

DR GAÉTAN BROUILLARD

Préface de Guy Corneau

La santé repensée



Cessez de chercher la pilule miracle,
agissez différemment

La santé **repensée**

Infographie: Johanne Lemay
Révision: Sabine Cerboni
Correction: Odile Dallaserra
Illustrations: p. 24: Institute for Functional Medicine, © 2014
P. 61: Metagenics
P. 118-119: IHM

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Brouillard, Gaétan

La santé repensée : cessez de chercher la pilule miracle,
agissez différemment

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-7619-4138-9

1. Médecine intégrative. I. Titre.

R733.B762 2015 615.5 C2014-942844-8

REMARQUE AUX LECTEURS

Cet ouvrage reflète les opinions et les idées de l'auteur. Il vise à fournir du matériel utile et instructif sur les sujets abordés dans ces pages. Il est entendu que ni l'auteur ni l'éditeur ne propose de services médicaux, de santé ou d'autres services professionnels dans ce livre. Avant de mettre en pratique les suggestions du présent ouvrage ou d'en tirer des conclusions, les lecteurs devraient consulter leur médecin traitant, un professionnel de la santé ou tout autre professionnel compétent.

L'auteur et l'éditeur se déchargent de toute responsabilité relative à tout dommage, perte ou risque, personnel ou autre, subi à la suite de l'utilisation ou de l'application directe ou indirecte de tout élément du contenu du présent ouvrage.

02-15

© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4138-9

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone: 450-640-1237
Télécopieur: 450-674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada**

**Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

DR GAÉTAN BROUILLARD

Préface de Guy Corneau

La santé repensée



Cessez de chercher la pilule miracle,
agissez différemment

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média

« Il est plus important de connaître quel genre de personne souffre
de cette maladie que de connaître la maladie de cette personne. »

DR HANS SELYE

PLAIDOYER POUR UNE SANTÉ CONSCIENTE

Depuis 35 ans, le docteur Gaétan Brouillard pratique ce que l'on pourrait appeler une « médecine intégrative », une médecine qui ne craint pas d'intégrer d'autres approches, qu'on les dise alternatives ou complémentaires. À l'instar du docteur Jean-Charles Crombez avec la méthode Echo¹ ou du cancérologue Christian Boukaram², Gaétan Brouillard nous parle d'une approche qui remet la personne du patient au centre du processus. Il nous parle d'une médecine qui est d'abord et avant tout à l'écoute de celui ou de celle qui souffre dans toutes les dimensions de sa vie. Après avoir minutieusement analysé l'histoire médicale du patient, il prend en considération tant ce que cet individu mange que son environnement relationnel si cela lui apparaît pertinent. Et le médecin trouve des fondements à ses hypothèses du côté de la science. Plus de 300 références scientifiques viennent appuyer ses dires.

Vous l'aurez compris, le bon docteur Brouillard pratique une médecine qui ne repose pas uniquement sur la prise de médicaments, notant au passage que 80 % des médecins prennent des suppléments alimentaires, ne serait-ce que sous la forme d'un comprimé de multivitamine par jour. Et pourtant, les pharmaciens des hôpitaux nous les déconseillent dès que l'on est en traitement. J'en sais quelque chose : on m'a demandé de proscrire, pendant mes traitements de chimiothérapie, les vitamines, les minéraux et les suppléments alimentaires que je prenais. Le docteur Brouillard nous entretient ainsi de l'influence des compagnies pharmaceutiques et de leur rôle dans la prescription des médicaments, rôle qui fait parfois naître des doutes.

En lisant ce livre, je me suis dit : « Enfin un médecin qui nous parle franchement de la santé. » Il s'adresse à nous en dehors de l'orthodoxie imposée

par les compagnies pharmaceutiques. C'est rafraîchissant. Il nous dit ce qu'il en est véritablement du cholestérol, des vitamines, de nos glandes, de la méditation et de l'importance de ce qui se passe en nous, aussi bien sur le plan de la pensée que sur le plan des émotions. Mais n'ayez crainte, il ne le fait pas sur le mode de l'exhortation, il le fait sur le mode de l'invitation. Il adopte la voix du médecin qui en a vu d'autres en près de 40 ans de pratique et qui sait à quel point tout changement est difficile.

Par bien des aspects, son texte est révolutionnaire, pour les patients tout comme pour les médecins d'ailleurs. Cependant, il s'agit ici d'une révolution tranquille, une révolution qui a tout intérêt à se faire dans la lenteur tant il importe qu'elle s'intègre profondément dans nos habitudes de vie. En somme, le docteur Gaétan Brouillard nous parle de «santé consciente», il nous parle de la prise de conscience de qui nous sommes réellement et il nous incite à prendre en main le bien-être de notre véhicule physique, affectif, mental et énergétique. Bref, il nous convie à une attitude de plus en plus responsable par rapport à notre santé.

