



David contre Goliath...

Personne n'ignore cette expression employée pour qualifier un combat entre des adversaires de forces inégales, mais connaissez-vous vraiment l'histoire édifiante du combat entre David et Goliath. On en trouve le récit précis au chapitre premier du Livre de Samuel dans la Bible.

Les Philistins et le peuple d'Israël étaient en guerre. Le champion des Philistins se nommait Goliath : il mesurait près de trois mètres de haut, portait une armure en bronze lourde de 50 kilos et terrorisait tous ses adversaires avec son épée de plus de 6 kilos. Dans la vallée d'Elah où les deux armées se faisaient face, il narguait ses ennemis tous les matins, et ceci pendant 40 jours, les mettant au défi de trouver un combattant parmi eux capable de lutter avec lui. Personne n'osait lui répondre et tous tremblaient d'effroi.

Le roi des juifs promit alors la main de sa fille à celui qui donnerait la victoire à son peuple. L'espoir était bien mince. Un jeune berger du nom de David se proposa. Manifestement ses chances d'emporter un succès étaient infimes. Il refusa toute armure et tout glaive et partit au combat armé de son enthousiasme, d'une petite fronde et de quelques cailloux ronds.

Arrivé à bonne distance de son ennemi, David fit tournoyer sa fronde et projeta un caillou entre les deux yeux de Goliath qui mourut sur le champ. Les Philistins s'enfuirent, la victoire était acquise contre toute attente.

Pourquoi vous raconter cette histoire en ce mois de juin ? Tout simplement parce que c'est cette histoire qui m'est immédiatement venue en tête en prenant connaissance de nouvelles récentes de David Servan-Schreiber. Nous savions qu'il luttait à nouveau contre la récurrence d'une tumeur cérébrale. Il ne l'avait jamais caché. Avec courage il a continué à écrire pour transmettre ses messages et il vient de publier (1) un nouvel ouvrage "**On peut se dire au revoir plusieurs fois**" dans lequel il nous donne à nouveau une leçon de vie, de courage, d'humour et de lucidité. David Servan-Schreiber n'est pas seulement un auteur à succès (2,3), parfois injustement décrié, il est aussi surtout scientifique de haut niveau.

Nous pensons comme lui que le soin doit reposer sur une prise en charge globale à la fois physique, psychologique et sociale. Cette médecine intégrative a recours aux outils les plus sophistiqués de la technologie médicale tout autant qu'aux possibilités thérapeutiques non médicamenteuses qui ont fait la preuve de leur efficacité dans de nombreuses études.

Je ne résiste pas au plaisir de vous citer un exemple de ce merveilleux petit livre de 160 pages que je vous recommande vivement : "*En phase aiguë d'un infarctus, on ne met pas le patient sur un vélo et on ne lui fait pas faire de la méditation, on lui pose un stent. En revanche, s'il fait du vélo et pratique des méthodes de relaxation en complément de son traitement médical préventif, il diminuera de façon très significative son risque de récurrence d'accident cardiaque*".

Pendant que David lutte contre Goliath, le symbole de ce qu'il prône depuis plusieurs années vient de faire une entrée officielle assez fracassante dans l'univers médical français. La Haute Autorité de Santé vient en effet de publier un rapport d'orientation (4) sur le "Développement de la prescription de thérapeutiques non médicamenteuses validées".

Que de chemin parcouru depuis quelques années. Il y a dix ans parler de médecine non médicamenteuse ressemblait au combat entre David et Goliath ; aujourd'hui il est admis qu'une activité physique régulière, une alimentation saine et une meilleure gestion psychologique sont extrêmement bénéfiques sur la santé et améliorent le pronostic de nombreuses maladies chroniques. La conclusion de ce rapport auquel Meditas Cardio a participé insiste sur le fait qu'il est indispensable de favoriser l'information sur ces méthodes non médicamenteuses auprès des patients et du corps médical. C'est ce que nous tentons de faire ici même.

David, nul ne sait si vous gagnerez votre bataille contre ce terrible Goliath. Nous vous le souhaitons. Le combat que vous avez entamé il y a plus de vingt ans pour développer une vision holistique de la médecine est d'ores et déjà gagné. Merci pour tout et prenez soin de vous.

Références :

1. David Servan-Schreiber : On peut se dire au revoir plusieurs fois. Ed Robert Laffont. 2011
2. David Servan-Schreiber : Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse. Ed robert Laffont. 2003
3. David Servan-Schreiber : Anticancer : Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles. Ed Robert Laffont.2007
4. http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1059795/developpement-de-la-prescription-de-therapeutiques-non-medicamenteuses-validees

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS