



**Comment transformer**

**un diagnostic grave en**

***vie et dignité nouvelles !***

***Publications Vivere Publications***

15, rue Principale Nord  
Montcerf-Lytton (Québec) J0W 1N0, Canada  
Tél. : 1 866 445-9695 ; téléc. : (819) 777-0190  
Courriel : [vivere@bell.net](mailto:vivere@bell.net).

N° de catalogue : FRA039

## On reçoit un diagnostic grave.... Quoi faire ? Quoi ne pas faire ?

### TROIS CHOSES À FAIRE

1. Suivre le **traitement recommandé** par le médecin ;
2. Optimiser notre **vitalité** ;
3. Optimiser notre **goût de vivre**.

#### 1. Suivre le protocole de traitement recommandé par le médecin

En veillant de toujours être accompagné(e), pour tout rendez-vous de consultation, d'une personne fiable qui prendra des notes pour nous, arriver bien préparé(e) avec une **liste de questions écrites**, et demander de bien se faire expliquer : a) notre **diagnostique** ; b) notre **pronostic** (chances de survie ; estimation de temps à vivre) ; c) nos **options de traitement**, leurs **effets secondaires** et les moyens de les atténuer ou même de les prévenir ; d) nos **examens** et nos **résultats d'examen** ; e) **alimentation** : quoi manger, quoi ne pas manger ; f) **activité physique** : quel genre d'activité physique entreprendre, à quelle intensité, à quelle fréquence, pour quelle durée ; g) référence à une travailleuse sociale et à un conseiller psychologique ; arriver aussi avec les **listes imprimées** suivantes : a) médicaments actuels ; b) conditions actuelles ; c) historique médical (chirurgies, maladies, traitements) ; d) symptômes actuels.

Tout pronostic est toujours « réservé » (incertain). Il est impossible de prédire avec certitude le cours d'une maladie. Si le médecin nous dit que la « médiane » de survie pour notre type de diagnostic est d'une durée de « x » temps, ce qu'il nous dit, c'est que la moitié des gens survivent « entre zéro et x temps », et l'autre moitié, « entre x temps et une période de temps *indéterminée* ». On peut faire beaucoup pour allonger cette « période de temps indéterminée ». Tout le monde a droit à l'**espoir**. Aucune statistique n'est fatalement définitive. La vérité scientifique suivante justifie cette affirmation :

**Dans le développement de la maladie, le mode de vie, le moral, l'attitude et le milieu comptent pour au moins 85 %, tandis que la génétique ne compte que pour 15 % tout au plus.**

L'attitude saine et réaliste à adopter est donc la suivante :

***À la fois espérer le meilleur ET se préparer pour le pire.***

Faire **nos propres recherches** concernant a) notre diagnostic ; b) nos options de traitement ; c) notre condition ; d) le traitement de nos symptômes ; e) la diminution et même la prévention des effets secondaires éventuels des différents traitements possibles (via Internet et en consultant un **naturopathe** agréé, soit dans un magasin d'alimentation naturelle ou en clinique privée). Un naturopathe nous conseillera concernant notre alimentation selon notre condition, âge et sexe, médicaments, etc. Il ou elle ne doit pas nous conseiller d'aucune façon concernant nos médicaments, car ce domaine d'intervention relève de notre médecin. Si les médicaments qu'on prend nous donnent des effets secondaires que l'on juge insupportables, c'est à notre médecin qu'il faut en parler pour faire modifier nos prescriptions.

**Décider avec le médecin du protocole de traitement**, puis le consulter concernant toute démarche complémentaire que nous aimerions entreprendre en fait de thérapies occidentales ou naturelles/holistiques, de sorte à s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications.

Aussi, il nous faut absolument **tenir un journal médical** dès les toutes premières consultations, en prenant soin d'y noter : a) les détails de nos rendez-vous (date et heure, nom et titre du professionnel, institution, traitement, résultat, examen, prescription et effet recherché, référence) ; b) symptômes, effets secondaires, autres expériences pertinentes.

## 2. Optimiser notre **vitalité**, c'est :

- a) Désamorcer la peur ;
- b) Optimiser notre alimentation ;
- c) Optimiser notre activité physique ;
- d) Adopter un moyen de détente ;
- e) Optimiser nos liens sociaux.