Si je voulais résumer cet ouvrage, je dirais simplement que ce docteur essaie de nous montrer sans trop choquer que l'environnement de soins que nous pouvons déployer autour de nous sert en définitive à réveiller notre médecin intérieur. Car, selon la formule consacrée, si c'est le médecin qui soigne, c'est le patient qui se guérit. Les mécanismes d'autoréparation et de régénérescence sont en nous. Ils appartiennent au potentiel naturel de chacune de nos cellules. Il n'en tient qu'à nous de favoriser ce potentiel pour notre plus grande santé et notre plus grande joie. Ce livre nous explique comment.

GUY CORNEAU

INTRODUCTION

Je suis médecin depuis près de 40 ans. J'ai consacré une bonne partie de ma vie à tenter de déchiffrer l'énigme de l'être humain, son évolution et sa façon d'interagir avec son environnement. J'ai toujours voulu comprendre les causes de sa souffrance et trouver des façons de la soulager. Cette quête exige de l'ouverture d'esprit, une volonté de parfaire sa connaissance de soi et celle de changer ses croyances. Mes expériences professionnelles et personnelles m'ont tôt fait voir que pour traiter efficacement un problème à la source, il fallait parfois oser s'aventurer hors des sentiers battus...

Après avoir terminé mon doctorat en médecine à l'université de Montréal en 1976, rien n'était plus stimulant à mon avis que d'aller exercer mes talents dans une salle d'urgence où la complexité des cas est à son paroxysme. L'urgence de l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, à Montréal, était l'endroit tout désigné puisqu'elle draine une grande partie de la ville, accueillant plus de 1200 patients par semaine. Nous étions une douzaine de médecins en première ligne, recevant malades et blessés de toutes sortes. Cette expérience souvent stressante, voire exténuante, était néanmoins des plus valorisantes pour un jeune médecin. Du simple rhume à la réanimation des grands polytraumatisés, mes collègues et moi devions assurer la garde 24 heures sur 24, journée fériée ou pas. À mes débuts, j'étais affecté à trois hôpitaux simultanément, je participais régulièrement à de nombreux séminaires ou formations et j'assurais même un service à domicile dans certains cas. Je ne comptais pas les heures de travail, car ma motivation était d'être présent pour mes patients.

Même en salle d'urgence, dans le petit bureau où se faisait le tri des patients selon leurs motifs de consultation, il n'était pas rare que je pousse l'interrogation sur le pourquoi de la souffrance de l'individu qui était assis devant moi. La source et l'origine de la maladie me fascinaient tout autant

que de corriger le symptôme apparent et tellement dérangeant. Après quelques mois, j'ai ouvert mon cabinet médical juste en face de l'hôpital, dans l'objectif de pouvoir identifier plus en profondeur la source des dérèglements chez ces malades que j'avais dépannés en salle d'urgence et qui n'avaient pas de médecin pour assurer leur suivi.

Au cours de ma deuxième année de pratique, j'ai dû m'aventurer un peu plus loin dans mes connaissances médicales. Une patiente que je connais très bien présentait des douleurs lombaires de plus en plus pénibles. Cette patiente dont la santé me préoccupait tant, c'était mon épouse ! Après avoir tenté différentes thérapies conventionnelles, cette dernière a dû subir une excision d'un disque intervertébral, endommagé à la suite d'un accident datant de plusieurs années auparavant. Elle fut soulagée pour quelques mois, mais des douleurs au dos et à la jambe vinrent la tourmenter de nouveau. Malgré les traitements usuels de physiothérapie, de massage et une médication appropriée, cette douleur persistait.

Mon épouse avait entendu parler de traitements d'acupuncture et elle me conseilla tout bonnement d'aller suivre une formation pour valider l'efficacité de cette technique ancestrale. À cette époque, parler de médecine énergétique suscitait beaucoup de scepticisme auprès de mes collègues. Personnellement, je me disais que si l'acupuncture avait su résister au temps et qu'elle était encore utilisée avec des résultats probants, il devait bien y avoir une certaine science et sagesse à en retirer.

Ne connaissant rien de cette pratique millénaire, je me tournai vers le docteur Joseph Wong, éminent physiatre à l'Université de Toronto, ayant fait une longue formation en acupuncture en Chine. Grâce à l'Acupuncture Foundation of Canada, j'ai pu m'initier aux rudiments de cette méthode. Inutile de dire que la première à tester mes connaissances fut mon épouse. J'ai pu lui apporter un bon soulagement, sans toutefois lui fournir une guérison complète.

