

POUR LA SCIENCE

8, rue Férou 75278 PARIS CEDEX 06

Tél : 01-55-42-84-00

<http://www.pourlascience.com>

POUR LA SCIENCE Directeur de la rédaction : Philippe Boulanger. Hervé This (Rédacteur en chef), Françoise Cinotti (Rédactrice en chef adjointe), Bénédicte Leclercq (Rédactrice en chef adjointe), Luc Allemand, Yann Esnault, Philippe Pajot, Loïc Mangin (Rédacteurs). Secrétaire de rédaction : Annie Tacquenot, Pascale Thiollier, Céline Lapert. Site Internet : Cyril Lamotte. Marketing et Publicité : Séverine Merviel et Marie Hubert. Direction financière : Anne GUSDORF. Fabrication : Jérôme Jalabert, assisté de Delphine Bénéteau. Presse et communication : Sylvie Gillet, assistée de Lucie Romier. Directeur de la publication et Gérant : Olivier Brossollet.

Ont également collaboré à ce numéro : Thierry Alleau, Leïla Bellon, Michel Brune, Paul Decaix, Évelyne Host-Platret, Christian Jeanmougin, Marie-Thérèse Landousy, Valérie Martin-Rolland, Sophie Maurogordato, Marie-Louise Michel, Claude Olivier, Bernard Pantin, Guy Paulus, Daniel Vignaud.

SCIENTIFIC AMERICAN Editor : John Rennie. Board of editors : Michelle Press, Mark Alpert, Timothy Beardsley, Carol Ezzell, Wayt Gibbs, Alden Hayashi, Kristin Leutwyler, Madhusree Mukerjee, George Musser, Sasha Nemecek, Ricki Rusting, Sarah Simpson, Gary Stix, Philip Yam, Glenn Zorpette. Chairman : John Hanley. Co-Chairman : Rolf Grisebach. President and Chief Executive Officer : Joachin Rossler. Vice-President : Frances Newburg.

PUBLICITÉ France

Chef de Publicité : Susan Mackie, assistée de Anne-Claire Ternois, 8 rue Férou 75278 Paris Cedex 06
Tél. : 01 55 42 84 28
Télécopieur : 01 43 25 18 29

Étranger : Kate Dobson, 415 Madison Avenue, New York. N.Y. 10017 - Tél. (212) 754.02.62

SERVICE ABONNEMENTS

Ginette Grémillon : 01 55 42 84 04.

SERVICE DE VENTE RÉSEAU NMPP

Marie Hubert.

DIFFUSION DE LA BIBLIOTHÈQUE POUR LA SCIENCE

Canada : Edipresse : 945, avenue Beaumont, Montréal, Québec, H3N 1W3 Canada.

Suisse : Servidis : Chemin des châteaux, 1979 Chavannes - 2 - Bogis

Belgique : La Caravelle : 303, rue du Pré-aux-oies - 1130 Bruxelles.

Autres pays : Éditions Belin : 8, rue Férou - 75278 Paris Cedex 06.

Toutes demandes d'autorisation de reproduire, pour le public français ou francophone, les textes, les photos, les dessins ou les documents contenus dans la revue «Pour la Science», dans la revue «Scientific American», dans les livres édités par «Pour la Science» doivent être adressées par écrit à «Pour la Science S.A.R.L.», 8, rue Férou, 75278 Paris Cedex 06.

© Pour la Science S.A.R.L.

Tous droits de reproduction, de traduction, d'adaptation et de représentation réservés pour tous les pays. La marque et le nom commercial «Scientific American» sont la propriété de Scientific American, Inc. Licence accordée à «Pour la Science S.A.R.L.»

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement la présente revue sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'exploitation du droit de Copie (3, rue Hautefeuille - 75006 Paris). Nos lecteurs trouveront des bulletins d'abonnement en pages 18A, 18B, 98A et 98B.

marché s'ingénient à entretenir et à exalter cette obsession en maintenant une offre massive et toujours renouvelée. La médecine classique ayant épuisé les capacités du financement social collectif, d'autres offres apparaissent, misant sur l'attrait de démarches nouvelles, pour lesquelles le public accepterait le non-remboursement.

L'alimentation et la nutrition sont de ces nouveautés qui jouissent d'une faveur grandissante. Sans doute parce que l'argument de la santé fait vendre aussi dans ce secteur, mais de plus en plus parce que le public a le légitime souci d'approches thérapeutiques originales et pertinentes, auxquelles les médecins ne restent plus indifférents.