### a) **Désamorcer la peur**, c'est :

i) L'exprimer, être vrai, ne pas prétendre qu'on n'a pas peur pour « paraître » fort et pour « faire plaisir » aux autres.

ii) La déconstruire en l'identifiant puis en l'exprimant :

- Peur de la mort ;
- Peur de la souffrance ;
- Peur de l'isolement ;
- Peur d'être un fardeau ;
- Peur d'abandonner les autres ;
- Peur des histoires inachevées.

iii) Concentrer sur le **positif** :

Dresser l'inventaire de tout ce qui va bien, tout ce qui est beau et bon dans notre vie, et le savourer, l'apprécier ; puis, imaginer toutes les façons que « ça pourrait être pire » et se dire même que ce que l'on vit est « pour le mieux » si on le décide ainsi. (Une épreuve vient toujours avec sa « bouée ».)

### b) Optimiser notre **alimentation**, c'est :

i) Réduire tout surplus de poids par rapport à l'indice de masse corporelle (IMC) qui convient à notre sexe, à notre taille et à notre âge, car les toxines adorent se cacher dans le surplus de poids. Voir l'**Annexe 1** pour déterminer si nous avons un excès de poids à perdre et, dans l'affirmative, comment le perdre.

ii) Comblé, sans les dépasser, nos **besoins alimentaires quotidiens**, lesquels se résument comme suit (pour un adulte de 19 ans ou plus) :

## Macronutriments (les aliments qui nous fournissent nos calories, notre énergie)

### Eau

Chaque jour le corps perd entre 2 et 2,5 litres d'eau, que l'on doit absolument remplacer. Il faut donc boire huit tasses d'eau par jour pour que notre corps soit hydraté et désintoxiqué adéquatement. Il faut limiter l'eau de robinet autant que possible, car le chlore et le fluor qu'elle contient sont nocifs pour la santé. L'eau pétillante minérale est une bonne source de minéraux. L'eau en bouteille débarrassée de chlore et de fluor est bonne à boire. Le thé vert est également un excellent breuvage anti-inflammatoire et antioxydant ainsi qu'un excellent stimulant du système immunitaire.

### Protéines : 0,8 g par kg de poids

Puiser **un tiers** de nos protéines de sources **animales** (petits poissons gras et viandes blanches ; œufs, lait et fromages provenant idéalement d'animaux nourris autant que possible aux herbages et non au grain et **deux-tiers** de nos protéines de sources **végétales** (légumineuses : fèves, haricots, pois, lentilles). Les viandes animales contiennent tous les acides gras essentiels requis pour former des protéines. Il est exigeant (mais pas impossible) d'obtenir les protéines complètes requises sans manger de viande.

### Glucides (sucres) : entre 225 g et 325 g

Puiser nos **glucides** plutôt dans les **légumes** et les **fruits** que dans les **féculeux** (glucides complexes comme l'amidon), car les féculeux (patates, pâtes, riz, etc.) conduisent au surplus de poids et au diabète.

Puiser nos **fibres** (qui sont une forme de glucide) dans les fruits et légumes au lieu des produits céréaliers. Si on prend du pain, qu'il soit « multi-céréales », « avec céréales complètes » et au levain et non à la levure.

Consommer le moins possible de sucre de table (remplacer par du sirop d'agave ou du Stévia).

### Lipides (gras) 15 g (et non 90 g comme la moyenne des nord-américains en consomme actuellement)

Puiser nos **lipides** surtout à partir de sources **végétales** (p. ex. **graines oléagineuses** comme le tournesol, l'arachide, le soja, la graine de sésame, les noix et les amandes non blanchies et non salées, puis dans les **fruits oléagineux** comme la noix de coco et la noisette) ;

Consommer les **acides gras essentiels** (« **gras polyinsaturés** ») (« **Oméga 3** » et « **Oméga 6** ») en quantité suffisante et selon le bon rapport, soit entre 2 et 3 parts d'oméga 6 pour 1 part d'oméga 3. À l'heure actuelle, le rapport oméga 3-oméga 6 dans l'alimentation des Nord-Américains est de 60 parts d'oméga 6 pour 1 part d'oméga 3. Ce déséquilibre est à l'origine de bon nombre de maladies graves et chroniques. Donc, chaque jour, consommer, dans une vinaigrette, 2 c. à table du mélange suivant : huile d'olive/huile de canola, moitié-moitié ;

Consommer le moins possible de **gras saturé** (viande rouge) et de **gras trans** (margarines, viennoiseries, céréales commerciales pour le déjeuner, etc.) ;

## Micronutriments

**Vitamines** : les treize vitamines essentielles (qui ne sont pas fabriquées par le corps, soit les vitamines A, D, E, K, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 et C) s'obtiennent en mangeant une moyenne de 6 fruits et de 6 légumes par jour, certifiés biologiques autant que possible, si non pelés.