Par la suite, j'ai eu recours à l'acupuncture pour soulager certains patients aux prises avec des douleurs que la médecine occidentale ne parvenait pas à apaiser. Il faut dire qu'à l'époque, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (à part l'aspirine) n'étaient pas encore au menu des prescriptions. Ce fut le début de découvertes fascinantes sur les thérapies énergétiques. Certains confrères se sont mis à me référer des patients qu'ils ne parvenaient pas à traiter. À leur grande surprise, plusieurs de ces consultations se soldaient par un soulagement et même des guérisons grâce à l'acupuncture, et ce, sans effets secondaires !

Un autre déclic s'est produit lors d'un atelier au cours duquel j'ai pu assister à une guérison « spectaculaire ». Durant la pause, un confrère était crispé de douleur et peinait à respirer et à bouger. Un médecin participant l'interrogea sur ses symptômes. Il l'invita à s'allonger sur une table d'examen et, en un tournemain, lui fit quelques mobilisations. Comme par miracle, deux minutes plus tard, notre ami bougeait allègrement, se demandant bien ce qui s'était passé. J'ai voulu en savoir davantage sur cette prodigieuse technique.

Dans les mois qui suivirent, je me suis inscrit à une formation aux techniques de mobilisation, de manipulation et d'injection des docteurs James Cyriax (l'orthopédiste qui traitait alors la reine d'Angleterre) et Robert Maigne, rhumatologue et ostéopathe. Puis en Californie, j'ai suivi une formation avec le docteur Janet Travell, spécialiste internationale des problèmes myofasciaux. Fort de ces nouvelles connaissances, j'ai pu traiter par la suite les douleurs musculaires et vertébrales chroniques grâce à la prolothérapie. Cette méthode se pratique au moyen d'injections comprenant un anesthésique et du dextrosé (eau sucrée) à 15 %. La prolothérapie a définitivement enrayé les douleurs chroniques de mon épouse. Dans les années qui suivirent, j'ai raffiné mes techniques en suivant aux États-Unis des formations en ostéopathie et en chiropraxie avec les docteurs Goodheart et Leaf. Autant au bureau qu'en salle d'urgence, ces nouvelles avenues thérapeutiques m'ont permis de soulager rapidement douleur, céphalées, entorses, etc. Je crois donc profondément à leur apport à la médecine.

Puis de nouveaux défis se sont présentés après la naissance de mon fils, Simon. Bambin plein de vitalité jusqu'à 18 mois, il a par la suite commencé à souffrir de nombreuses gripes et surtout d'otites à répétition. Pour soigner celles-ci, les antibiotiques s'avéraient inefficaces. Les tympanes de Simon étaient devenus rouges et enflés, ce qui était très souffrant pour lui. Lorsque Simon a eu 3 ans, une tympanoplastie (réparation d'une déchirure au tympan) s'est avérée nécessaire. On a aussi dû insérer des tubes au travers des tympanes pour en évacuer le liquide. Mais même cela n'était pas suffisant, les otites perduraient. Le chef du département de pédiatrie m'a donc suggéré de lui donner des antibiotiques pour les 9 mois suivants. Après seulement 3 mois, je constatais que Simon n'était plus le gamin enjoué que je connaissais. J'ai donc décidé de cesser la prise d'antibiotiques. En dernier recours, le pédiatre a suggéré des injections mensuelles d'immunoglobulines, des protéines qui renforcent le système immunitaire. Après trois séances, je ne reconnaissais plus Simon, son visage était éteint, ses yeux étaient cernés et le vrai problème, lui, n'était toujours pas cerné !

À bout de ressources, j'ai décidé de m'aventurer hors des sentiers traditionnels de la médecine. En plus de recourir à l'acupuncture, ce qui a apporté un certain soulagement à mon fils, j'ai consulté un ami naturopathe. Sans même rencontrer Simon, celui-ci m'a tout de suite sommé de retirer tout produit laitier de son alimentation : lait, fromage, crème glacée... même le yogourt ! Il m'a conseillé un liquide à base d'herbes pour soigner ses oreilles ainsi que de l'huile d'ail. De l'huile d'ail ? Je savais que l'ail était un aliment qui repoussait les infections en général, alors j'ai tenté le pari. J'ai appris à faire ma propre huile d'ail. Il suffisait de déposer une gousse d'ail hachée finement dans 10 ml d'huile d'olive et de laisser macérer le tout pendant 24 heures à la température ambiante, idéalement sur le rebord d'une fenêtre au soleil. Une fois légèrement filtrée, 2 gouttes de cette mixture étaient déposées dans le conduit externe de l'oreille infectée, deux fois par jour. À cela s'ajoutait une dose de vitamine D₃, environ 5000 unités par jour, pour deux semaines. Cette recette toute simple a complètement réglé le problème à sa source. Puis dans les années subséquentes, j'ai eu recours aux probiotiques pour régénérer la flore intestinale de Simon, partiellement détruite par l'usage intempestif d'antibiotiques.

