

P^r Jörg Spitz et Ph.D. William B. Grant

LE SOLEIL : NOTRE ALLIÉ CONTRE LE CANCER

La vitamine D : un écran qui nous protège
du cancer, du diabète
et des maladies cardiovasculaires

Traduit de l'allemand par Catherine Thély



Dans la même collection aux Éditions Jouvence:

Antidépresseurs, anxiolitiques, somnifères, D^r Éric Charles

Prendre soin de son corps pendant un cancer,

Marie-Laure Allouis

Se soigner par les ventouses, Laurent Chenot

Gym douce et yoga sur une chaise, Jacques Choque

Les Mitochondries, Maria Elisabeth Druxeis

Prendre soin de ses fascias, Nora Reim

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Titre original: *Krebszellen mögen keine Sonne
Vitamin D – der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes
und Herzkrankungen*

© 2017 by Mankau Verlag GmbH and by the agency of Agence Schweiger

© Éditions Jouvence, 2020 pour l'édition française

ISBN : 978-2-88953-294-0

Traduit de l'allemand par Catherine Thély

Illustration de couverture: Adobe stock, ©anetlanda

Illustrations intérieures: AdobeStock : © mattcardinal p. 17, © Donald

p. 20, ©JenkoAtaman, p. 37, © irissca, p. 99, © little_rat, p. 126.

Autres visuels : voir notes de fin d'ouvrage.

Maquette de couverture: Antartik

Couverture: Frank Pitel

Maquette intérieure: Éditions Jouvence

Mise en page: PCA

Avertissement

Si les conseils et informations contenus dans ce livre ont fait l'objet de recherches et de vérifications minutieuses par ses auteurs, ces derniers ainsi que la maison d'édition déclinent toute responsabilité quant à d'éventuels préjudices ou dommages liés à la mise en pratique des principes préconisés. À cet égard, nous invitons instamment nos lecteurs à tenir compte de leur état de santé et à consulter un professionnel de la santé en cas de maladie.

Sommaire

Avant-propos	7
Avant-propos, 3 ^e édition	9
Introduction	11
La vie moderne, source de maladie ?	
Ou un mode de vie respectueux de notre espèce, synonyme de santé de fer ?	11
Chapitre 1. Informations préliminaires	17
Le soleil : dieu ou diable ?	19
Notre corps, un immense complexe chimique unique en son genre	22
Quantifier nos besoins en vitamine D	28
Chapitre 2. L'hormone solaire, une clé contre le cancer.	37
Le cancer, un phénomène mondial en lien avec notre lieu de vie	39
Le cancer n'est pas un adepte du soleil	46
Le cancer colorectal	57
Le cancer du sein métastatique	67
L'adénocarcinome de la prostate	75
Le mélanome, tumeur maligne de la peau	79
Les effets de l'hormone solaire sur d'autres types de tumeurs malignes	88
Les métastases sont elles aussi antisolaires !	93

Chapitre 3. La vitamine D, notre alliée	
prévention	99
L'hormone solaire, un cadeau pour l'ensemble du corps	101
Où puiser suffisamment de vitamine D ?	109
Réponse du corps aux carences, ou tout ce que les cellules cancéreuses n'apprécient pas.	121
Règles générales de prévention	128
Analyse de vos facteurs de risque et de leurs conséquences sur votre santé.	141
Récapitulatif et perspectives : comment aider son corps à surmonter le cancer ?	146
Annexes	153
Quelques exemples de prévention qui se distinguent par leur efficacité	153
Gènes, épigénétique et environnement	159
Informations sur les produits proposant une supplémentation en vitamine D.	166
Lectures conseillées	169
Quelques contacts et adresses Internet pertinents	173
Glossaire	177
Notes	181
Index des mots-clés.	185

Avant-propos

Et si l'on vous affirmait que, grâce à la lumière du soleil, l'Homme est en mesure de prévenir le cancer et d'empêcher sa propagation ? À l'heure actuelle, peu de scientifiques se risqueraient à faire pareille déclaration, qui est pourtant avérée. Ce constat n'a pas encore valeur d'« effet classique » de la vitamine D, avec des preuves formelles validées par des essais cliniques (études interventionnelles). On ne saurait pour autant occulter le fait qu'il existe une quantité impressionnante d'études qui mettent en corrélation une hausse du taux de vitamine D et une baisse des risques de cancer ou d'autres maladies dites de civilisation – citons notamment l'infarctus, l'AVC et le diabète.

D'où provient cette particularité étonnante de la vitamine D ? Sachez d'abord qu'elle se comporte comme une hormone ; pratiquement toutes les cellules du corps humain en ont besoin pour la régulation de leur métabolisme, en mettant nos gènes à contribution. Oui, vous avez bien lu. Ce ne sont pas les gènes qui pilotent les cellules, mais bien les **cellules qui pilotent les gènes, entre autres grâce à la vitamine D** ! Il est donc nécessaire de s'exposer au soleil pour la synthétiser par la peau, puisque nous en sommes capables. La vitamine D fait partie des hormones que le corps est en mesure de fabriquer lui-même, ce n'est pas une vitamine classique à puiser dans l'alimentation. De toute façon, les aliments courants susceptibles d'en contenir ne nous en fournissent pas assez.