**Sels minéraux** (sources : noix, œufs, graines, etc.)

- Macroéléments : calcium, phosphore, magnésium
- Oligoéléments : fer, fluor, manganèse, iode, sélénium, zinc, molybdène, chrome, cuivre
- Électrolytes : sodium, potassium, chlore : Consommer le moins possible de sel de table (remplacer par des sels de potassium. Éviter aussi autant que possible les **mets préparés** et les **aliments en conserve**, lesquels sont hyper salés.).

Puiser notre **calcium** dans les **fruits et légumes** plutôt que dans les produits laitiers, lesquels (les produits laitiers), tout comme les céréales, **acidifient** le corps, ce qui est à l'origine de bon nombre de maladies. Le « PH » (« potentiel hydrogène ») du corps humain est naturellement **alcalin (basique)** et non acide, et on doit tout faire pour maintenir cet équilibre. Or, l'acidulose (hyperacidité) créée par l'alimentation moderne est très répandue.

En consommant chaque semaine 3-4 portions de poisson, 2-5 œufs ; le moins possible de viandes ; le moins possible de pain blanc, de riz blanc, de pommes de terre, de confiseries ou de charcuteries, on comblera nos besoins.

En consommant chaque jour trois poignées du mélange suivant, on s'assure d'un apport adéquat d'une bonne part des micronutriments et des macronutriments ci-dessus : Noix de Grenoble, amandes non blanchies, raisons secs.

### Règles d'or de l'alimentation (en général)

**Varier** les aliments autant que possible ; faire une **rotation** : légumes : légumes bulbes...ail, ciboulette, échalote, châtaigne d'eau, oignons, poireaux ; légumes-fruits...tomate, aubergine, poivron ; légumes racines...betterave, carotte, chou-rave, gingembre, navet, panais, patate douce, persil, radis, rutabaga, salsifi ; légumes feuillus... choux, choux de Bruxelles, laitues, épinards, mâche, endives, bette à carde, moutarde, roquette, cresson, fines herbes, herbes sauvages, jeunes pousses ; légumes tubercules... igname, manioc, pomme de terre ; légumineuses...fèves (« gourganes ») ; haricots secs...rouges, blancs, noirs, pinto, azuki, d'Espagne, de Lima, mungo..haricots verts...pois verts ou secs...; lentilles... vertes, rouges, brunes ; fruits : agrumes...orange, clémentine, citron, pamplemousse ; rouges...fraises, groseilles, framboises ; à noyau...cerise, abricot, pruneau ; à pépins...pomme, poire, raisin ; exotiques...banane, mangue, papaye, fruit de la passion, kiwi ; aqueux...melon, pastèque ; à coque ou « à écales » (noix)...fruit du noyer, ou « noisette » (« *hazelnut* »), amande, pistache, cajou, noix du Brésil, de coco, de pécan (« pacanes »), de Grenoble ; céréales (« *grains* ») : maïs, blé (épeautre, froment), riz, orge, sorgho (millet) quinoa, sarrasin, seigle, triticale ; graines (« *seeds* »)...chanvre (« *hemp* »), chia, citrouille, tournesol, lin, germe de blé.

Manger nos aliments le plus frais possible, mûrs, non transformés, sans agents de conservation, de colorants, de sel ou de sucre ajouté (conserves, mets préparés, etc.) ;

Si on n'aime pas le goût ou l'effet de quelque chose, il ne faut pas se forcer à le manger, car notre corps nous dit qu'il ne veut pas de cet aliment ;

Pour les légumes, la cuisson doit être minimale : ils doivent demeurer assez fermes ; la cuisson à la vapeur (sans contact direct avec l'eau) est la meilleure ; le jus de cuisson devrait être bu car il contient beaucoup de nutriments ;

Consommer le moins possible d'alcool (les vertus du vin rouge découlent des vertus des substances contenues dans la peau du raisin rouge). Si on suit un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie, il faut éviter l'alcool complètement.