Par la force des choses, je suis devenu « expert en otite ». La grande majorité de mes jeunes patients obtenaient une guérison complète avec la solution naturelle que j'avais testée sur mon propre fils. Aujourd'hui, je réalise encore davantage à quel point notre environnement influence grandement notre état de santé. Nous savons à l'heure actuelle que la majorité des cas d'otite trouvent leur origine dans une intolérance alimentaire ou font suite à une infection virale pour laquelle les antibiotiques n'ont pas d'effet.

Outre la dimension environnementale des malaises physiques, je me suis toujours intéressé à leur dimension psychologique sous-jacente. Depuis que les prêtres du collège André-Grasset m'avaient enseigné, à l'âge de 13 ans, le vieil adage « un esprit sain dans un corps sain », celui-ci s'était inscrit profondément en moi. J'ignorais à l'époque combien cette expression serait pertinente dans ma pratique de la médecine. Plus j'avancerai dans ma démarche thérapeutique, plus je découvrirai à quel point les facteurs émotionnels et environnementaux, générateurs de stress, sont souvent à l'origine de la maladie.

De nombreux voyages en Asie, que ce soit en Thaïlande, au Népal, en Inde et au Tibet, m'ont aussi sensibilisé à une dimension spirituelle plus vaste et m'ont permis de découvrir les bienfaits de la méditation, auxquels je crois profondément, entre autres comme outil de gestion du stress.

Le but de ce livre n'est pas de fournir de longues explications sur l'acupuncture, les approches énergétiques, la naturopathie ou l'alimentation. Il s'agit plutôt de réaliser que nos meilleurs alliés en santé se retrouvent souvent dans des éléments simples, proches de la nature, dans des petits gestes du quotidien et dans des techniques qui ont fait leur preuve au fil des âges. Sans rejeter l'apport précieux des médicaments, il importe de concentrer nos énergies à trouver des moyens concrets pour vivre mieux, à plus long terme. Dans ce livre, j'ai voulu mettre en évidence certaines pistes de solution qui se sont montrées efficaces dans ma pratique.

UNE MÉDECINE POUR LA PERSONNE, ET NON POUR LA MALADIE

Cet ouvrage propose un regard différent sur la santé. Il vise à rassembler diverses cultures et pensées, occidentales et orientales, d'hier et d'aujourd'hui, dans l'optique d'une meilleure compréhension de l'humain. Nous tenterons ici d'embrasser l'idée qu'il n'y a qu'une seule médecine dont les divers aspects sont complémentaires. On ne parlera pas de médecines parallèles (qui ne pourraient jamais se rejoindre par définition), pas plus que de médecines « alternatives » (souvent perçues comme secondaires et de moindre qualité), mais seulement de médecines à intégrer pour leur sagesse respective. Une médecine pour la personne et non pour la maladie.

Une partie de la science commence à redécouvrir et à prouver ce que les anciens mythes ont toujours prétendu : le corps et l'esprit ne sont pas dissociés ; ils forment plutôt une unité interagissant dans un univers d'énergie. Les recherches dans le domaine des médecines complémentaires et intégratives sont suffisamment de qualité actuellement pour indiquer qu'un nouveau paradigme se doit d'émerger sur le plan de notre médecine moderne, soit une approche personnalisée de l'individu dans son environnement. Le concept d'environnement est ici perçu dans son sens large : il renvoie autant à l'environnement biologique, matériel, qu'à l'environnement psychologique ou social dans lequel évolue une personne.

Les avancées en chimie des nutriments nous apportent de plus en plus de preuves du rôle des suppléments, en particulier les oméga-3 et la vitamine D, dans la prévention de certaines maladies chroniques, par exemple. Les perturbations psychosomatiques générées par le stress chronique sont de plus en plus étudiées et clarifiées. L'acupuncture, par des mécanismes énergétiques encore méconnus de la médecine moderne, ne cesse de nous étonner par sa capacité à traiter plusieurs maladies.

