



L'oncologue français Dominique Belpomme vient de publier son septième livre, axé sur la prévention.

© ARTAC.INFO

**Ce n'est ni la malbouffe** ni la sédentarité, mais plutôt la pollution croissante qui expliquerait l'actuelle augmentation de l'incidence de nombreuses maladies, selon l'oncologue français Dominique Belpomme. Médecin depuis près de 50 ans, son verdict est formel : ni nos habitudes de vie, ni le vieillissement de la population ne peuvent justifier cette véritable explosion de maladies diverses — cancer, diabète, obésité, allergies, autisme, maladies du cœur et pathologies émergentes comme l'hypofécondité, les intolérances alimentaires et les hypersensibilités chimique et électromagnétique. L'amélioration des techniques de diagnostic n'explique pas non plus la hausse de l'incidence des cancers infantiles, qui augmente d'au moins 1% par année depuis plus de 30 ans. Selon lui, ces rationalisations ne seraient que doctrine ou idéologie « propagée dans le but de préserver les intérêts du système économique et d'innocenter les activités industrielles polluantes... En vérité, la seule explication possible à l'accroissement du nombre de cancers est la dégradation de notre environnement », déclare-t-il dans son septième ouvrage, *Comment naissent les maladies... et que faire pour rester en bonne santé*, éditions Les liens qui Libèrent, 2016.

## COMMENT RESTER EN BONNE SANTÉ

Fruit de dix années de recherches, ce livre cite notamment une étude titanique (Lichtenstein, 2000) portant sur 90 000 jumeaux, dont 10 000 atteints de cancer. Elle a démontré que 90% des cas impliquaient l'environnement (terme englobant ici polluants et habitudes de vie, dont le tabagisme, responsable de 20% de tous les cancers). Tous les biologistes du cancer s'accordent pour dire que seulement 5% des cancers sont purement génétiques et que seulement 5% seraient dus au hasard, précise Dominique Belpomme.

L'examen doit, selon lui surtout, porter sur l'environnement du patient, soit son exposition aux polluants chimiques comme les perturbateurs endocriniens (pesticides, BPC, Bisphénol A, phtalates et retardateurs de flamme bromés) ainsi qu'aux champs électromagnétiques. Son collègue Philippe Irigaray a démontré que des souris auxquelles on injecte du benzo(a)pyrène, hydrocarbure aromatique polycyclique dont on constate des hausses importantes chez les jeunes obèses, voient leur poids s'accroître de 30% !

### LES PRESCRIPTIONS DU D<sup>R</sup> BELPOMME

Le chapitre le plus important du livre, *Que faire pour se protéger ?*, s'adresse particulièrement aux parents. Il recommande notamment de vivre loin des autoroutes, stations d'essence, aéroports, grandes métropoles, zones industrielles et d'agriculture intensive, lignes à haute tension, éoliennes, transformateurs électriques et antennes relais de cellulaires. Un défi « quasi insurmontable », convient le D<sup>r</sup> Belpomme en prescrivant la recherche de « niches de sécurité » et l'adoption de politiques de « zones protégées ». Voici ses autres recommandations.

À la maison et au bureau : ventiler, dépoussiérer, préférer les matériaux naturels à ceux qui émettent des vapeurs chimiques (composés organiques volatils ou COV), faire analyser

l'eau, bien entretenir les systèmes à combustion, éviter les champs magnétiques puissants de la plaque à induction et de l'éclairage basse consommation (les fluocompactes sont à bannir particulièrement des chambres à coucher), inspecter le filage, préférer les appareils filés au Wi-Fi et au téléphone portable (dangereux pour les personnes atteintes de maladies neurologiques, les femmes enceintes et les bébés qu'il ne faut jamais exposer aux moniteurs sans fil), éviter les pesticides et préférer les produits ménagers, les cosmétiques ainsi que les vêtements naturels ou certifiés bio.

En alimentation : manger bio (surtout avant et durant la grossesse et lors de l'allaitement) pour consommer davantage d'antioxydants et moins de pesticides; éviter les additifs comme les colorants et les agents de conservation dont les effets combinés à faibles doses répétées sont nocifs; cuire à la vapeur plutôt qu'au micro-ondes, éviter de trop cuire la viande et ne pas abuser des grillades, limiter les charcuteries (ne jamais servir de jambon, de saucisson ni de poisson fumé aux enfants); préférer le vin sans sulfites; éviter les canettes; et opter pour le biberon en verre.

Pour se soigner : limiter les radiographies, les scans et les mammographies annuelles et ne jamais se faire poser d'amalgames métalliques, « à cause de l'extrême toxicité du mercure ». Dominique Belpomme conclut qu'il faut réviser la pratique médicale dans son entier, mais sans « tomber dans le piège des médecines dites naturelles ou alternatives, ou encore parallèles ». Dommage qu'il se ferme ainsi à la médecine intégrative qui combine le meilleur de l'allopathie et des médecines traditionnelles, une tendance très prometteuse qu'il faut explorer davantage. 🌐

■ ■ ■ Sites du D<sup>r</sup> Belpomme :  
artac.info | ehs-mcs.org