### **Aliments à privilégier lorsqu'on est atteint d'un cancer ou simplement pour optimiser notre santé**

- Lait d'avoine, de riz, d'amande, de chanvre, de graines de lin, de tournesol ;
- Jus d'aloès, de carottes, de poires, de mangues, de papayes ;
- Fruits : papaye, banane, cantaloup, melon d'eau, avocat, mangue ; poire ; pomme (pink lady, gala, délicieuse) ;
- Eau de céleri ;
- Tisane d'ortie ;
- Légumes et soupe de légumes, salades, sautés ;
- Poisson, poulet ;
- Stévia (c'est une plante sucrée réduite en poudre, qui remplace le sucre en poudre)
- Légumineuses avec carottes ;
- Pâtes et pains de riz sans gluten ;
- Beurre d'amande ;
- Coriandre en feuille ;
- 20 gouttes de « Concentrace » (oligoéléments) ;.
- Herbes.

**À éviter lorsqu'on est atteint d'un cancer** : produits laitiers, sucre, café, chocolat, alcool, agrumes (oranges, citrons, pamplemousses), pains et pâtes, pâte de tomate ; épices ; margarine, beurre d'arachide, viandes rouges, porc, charcuteries, poireaux, poivrons.

### **c) Optimiser notre activité physique (vérifier avec le médecin)**

Les bienfaits de l'activité physique **cardio-vasculaire** à faible impact et du **mouvement** sont extraordinaires pour de multiples raisons, surtout au **grand air**, en contact avec la **nature**, le **soleil** et la **lumière**, et en **groupe spécialisé**, y compris lorsqu'on a un diagnostic grave. Voir le diaporama « Activité physique et cancer » de l'Association francophone pour les soins oncologiques de support (AFSOS), actualisé le 2 décembre 2011, au <http://ftp.comm-sante.com/SB/activitephysiqueetcancer.pdf>.

Aussi, incorporer une petite séance de légers **étirements** à notre régime quotidien.

Les bienfaits de l'activité physique sont légion :

1. Réduit la quantité de tissus adipeux, principal site de stockage des toxines cancérogènes ;
2. Modifie en profondeur l'équilibre hormonal (réduit les excès d'œstrogènes et de testostérone qui simulent la croissance des cancers) ;
3. Réduit le taux de sucre dans le sang, et par conséquent, la sécrétion d'insuline et d'IGF qui contribuent si tellement à l'inflammation des tissus, et à travers elle, à la dissémination des tumeurs ;
4. Agit directement sur les cytokines responsables de l'inflammation en faisant baisser leur niveau dans le sang ;

5. Joue directement sur le système immunitaire ;
6. A un effet protecteur contre le stress ;
7. Est une des méthodes les plus avérées pour soulager la fatigue liée à la maladie ou à son traitement ;
8. Réduit considérablement le risque de rechute ;
9. Diminue la douleur et rehausse l'humeur par la libération d'hormones antidouleur appelés « endorphines ».
10. Favorise la digestion, y compris le péristaltisme intestinale, par le mouvement ;
11. Favorise le métabolisme et la guérison par une meilleure oxygénation du sang.

Il faut commencer doucement (après avoir consulté son médecin), et il faut être régulier. Il faut aussi avoir du plaisir à le faire.

Par ailleurs, la **posture** est très importante pour la santé. Il faut toujours penser à redresser nos épaules et à s'étirer le dos vers le haut. La respiration se dégage automatiquement !

#### d) Adopter un moyen de détente

Les bienfaits de séances quotidiennes de **calme** et de **tranquillité**, de **silence** et d'**intérieurité** en solo sont extraordinaires pour **maîtriser nos émotions** et tous les éléments chimiques qu'elles entraînent dans notre corps, ainsi que pour acquérir la **sérénité**, la **paix**. Il faut simplement **respirer profondément** et calmement sentir l'oxygène nous régénérer, nous purifier.