En outre, nous possédons maintenant de nouveaux outils diagnostiques pour explorer les mécanismes de la conscience. Par exemple, seulement dans le domaine de la « pleine conscience » (*mindfulness*), une approche méditative qui consiste entre autres à ramener son esprit à l'instant présent et à examiner les sensations qui le traversent sans les juger, la littérature scientifique est passée de 10 publications en 1990 à plus de 550 études en 2013. Il en est de même pour d'autres techniques : visualisation, imagination, méditation, etc.¹⁻¹² La recherche dans ces domaines est exponentielle.

Plusieurs d'entre nous sont de plus en plus curieux et ouverts face à ces nouvelles approches et veulent participer plus activement au maintien de leur santé.

En tant que médecin investigateur, j'ai toujours été à l'affût de thérapies simples ayant fait leurs preuves à long terme et qui présentaient peu d'effets secondaires. Cette recherche puise à la fois dans les cultures orientale et occidentale puisque ni l'une ni l'autre ne possède une vision complète de la nature humaine. La première, par sa subjectivité souvent floue, manque de discernement, et la seconde, par son scepticisme et ses méthodes trop analytiques, tombe dans des interprétations qui oublient de regarder le tableau dans son ensemble. L'une ne tient pas compte des détails et l'autre, de la globalité. Aucune ne l'emporte sur l'autre ; elles sont simplement différentes.

Ces deux courants sont cependant animés du même souffle, d'une même quête, celle de l'exploration. Tous les deux, chacun dans leur direction, ont navigué pour connaître et découvrir ultimement ce joyau, déchiffrer cette énigme qu'est l'homme.

On n'y échappe pas, l'est rencontrera toujours l'ouest, c'est inscrit dans la trajectoire du Soleil. Je tenterai dans ce livre d'unir du mieux possible ces courants différents, un peu à l'image de nos deux hémisphères cérébraux, chacun ayant sa vision, son fonctionnement et son rôle distinctifs, tout en étant complémentaires.

LA QUÊTE DE LA PILULE MIRACLE

La médecine occidentale est encore récente (moins de deux cents ans) alors que l'homme existe depuis des millions d'années. Nous devons réaliser que notre science ne détient pas toujours l'ultime vérité, mais plutôt des vérités partielles et relatives à une époque donnée.

Auparavant, l'homme avait ses guérisseurs. Qu'on les appelle chamans, prêtres ou grands sorciers, ils avaient cette qualité de voir l'homme dans son entièreté et comme faisant partie de son environnement. Les médecines ancestrales s'exerçaient dans une vision holistique de l'humain. La médecine tibétaine, par exemple, a toujours visé le maintien d'un juste équilibre entre les trois humeurs psychophysiologiques en tenant compte de la personnalité, de la saison, de l'âge, du régime alimentaire, du mode de vie et de l'environnement physique du malade.

En 1929, Alexander Fleming, biochimiste écossais, découvrit la présence d'un champignon microscopique qui allait bouleverser ses recherches... et la science. De retour de vacances, il constata que des boîtes de culture microbienne qui traînaient dans son laboratoire avaient produit un halo dans ses colonies de staphylocoques, ces microbes qui infectent les humains. Il en identifia la cause : une contamination générée par une moisissure, issue du hasard, empêchant la prolifération des bactéries. Il appela cette moisissure *penicillium*. À ce moment, ni le corps médical ni la pharmaceutique ne s'intéressèrent à la découverte de la pénicilline. On misait davantage alors sur les antiseptiques cutanés à base de sulfamides pour guérir les plaies, mais souvent avec des résultats décevants. Il est ahurissant de constater que, malgré la preuve de l'efficacité de ce remède anti-infectieux, la communauté médicale britannique ne reconnut officiellement sa validité que 10 ans après avoir découvert ses étonnants bienfaits, au moment de l'éclatement de la Deuxième Guerre mondiale.

Dès lors, ce fut toute une révolution. La science avait enfin découvert un médicament pouvant anéantir ces bactéries qui tuaient tant de gens. Un médicament miracle était né !

À partir de ce moment, la quête du produit miracle s'est amorcée. Un produit pour traiter chaque maladie décelée semblait être l'aboutissement rêvé contre tous les maux de l'humanité. Comme si un médicament nouveau pouvait faire disparaître chacune des maladies nouvelles que l'on découvrait.

Mais, à l'heure actuelle, pouvons-nous réellement penser guérir une infection bactérienne de la même manière que nous pourrions soigner un diabète, une maladie cardiaque ou toute autre maladie chronique ? Des désordres biochimiques complexes et provenant souvent de notre environnement ne peuvent être traités de façon aussi simple que par la prise d'un médicament. C'est pourtant ce que nous recherchons. Nous souhaitons enrayer un symptôme rapidement, sans égard aux méfaits pernicieux qui pourraient survenir à d'autres niveaux. Au lieu d'en identifier la cause et de régler le problème à sa source, il est plus facile et rapide de masquer le symptôme.