La lumière est essentielle à la vie. Ce constat largement répandu s'applique généralement au monde végétal qui

– photosynthèse oblige – ne saurait se passer de la chaleur dispensée par le soleil. En revanche, ce que cela signifie pour les êtres humains est une autre histoire, dont peu de gens sont conscients.

Si nous avons perpétué le mode de vie de nos lointains ancêtres (aujourd'hui désigné comme le mode de vie « paléo »), nous n'aurions pas besoin de nous pencher sur la question. Il y a dix mille ans, nous avons tout ce qu'il nous fallait pour être en bonne santé parce que nos besoins en micronutriments étaient couverts par des aliments frais et naturels et ceux en vitamine D, par le rayonnement solaire. Tout ceci était directement lié à notre mode de vie, nous n'avions pas besoin d'essayer de comprendre le pourquoi du comment.

Ce qui nous amène à notre sujet : le soleil est notre allié contre le cancer ! Dans ce livre, vous trouverez des explications claires et exhaustives à propos des recherches les plus récentes consacrées au rayonnement solaire et à la vitamine D. Synthétisée par la peau, elle a des effets bénéfiques sur la santé, notamment pour contrer l'apparition et le développement de tumeurs malignes.

Désireux d'éviter de brosser un état des lieux unilatéral qui cantonnerait la vitamine D au rôle figé d'« hormone solaire » agissant sur le cancer, nous avons ajouté un certain nombre de chapitres à la fin de cet ouvrage. Ces derniers sont consacrés aux autres propriétés – capitales elles aussi – de la vitamine D et à divers facteurs de protection, également importants pour la santé. Précisons enfin que ce livre fait aussi la part belle aux aspects essentiels d'une prophylaxie fondée sur une approche globale de l'être humain.

À Schlangenbad, septembre 2010
Jörg **Spitz**

À San Francisco, septembre 2010
William **B. Grant**

Avant-propos, *troisième édition*

Six ans après la parution de ce guide dans sa version originale en allemand, les auteurs ont matière à se réjouir : grâce aux banques de données, on en sait aujourd'hui deux fois plus sur la vitamine D. Résultat : un nombre croissant de personnes en absorbent régulièrement pour compenser leurs carences. À cet égard, une nouvelle édition de ce livre pourrait paraître superflue. Hélas ! nous sommes loin de pouvoir crier victoire ; la majeure partie de la population est à ce jour encore carencée en vitamine D, et cette maladie de civilisation qu'est le cancer continue à faire des ravages.

Plus que jamais d'actualité, ce guide a fait l'objet d'une révision pour que son contenu puisse être remanié et enrichi. Puisse-t-il être bénéfique aux personnes qui se battent contre le cancer et également contribuer à faire baisser les coûts de santé occasionnés par cette maladie.

Schlangenbad, novembre 2016

Jörg **Spitz**

San Francisco, novembre 2016

William **B. Grant**

Introduction

La vie moderne, source de maladie ? Ou un mode de vie respectueux de notre espèce, synonyme de santé de fer ?

Pur produit de notre ère, le progrès technologique suscite l'engouement général mais il a un coût, et nous payons le prix fort. Bien au-delà de son coût matériel, il engendre des effets néfastes pour notre santé. Malheureusement, la population ne se rend pas compte qu'elle met sa santé en danger en poussant le jeu de la consommation à outrance pour acquérir des accessoires technologiques dernier cri.

Ces nouvelles technologies, aussi diverses et variées soient-elles, nous ont détournés, sans que nous en ayons conscience, d'un **mode de vie** génétiquement adapté à notre espèce. Dans le même registre, énormément de voix s'élèvent à juste titre contre les zoos en réclamant à cor et à cri des conditions de vie en adéquation avec le bien-être des animaux quels qu'ils soient, jusqu'au plus humble des singes. Mais ces personnes oublient de se pencher sur le cas de leur « petit singe intérieur » qui, depuis bien longtemps, a cessé de vivre dans le respect de sa nature profonde.

Mais revenons à notre sujet : la vitamine D. Aujourd'hui, nous vivons confinés dans des lieux de vie clos, tels les occupants d'un sous-marin, hors de portée des rayons de soleil. Un mode de vie bien éloigné de celui que nous menions en des temps reculés, alors que nous étions des chasseurs-cueilleurs habitués à la vie au grand air, corps exposé au soleil et, précisons-le, nullement protégé par des vêtements ou une crème solaire !

Vivre selon un mode de vie génétiquement adapté est un concept que nous ne pouvons appréhender qu'en comparant notre façon de vivre à celle de nos ancêtres. Nous ne faisons pas référence ici à nos grands-parents ou arrière-grands-parents – qui ont également connu la « bénédiction » des progrès de la civilisation, même s'ils ne les ont pas subis à l'échelle d'aujourd'hui. Par ce terme, nous faisons référence à nos ancêtres du paléolithique, à l'âge de la pierre taillée.