Il faut aussi prendre conscience du fait que le **stress** est à l'origine de moultes maladies, puisque celui-ci affaiblit notre système immunitaire par les surcharges d'adrénaline qu'il entraîne. Il faut identifier les sources de notre stress et les corriger. La pression interne que représente le stress peut provenir de différents facteurs : difficulté à reconnaître et à respecter nos limites (épuisement) ; conflit entre ce que le cœur désire et ce que la tête permet ; asservissement de la volonté aux pulsions et aux instincts physiologiques ; émotions négatives refoulées ou entretenues, comme la colère, le ressentiment (pardons à accorder) ; faible estime de soi ; manque d'affirmation de soi ; insécurité. Il faut faire un inventaire exhaustif et approfondi de notre vie intérieure et commencer à changer les « cassettes » subconscientes de nos habitudes émotives, de nos réactions et de nos comportements, afin de guérir les causes de notre stress et redonner à notre système immunitaire sa vigueur. Certains types de thérapies nous permettent de remonter jusqu'au moment de notre conception pour faire de telles guérisons. Plusieurs se libèrent ainsi, par exemple, du goût de fumer ou de boire.

#### e) Optimiser les liens sociaux

Il ne faut pas laisser un diagnostic grave, les malaises ou la fatigue nous isoler. On doit se « connecter » à des groupes de gens comme nous, réseauter, socialiser, au moyen de différents groupes de pairs.

Les **massages thérapeutiques** sont un excellent moyen de se sentir « en lien » avec le monde, tout en favorisant la **détente**, la **circulation** et la **désintoxication**.

Si les relations personnelles que nous entretenons sont toxiques pour nous, nous devons les couper dans les meilleurs délais possibles.

Puis, le **rire**, l'**humour** (massage intérieur, etc.) et le **sourire** font des merveilles, tant pour celui qui les initie que pour celui qui les reçoit.

### 3. Optimiser notre **gout de vivre**

Le goût de vivre résulte de :

- a) Faire ce qu'on aime ;
- b) Se sentir utile ;
- c) Se permettre d'être qui on est vraiment ;
- d) Se libérer des traumatismes du passé.

#### **a) Faire ce qu'on aime**

À chaque instant, chaque activité que l'on fait doit nous plaire, nous passionner, même. Autrement, on ne la fait pas (à moins que ce soit pour un motif altruiste qui respecte nos limites).

#### **b) Se sentir utile**

On se sent réellement utile lorsqu'on stimule le capital vie-espoir chez soi ou autrui. Quelle que soit la difficulté vécue, il y a toujours de l'espoir, puisque que *c'est dans l'adversité que bourgeonne la vie*. On peut être utile de cette façon par le simple fait d'exister dans cet état positif, cet état d'amour, qui transforme le monde plus que n'importe quelle action ou discours.

#### **c) Se permettre d'être qui on est vraiment**

C'est se libérer du sentiment d'obligation de :

- i) plaire aux autres ;
- ii) performer (FAIRE);
- iii) posséder (AVOIR) ;
- iv) projeter une image, d'impressionner (PARAÎTRE),
- v) être parfait ; Célébrer plutôt notre humanité et les faiblesses, limites, défauts et erreurs qui font tout son CHARME ;
- vi) changer qui on est pour être « comme les autres », cesser de se comparer ; célébrer et accueillir plutôt notre unicité, nos différences.

et ainsi accéder à la liberté et au pouvoir d'ÊTRE (agir selon nos propres et véritables sentiments, idées, désirs, besoins), puis, sans rien de plus (pas selon ceux des autres);

#### **d) Se libérer des traumatismes du **passé**, c'est :**

Revivre la ou les expérience(s) avec toute son/leur émotion d'impuissance, puis se rendre compte que nous avons aujourd'hui un pouvoir que nous n'avions pas avant, que l'expérience n'a pas à nous dominer toute notre vie.

Outil précieux et puissant : un **journal intime**, et aussi s'exprimer auprès d'une personne de confiance.



## CONCLUSION

En fait de guérison, ou vu d'un autre angle, en fait d'optimisation de notre santé, chacun des facteurs et moyens présentés dans le présent livret sont extrêmement puissants, tout en étant des plus simples et des plus accessibles. La chaleur humaine, le sentiment d'être lié positivement et constructivement aux autres, la simplicité, la pureté de la nature, l'attitude positive et la franchise sont les éléments clés de la vraie vie. La plupart d'entre nous n'en prennent conscience que plus tard dans la vie, après avoir reconnu l'inutilité et la nocivité des façons d'être plus superficielles, matérialistes ou égocentriques. S'ouvrir aux autres, les aider et se laisser aider dans une saine interdépendance, s'affranchir de l'orgueil et de l'individualisme, nous rend toute notre beauté, notre réel attrait, tout notre pouvoir et toute notre liberté de créer, d'agir, d'aimer et d'être heureux. La santé optimale, la santé préventive ou proactive, c'est l'affaire de tout le monde.