Les petits livres de Michel Massol, chimiste et médecin à Toulouse, examinent cette question. D'abord rompu à la chimie et à la biochimie, il peut prétendre exercer ses compétences de médecin dans un cadre conceptuel élargi : par exemple, une fois reconnue, vers 1970, la nocivité des superoxydes produits dans les cellules, il a conçu une stratégie de lutte contre les agents oxydants, à l'aide de l'alimentation.

Le premier volume, *La nutripénétration*, est une approche globale du maintien de la santé et de la prévention des maladies liées au vieillissement par une attention éclairée portée à l'alimentation et à la nutrition ; l'auteur n'exclut pas la variation des plaisirs gustatifs et la convivialité.

Il est établi que certaines populations sont protégées contre l'infarctus et contre des formes de cancer alors qu'elles ne diffèrent que par leurs habitudes alimentaires. C'est la preuve que la démarche est pertinente... et que la méthodologie reste à trouver. La transposition à l'individu de tendances observées dans les populations est difficile. Certes, nous avons de bonnes raisons de persévérer dans notre fameux «régime français», qui se corréle si bien avec une faible prévalence des maladies cardiovasculaires, mais des études devront encore en identifier les caractéristiques.

Le passage à une nutrithérapie, objet du second volume, est encore plus délicat. Il est incontestable que les aliments sont familiers à notre organisme, qui en utilise activement une partie (les «nutriments») pour son métabolisme et ses multiples régulations. Ces nutriments y sont donc bien acceptés dans une large gamme de situations, voire bienvenus quand il y a carence. La médication chimique, elle, est à la fois plus efficace et plus dangereuse : une molécule active perturbe – c'est d'ailleurs le but qu'on vise en l'administrant – le milieu intérieur, dans un sens que le médecin espère favorable,

mais l'action s'accompagne souvent d'effets nocifs qualifiés de «secondaires»...

Sans rejeter la médecine classique, M. Massol montre sur de multiples exemples comment et pourquoi le médecin ne peut plus avoir le réflexe de la prescription exclusivement médicamenteuse, qu'il doit accompagner de conseils diététiques précis, et faire suivre d'un bilan nutritionnel approfondi, incluant éventuellement une complémentation ou une supplémentation en certains éléments. Parti, en bon chimiste, d'une médecine «orthomoléculaire» telle que l'envisageait le chimiste américain Linus Pauling, sa stratégie est aujourd'hui systémiste : il propose de corriger et d'agir partout en même temps, en pensant au plus grand nombre d'interactions et de rétroactions possibles.

La voie qu'il propose s'appuie sur une information nuancée (il pose souvent des questions plutôt que des affirmations), mais aussi complète que possible, menée de façon active auprès du public, des patients, des médecins. Il prône plus de responsabilité dans les choix alimentaires et, même, dans l'hygiène de vie, mettant notamment en garde contre ce qu'il nomme les «oani», objets alimentaires non identifiés, dont on nous inonde.

On sait aujourd'hui que ce sont des carences alimentaires, et non des excès, qui constituent le principal facteur nutritionnel de l'hypertension artérielle, mais le modèle de la carence a certainement ses limites. D'abord, on est parfois conduit à se demander si elle est une cause ou une conséquence : ainsi l'anémie vient plus souvent d'un état inflammatoire que d'une carence en fer. Ensuite la supplémentation ou l'enrichissement au-delà de ce qui est reconnu comme nécessaire présente des risques, et l'on connaît encore bien mal les effets de ces actions. Ces questions auraient mérité d'être évoquées dans les deux livres de M. Massol. On regrette aussi que les effets attendus des suppléments n'aient pas été comparés.

Si le rôle du médecin prescripteur est de «mettre en scène, d'organiser une rencontre entre des molécules et un organisme vivant et pensant», l'innocuité peut être plus importante que l'efficacité strictement biologique. De ce point de vue, la nutrithérapie est bien placée pour déboucher sur une nutrithérapie, thème que l'auteur propose dans un troisième volume à paraître.

Maurice PASDELOUP

La liste de tous les livres reçus en service de presse par la rédaction de *Pour la Science* est donnée sur notre site internet, à l'adresse : <http://www.pourlascience.com>