient que nous avons en face de nous, permettant ainsi la mise en place d'une véritable médecine personnalisée.

Tout cela pour arriver au dernier « P » de la médecine proposée par les Drs Isabelle Meurgey et Alain Butnaru : **Participative !**

VOUS êtes le sujet central de ce livre comme vous êtes la principale personne concernée par VOTRE santé.

Aujourd'hui, surtout face à la pénurie de médecins, aux délais de rendez-vous et à la détérioration de notre système de santé, devenir acteur de sa propre santé est devenu indispensable. C'est même salvateur.

Et le livre que vous avez entre les mains va vous permettre de rentrer pleinement dans cette démarche. Évidemment, le but n'est pas de favoriser l'automédication. Il est important de consulter un médecin pour avoir un diagnostic. Et le traitement des maladies graves doit faire appel à des spécialistes. La médecine moderne, dite conventionnelle, a fait d'énormes progrès, que ce soit pour soigner un infarctus ou un cancer. Mais elle a encore beaucoup de progrès à faire dans la compréhension du corps humain et dans la prévention personnalisée.

80 % des maladies sont dites fonctionnelles, c'est-à-dire qu'elles correspondent à un dérèglement de notre organisme sans qu'une maladie spécifique ne se développe. Et face à ces symptômes fonctionnels, l'allopathie

seule n'a pas de solution à part proposer du paracétamol ou quelques autres molécules du même type qui n'agissent pas sur le dérèglement constaté.

En revanche, la médecine fonctionnelle qui est développée tout au long de cet ouvrage peut vraiment vous aider. Une médecine fonctionnelle faisant partie intégrante de la médecine intégrative deviendra, j'en suis sûr, la principale médecine de demain. Une fois que les médecins auront accepté d'abandonner leur volonté de tout contrôler et de tout comprendre pour revenir à une médecine centrée sur l'individu. Une médecine comme celle des « 7 P », développée dans les pages qui suivent.

Je vous promets beaucoup de plaisir à les lire et je vous prédis de grands bénéfices pour votre santé si vous entrez dans cette démarche globale, si vous devenez réellement acteur de votre santé.

Prédictivement vôtre ! Dr Éric MÉNAT