Sachant que le moral, l'attitude, le mode de vie et le milieu sont les facteurs les plus déterminants de la santé, nous avons alors le droit et même le devoir de nous approprier notre santé et notre vie, d'en être le réel gérant et propriétaire. Hourra pour l'espoir et pour ceux qui cherchent à le propager!

Par ailleurs, il est important que l'ensemble de la gence médicale soit sensibilisée à cette magnifique réalité selon laquelle le moral est le tout premier déterminant de la santé. Les intervenants ont intérêt à prendre conscience de leur contribution personnelle au mieux-être des personnes qui leur sont confiées, que ce soit par leur humeur, par leur gentillesse, par leur chaleur humaine, par leurs attentions et délicatesses. Les intervenants ont intérêt à prendre conscience de la primauté de la volonté et des désirs du patient dans la détermination de leur mieux-être. Surtout pour les personnes les plus démunies de toutes, soit celles qui seront déclarées « inaptes » au moyen d'un diagnostic d'inaptitude prononcé par un médecin. Le processus d'homologation (reconnaissance juridique de ladite inaptitude) peut être long et le mandat peut être contesté. Dans pareil cas, la pauvre personne déclarée inapte se trouve dans une sorte de statut d'inexistence, et le mandataire qu'elle s'est choisie est en quelque sorte déchu de ses fonctions, que la contestation juridique soit fondée ou pas (et les procédures juridiques peuvent se prolonger dans le temps, luxe que la personne déclarée inapte n'a pas). Dans les cas de contestation du mandat, il arrive que celui-ci, même dûment notarié, soit complètement ignoré par la gence médicale en raison de la contestation. Ainsi, les volontés de la personne sont ignorées, ce qui est tout à fait aberrant. Son moral périclité et on n'accorde plus quelque importance que ce soit à cet aspect primordial pour sa santé globale (p. ex. sa volonté de revenir à la maison avec l'aide du service de maintien à domicile). La contestation juridique mène souvent au transfert de la responsabilité de la personne au Curateur public. Ce qui serait alors souhaitable serait que le mandataire contesté puisse continuer sa charge de concert avec le Curateur public tant et aussi longtemps qu'on constate que le mandataire exécute bien le mandat. Conclusion : assurons-nous d'avoir pleinement confiance en notre mandataire et que tous nos proches sont au courant et à l'aise avec notre choix pendant que nous sommes encore aptes.

Il y a une culture médicale à changer, à vivifier. Les usagers du système sont le mieux positionnés pour faire advenir le changement, avec le concours de leur réseau de soutien.

Félicitations et meilleurs vœux de réussite à tous. On ne peut que sortir grandi(e) et plus humain(e) à la suite de telles tribulations, car... n'est-ce pas dans l'adversité que se génère la vraie vie ?

## ANNEXE 1

Voici comment déterminer notre poids santé :

Indice de masse corporelle (IMC)

Poids \_\_\_\_\_ kg divisé par \_\_\_\_\_ (taille \_\_\_\_\_ m x \_\_\_\_\_ m) = \_\_\_\_\_ kg\*m<sup>-2</sup>

Barème d'interprétation de l'indice IMC (OMS)

Moins de 16,5 = dénutrition

16,5 à 18,5 = maigreur

18,5 à 25 = corpulence normale

25 à 30 = surpoids

30 à 35 = obésité modérée

35 à 40 = obésité sévère

Plus de 40 = obésité morbide ou massive

Exemple : un homme de 90 ans = 59 kg div. (1,68 m x 1,68 m) = 20,92. Ce chiffre de 20,92 se situant entre 18,5 et 25, cet homme a, selon le barème ci-dessus, une corpulence normale, et n'a pas à perdre de poids.