Les Canadiens dépensent annuellement plus de 34 milliards de dollars en médicaments, ce qui représente près de 500 millions d'ordonnances ! Les statistiques canadiennes démontrent que les personnes âgées reçoivent en moyenne 75 ordonnances par an. Cela nous en dit long sur la santé de nos aînés et finit par compromettre aussi la santé financière du pays. La France, quant à elle, demeure l'un des premiers consommateurs européens de médicaments, malgré une tendance à la baisse observée en 2012.

La médication, dans la grande majorité des cas, n'offre qu'un soulagement temporaire et ne permet que rarement de s'attaquer à la source réelle des problèmes. Par conséquent, la majorité des dépenses en médicaments ne sont dévolues qu'à un processus de contrôle et d'entretien, sans optique de guérison.

À tout cela il faut ajouter les effets secondaires qui créent d'autres problèmes de santé appelés les « maladies médicamenteuses ». Ces dernières prennent malheureusement une place de plus en plus importante dans notre système de santé. Il n'est pas rare de donner un deuxième médicament – et même un troisième – pour enrayer les effets secondaires dommageables d'un seul médicament. Lors de la prise de plusieurs médicaments, beaucoup d'interactions sont en jeu sans que nous en connaissions tous les effets pervers.

Souvent, la médication est prise pour des périodes beaucoup plus longues que ce qui a été testé formellement par les compagnies pharmaceutiques. Par exemple, il n'est pas rare de prescrire pour des années une médication qui soulage les dérangements gastriques en abaissant le pH au lieu de corriger le problème à la source. Une telle pratique va inhiber sournoisement l'assimilation de plusieurs vitamines et minéraux dont l'organisme a tant besoin et altérer à son tour l'équilibre normal de la flore bactérienne. Les dommages collatéraux sont considérables et surviennent souvent à notre insu. Ces effets secondaires insoupçonnés créeront par le fait même des maladies iatrogéniques, c'est-à-dire résultant d'un traitement médical.

Nous connaissons encore trop peu les interactions entre deux médicaments et encore moins lorsque le cocktail se compose de trois médicaments ou plus...

Mon expérience en salle d'urgence m'a appris que la moitié des personnes âgées qui venaient me consulter n'éprouvaient qu'un problème de surmédication avec des effets malencontreux. Lorsqu'on faisait simplement le « ménage » de leurs médicaments, plusieurs d'entre eux pouvaient retourner à la maison en meilleure condition.

Apporter un traitement précis à un symptôme, c'est ne voir qu'une partie du problème, la pointe de l'iceberg. Le symptôme n'est que la manifestation physique ou émotionnelle d'un désordre plus sérieux, encore non apparent.

L'être humain est beaucoup plus complexe qu'un symptôme. Mais nous optons pour le raccourci, car identifier et corriger la source du problème nous demandent de faire un effort, de nous responsabiliser et de changer certains comportements ou fausses croyances.

Il n'y a pas et il n'y aura jamais de solutions et de recettes toutes faites pour tous. Nous sommes uniques, avec nos expériences, nos ressentis, notre génétique, et le traitement choisi doit en tenir compte. Il existe une pléthore de médecines émergentes qui veulent nous aider à régler nos problèmes ; malheureusement, elles ne peuvent pas à elles seules nous secourir puisque le remède miracle n'existe pas.

L'homme, en raison de sa composition corps, cœur et esprit, est une entité complexe. Il arrive que les dimensions environnementales, émotionnelles et mentales soient les réels maîtres d'œuvre de son état de santé optimal ou d'un dérèglement maladif. C'est ce que j'ai pu constater régulièrement au cours de mes années de consultation.

UNE RÉVOLUTION QUI NOUS CONCERNE INDIVIDUELLEMENT

« Les personnes ayant de saines habitudes alimentaires et de vie survivent plus longtemps et contracteront des maladies plus tardivement dans leur existence¹³. »

Trente-cinq années se sont écoulées depuis cette affirmation parue dans la *New England Journal of Medicine*. Depuis ce temps, les maladies cardiovasculaires, le diabète et les cancers ne cessent de progresser. En Occident, l'espérance de vie stagne depuis quelques années... Pire, il se pourrait bien que pour la première fois dans l'histoire de la médecine moderne, elle commence à décroître. Mauvaise gestion du style de vie, stress, nourriture transformée et environnement contaminé font partie du problème. Si nous ne prenons pas un virage radical vers la prévention et de saines habitudes de vie, nous risquons de prendre un coup de vieux.

