

Dr Dean Ornish : quand la maladie se soigne par le mode de vie

Je vous ai parlé à quelques reprises du Dr Dean Ornish, un médecin qui a beaucoup contribué ces dernières années au passage dans le grand public de l'idée selon laquelle il est possible à notre conscience d'influer sur notre physiologie, même lorsque celle-ci est gravement atteinte. " *Au début des années 80, écrit-on à son sujet dans Le Livre de l'Essentiel 2, il s'est attaqué particulièrement aux maladies cardiovasculaires, considérées comme 'irréversiblement somatiques'. Quelques années plus tôt, le célèbre cancérologue Carl Simonton avait ouvert la voie, en montrant qu'un cancéreux pouvait modifier son destin s'il réussissait à adopter un état d'esprit positif et serein.* – La difficulté est là : adopter un état d'esprit serein, que ce soit pour tenter d'exercer un certain contrôle sur le cancer ou pour tâcher de traiter un état cardiaque. – *Les troubles du système circulatoire [...] étaient sensés demeurer inaccessibles à ce genre de démarche.*

Mais Dean Ornish se lance dans l'aventure. Renonçant à l'esprit de compétition, il se retire dans un petit coin de la Californie et fonde une association sans but lucratif qui s'occupe de recherche en médecine préventive. " *En quelques mois de travail intense, sur un groupe de 48 personnes souffrant d'artériosclérose avancée, il démontre que, contrairement au dogme, on peut guérir un système cardiovasculaire sclérosé en changeant de mode de vie : méditation, exercices physiques et, surtout, sobriété alimentaire draconienne* ". En effet, le Dr Ornish imposait un régime alimentaire non pas végétarien, mais végétalien. Tout le monde a bien ri de cela au début, mais il a fini par obtenir beaucoup de succès en appliquant l'ensemble de cette méthode. Il semble donc que ce soit possible d'intervenir sur soi. J'essaie de m'en convaincre, en tous les cas, et c'est un peu pour cela que je tente de vous en convaincre également... [rires]

Il est aussi l'auteur d'un ouvrage qui s'intitule *Love and Survival*, dans lequel il fait cette observation étonnante : " *Plus important que le changement alimentaire ou l'arrêt du tabac, les études montrent que le facteur n° 1 de notre état de santé s'appelle : l'amour.* " Cela fait très Nouvel-Âgeux mais pourtant, c'est tout à fait récent.