Formule pour la conversion du poids de livres en kilogrammes :

\_\_\_\_\_ lb x 0,45 = \_\_\_\_\_ kg

Formule pour la conversion de la taille de pouces en centimètres :

\_\_\_\_\_ po x 2,5 = \_\_\_\_\_ cm, divisé par 100 = \_\_\_\_\_ m

### La perte de poids

Même si un régime ne comporte aucun gras, **l'organisme va convertir en gras tout excès de protéines et de glucides, et l'emmagasiner comme tel.** Les régimes faibles en glucides comportent des risques importants pour la santé. Le cancer se nourrit de sucre (le scanner PET ou TEP, couramment utilisé pour détecter les cancers, ne fait que mesurer les régions du corps qui consomment le plus de glucose). Alors il faut limiter le sucre raffiné et les farines blanches, qui font libérer dans le sang de l'insuline, puis de l'IGF, lesquels stimulent la croissance rapide des cellules (cancéreuses) et donnent un coup de fouet aux facteurs d'inflammation.

## ANNEXE 2

### COMMENT ALLÉGER LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE OU DE LA RADIOTHÉRAPIE

On peut prélever au préalable, dans le sang périphérique du patient ou dans sa moelle osseuse, des **cellules sanguines de souche (totipotentes)** qui ont le pouvoir d'évoluer vers des globules blancs, des plaquettes, des globules rouges. Ces cellules seront réinjectées.

L'utilisation d'**antiémétiques** avant la perfusion prévient les nausées et les vomissements.

Les **casques réfrigérants** (changés tous les 20 minutes) pendant la perfusion causent la vasoconstriction, ce qui limite la quantité de produit atteignant le cuir chevelu et réduit ou prévient la chute de cheveux.

Un **cathéter** peut être implanté pour préserver les veines.

Les **bains de bouche** peuvent éviter les **aphtes et les mucites**.

On peut prévenir la **constipation et la diarrhée** grâce à des **règles diététiques** et à des **médicaments**.

L'**acupuncture**, l'**auriculothérapie**, l'**homéopathie** agissent efficacement contre les **nausées, certains types de douleurs, l'anxiété, la fatigue....**

## BIBLIOGRAPHIE

Trois livres clés ont servi à l'élaboration du présent guide : Le premier, intitulé « **Anti-cancer** », est de la main d'un éminent psychiatre, M. **David Servan-Schreiber**, qui a lui-même reçu un diagnostic grave, soit un cancer inopérable au cerveau, en 1992, et qui a survécu et même très bien vécu jusqu'à ce jour, expliquant dans son livre, qu'il a publié en **2007** chez l'éditeur **Robert Laffont**, comment le jour de son diagnostic a été le jour de sa réelle naissance à la vie. M. Servan-Schreiber explique les processus par lesquels les tumeurs se forment, grandissent et se prolifèrent, et présente l'ensemble des aliments qui contrent ces processus des plus efficacement, soit les aliments « antiinflammatoires » et « antiangiogénèse », ainsi que les aliments qui renforcent le système immunitaire.

Le deuxième livre clé qui a servi de fondement au présent guide s'intitule « **La meilleure façon de manger** ». Publié en **2008** chez **Marabout** par un collectif français de journalistes scientifiques appelé « **Collectif La Nutrition** », qu'on retrouve sur Internet au [www.lanutrition.fr](http://www.lanutrition.fr), ce livre présente toutes les raisons alimentaires et environnementales expliquant la hausse vertigineuse du cancer depuis l'avènement de l'agriculture moderne et de l'industrialisation. Son approche se résume à puiser autant que possible nos fibres, glucides, lipides et protéines à des sources végétales plutôt qu'animales, à limiter les aliments céréaliers et les produits laitiers, puis à compléter avec des protéines complètes en provenance de viandes blanches, de petits poissons et de poissons gras. Ils enseignent comment la surcharge d'oméga 6 comparativement aux oméga 3, ainsi que l'acidification du corps par les aliments animaliers, les aliments transformés et les céréales, sont à l'origine d'un déséquilibre qui rend le terreau de notre santé vulnérable à toutes sortes de maladies.

Enfin, le troisième livre clé s'intitule « **Aliments santé, aliments danger** ». Publié en **2005** chez **Sélection du Reader's Digest**, celui-ci éclaire concernant les différentes catégories d'aliments et les différents processus liés à leur métabolisme (leur assimilation).