Notre façon de gérer la santé nous implique directement, individuellement. Nous devons nous responsabiliser davantage quant à notre bien-être physique et mental et nous investir dans des objectifs santé simples et à notre portée. Autrement dit, nous ne pouvons plus exiger la pilule miracle qui gère le symptôme sans résoudre le problème à sa source, le laissant poursuivre ses ravages silencieusement.

Trop souvent, nous ne nous préoccupons de notre santé que le jour où nous tombons malades. Certes, notre état de santé avait commencé à décliner

des mois auparavant, sinon des années. Aurions-nous pu reconnaître un verre quasi plein avant qu'une goutte de trop ne le fasse déborder ?

Nous avons un rôle de premier plan à jouer dans cette nouvelle façon de voir la santé, qui va bien au-delà de l'absence de maladie.

DES CONSTATS PARFOIS SURPRENANTS

Mes propos s'appuient sur les constats que j'ai pu faire en salle d'urgence, puis dans mon cabinet de consultation. À cela s'ajoutent des notions acquises lors de nombreuses formations suivies en Amérique du Nord et en Europe. Certains propos s'appuient sur des avancées scientifiques, d'autres sur des observations empiriques ; je me permets aussi d'en avancer d'autres qui reposent davantage sur mon intuition personnelle.

Certaines situations décrites dans ce livre vous surprendront, mais je tiens à préciser que ces histoires de cas parfois insolites ne sont pas nécessairement le reflet de la majorité des cas rencontrés en cabinet médical. Je me suis permis d'utiliser certains exemples de consultations hors du commun pour montrer à quel point l'intuition et l'attention peuvent apporter un éclairage particulier devant un cas jugé habituel. Je voulais démontrer par le fait même que l'habituel côtoie souvent l'inhabituel et fait de chaque rencontre *a priori* ordinaire un événement *extraordinaire* dans son déroulement.

En somme, ce livre renferme une multitude de sujets qui amèneront une réflexion, mais qui pourront susciter parfois des divergences d'opinions. Cela est en quelque sorte souhaitable, puisqu'il serait vain d'écrire et d'énoncer ce qui est déjà reconnu et admis par tous. C'est un livre hybride qui transmettra à la fois des idées novatrices, une nouvelle philosophie de la santé, tout en offrant des conseils qui peuvent s'appliquer dès aujourd'hui à la vie quotidienne.

J'espère que ces enseignements, si vous vous permettez de les accueillir, provoqueront en vous de l'enthousiasme et une plus grande lucidité dans votre quête de santé. Mon souhait le plus cher est que ce livre puisse contribuer à une vision renouvelée de la santé honorant la grandeur et l'unicité de chaque être humain. Vaste programme, j'en conviens ! Je l'ai écrit avec un cœur ouvert et j'espère que vous le lirez avec un esprit ouvert. Voilà le défi que je vous propose.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	11
La quête de la pilule miracle	12
Une révolution qui nous concerne individuellement	15
Des constats parfois surprenants	16
 Chapitre 1 : Ouvrir l'œil et tendre l'oreille	17
L'arrogance scientifique	18
Pour apprendre, il faut être réceptif	19
La médecine des 4 P	20
L'art de la guérison débute par une écoute attentive	23
Pour apprendre, il faut écouter	24
Pour apprendre, il faut oser s'aventurer	25
Développer son intuition	26
Pratiquer l'empathie	30
 Chapitre 2 : Qui sommes-nous ?	35
La coopération contre la « loi du plus fort »	36
La physique quantique dans notre réalité	37
Deux cerveaux à unifier	39
Notre cerveau peut nous jouer des tours	40
Mais qui sommes-nous véritablement ?	41
Vieillir serait-il un choix ?	41
De quoi souffrons-nous au juste ?	43

Chapitre 3 : le pouvoir de notre environnement	45
Notre univers sonore	46
Notre univers silencieux.	48
Notre univers visuel	49
Notre univers matériel	50
Notre environnement humain et naturel	52
Faire le plein de nature.	53
L'épigénétique, la science de l'avenir.	53
Nous sommes plus que nos gènes !.	55
 Chapitre 4 : Nos alliés anti-vieillessement et pro-santé.	57
Le rôle des suppléments	58
Une épidémie: La carence en vitamine D	60
Une protection contre plusieurs maladies grâce à la vitamine D ...	61
La vitamine D, l'hormone soleil	62
Les oméga-3, EPA et DHA	65
Les probiotiques	66
Une bonne alimentation, une porte vers la santé.	68
Une utopie: la diète universelle	69
La menace du sucre	71
Sucre, barbecue, friture... et vieillissement.	72
Les statines et le mythe du méchant cholestérol	74
Oser les œufs	75
Manger en pleine conscience.	76
Le tube digestif: un pipeline véhiculant la maladie ou la santé	77
Le programme 4 R.	79
Première étape: Retirer	79
Deuxième étape: Remplacer	81
Troisième étape: Réintroduire	81
Quatrième étape: Régénérer	81
L'exercice physique	82
Réduire l'inflammation et l'oxydation	83
Les antibiotiques, une matière à réflexion.	84