L'approche chronologique du tableau n° 1 met en évidence ceci : il y a dix mille ans, l'Homme a commencé à pratiquer l'agriculture et l'élevage ; un chapitre qui ne couvre cependant que 0,5 % de notre histoire à l'échelle de l'évolution humaine. Il est donc pure gageure d'exprimer en pourcentage le demi-siècle qui vient de s'écouler, marqué par la technologie informatique. Et pourtant, c'est justement lors des dernières décennies que nous sommes passés à un mode de vie radicalement différent.

Histoire de l'évolution humaine

120 000 générations de chasseurs-cueilleurs	99,5 %
500 générations d'agriculteurs et d'éleveurs	0,5 %
10 générations à l'ère de la révolution industrielle	0,01 %
1 génération à l'ère de la révolution numérique	0,001 %

Tableau n° 1 : histoire de l'évolution humaine.

Notre corps n'a pas eu le temps de s'adapter aux nouvelles conditions de vie imposées par la révolution numérique.

Les deux exemples qui suivent sont édifiants : chaque jour, **nos ancêtres couvraient une distance de vingt kilomètres pour trouver de quoi se nourrir** ; à notre époque nous parcourons en moyenne à peine six cents ou huit cents mètres à pied par jour. Sachez également que notre alimentation contient seulement 30 % des substances autrefois ingérées par nos ancêtres. Or, bien souvent, malgré ses capacités hors du commun à se régénérer, le corps n'arrive plus à compenser les manques et carences qui résultent du mode de vie qui lui est imposé. Résultat : il tombe malade.

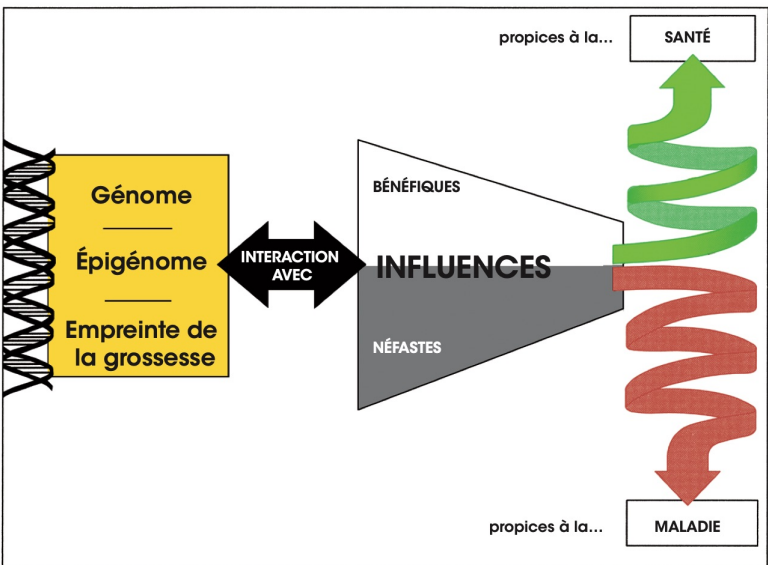


Illustration n° 1 : schéma simplifié de l'influence conjuguée des gènes, de l'épigénétique et des influences extérieures, phénomène en réalité complexe qui affecte le corps humain par sa propension à favoriser santé ou maladie¹.

Aujourd'hui, nous avons une compréhension beaucoup plus subtile des processus qui déclenchent les maladies chroniques. Il suffit de se pencher sur l'illustration n° 1 pour voir que le corps humain est confronté à l'interaction de

facteurs génétiques et d'influences extérieures – bénéfiques ou néfastes. Autrement dit, des influences essentiellement bénéfiques sont gages de bonne santé. Si, en revanche, elles s'avèrent néfastes, la maladie fait son apparition.

Certes, à l'échelle individuelle, le corps est exposé à de nombreux autres facteurs mais on sait aujourd'hui qu'il est vain d'imputer aux gènes la responsabilité d'une influence directe sur la maladie, car c'est pratiquement impossible. Il serait donc temps de balayer devant notre propre porte et de passer en revue notre mode de vie au lieu de gémir sur notre héritage génétique ! Ce sujet est traité dans l'annexe, à la page 159.

Force est de constater que les résultats des recherches les plus récentes en épigénétique font écho à ce constat : **notre mode de vie est capable d'influencer l'expression de nos gènes, sans pour autant modifier l'information qu'ils contiennent.** Cette révélation ouvre un nouveau chapitre passionnant de la recherche scientifique.

Il y a quelques années, le personnel d'un établissement de santé aux États-Unis a fait l'objet d'une étude afin de déterminer l'impact de notre mode de vie sur la santé et, plus exactement, sur le déclenchement de maladies. En 2009, l'Étude prospective européenne sur le cancer et la nutrition (EPIC) a elle aussi mené l'enquête pour aboutir aux mêmes résultats, notamment en Allemagne.

Près de trente mille citoyens allemands ont fait l'objet d'un examen médical approfondi à renouveler quatre ans plus tard, ce qui a été réalisé à deux reprises jusqu'à présent. Quatre facteurs de risque ont notamment été retenus : tabagisme, surpoids, « malbouffe » et absence d'activité physique.