L'univers fascinant des plantes thérapeutiques	85
L'acupuncture pour soulager la douleur	88
Chapitre 5 : Les glandes : un pont entre le corps, le cœur et l'esprit	91
La glande pinéale : notre horloge biologique.	93
La glande pituitaire ou hypophyse :	
pour un équilibre corps-esprit	94
La thyroïde : moteur de vitalité	97
Le thymus : notre protecteur	99
Un coup de cœur.	101
Les maladies cardiaques	101
Le pancréas : capteur d'émotions.	104
Les glandes surrénales : à notre défense	106
Les gonades : porteuses de vie.	109
Petit conte « hormonal » véridique	111
Le respect de nos rythmes biologiques	113
Nous sommes le reflet de notre système endocrinien	115
Chapitre 6 : Le pouvoir de nos pensées	117
L'influence de nos émotions sur l'eau	118
La mémoire de l'eau	121
Le pouvoir de l'intention	122
Les effets de la prière et de la méditation	123
La prière et la guérison	124
Le bénévolat, un bienfait nourrissant	126
Chapitre 7 : Nos croyances peuvent-elles nous guérir ?	129
La foi thérapeutique	130
L'effet placebo.	131
Lorsque le propos du médecin fait loi	134
L'effet nocebo	135

Chapitre 8 : Survivre au stress	139
L'omniprésence du stress	141
Les racines du stress	142
Le stress : bon et mauvais	143
Rechercher l'équilibre	145
Nous sommes l'hôte de nos pensées	146
La pensée et le <i>burn-out</i>	146
La dépression n'est pas un manque de Prozac!	147
Survivre au stress, est-ce possible?	148
La gratitude, un anti-stress	149
Développer la bonne attitude face au stress	150
 Chapitre 9 : UNE PAUSE ANTI-STRESS OU ANTI-DOULEUR	153
Les bienfaits de la méditation au quotidien	153
Le scanning corporel pour nettoyer les tensions	154
Technique de méditation simple	154
La respiration consciente	155
D'autres outils pour gérer le stress et la douleur	157
Le neurofeedback	157
L'imagerie mentale	157
 Chapitre 10 : Affronter nos peurs	159
La peur du changement	160
La peur d'un nouveau départ	161
La peur de la maladie	162
La peur de la mort	163
La peur de souffrir	170
 Conclusion	173
Notes	177
Remerciements	205

Cessez de chercher la pilule miracle, **agissez différemment**

Nous cherchons souvent le remède miracle à nos maux, la pilule qui permettrait d'enrayer rapidement nos symptômes. Il n'existe toutefois aucune solution «toute prête» pour nous prémunir contre les nombreuses maladies chroniques qui prolifèrent actuellement. Cela dit, le Dr Brouillard nous invite à prendre notre santé en main en adoptant une vision globale qui réconcilie le corps, le cœur et l'esprit. En s'appuyant sur la recherche scientifique, il bouleverse notre perception du corps et de ce qui l'entoure en démontrant à quel point notre mode de vie, notre environnement, nos dispositions émotives ou mentales et même nos pratiques spirituelles influent sur notre bien-être au quotidien. Puisant autant dans la médecine occidentale que dans la sagesse ancestrale et les traditions orientales, il suggère des pistes de solutions pour prévenir la maladie et augmenter la vitalité. Dans cette optique, la santé devient un art de vivre à cultiver ici et maintenant.

Le Dr **BROUILLARD** est médecin-conseil à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, où il a été chargé d'enseignement clinique pendant 35 ans. Il pratique la médecine préventive et la médecine fonctionnelle, et il possède une expertise dans le traitement de la douleur chronique. Il a aussi acquis des compétences en acupuncture, en naturopathie, en ostéopathie et en hypnothérapie. Il a fondé la Clinique médicale de santé globale Brouillard, où il met en pratique sa vision d'une médecine intégrative et d'une approche pluridisciplinaire de la santé, axée sur l'individu et non sur la maladie.

