



Dépouillé de son plumage  
le coq reste fier.

Dans la simplicité de leur présent,  
les singes rient.

La vraie vie...  
montrée par le monde animal.



## 1- ENTRE NAUFRAGE ET RAFISTOLAGES...

Sur un plateau de télévision londonien, un trader décomplexé explique que la crise est pour lui une belle opportunité, et qu'il est normal qu'il participe à faire plonger les économies. Cela lui permet de gagner de l'argent, et il est là pour ça ! La spéculation, les paradis fiscaux, le pillage des richesses naturelles de la terre, l'exploitation des travailleurs au profit des actionnaires qui se prélassent au bord des piscines... tout cela est bien connu et de plus en plus exposé au grand jour. "Il faut réglementer", disent les dirigeants de ce monde ! Le bateau coule doucement, et le naufrage sera ralenti, peut-être, par quelques rafistolages.

Dans le collectif humain, comme dans une vie individuelle, il est difficile de reconnaître que l'on s'est trompé de chemin. Revenir sur le modèle auquel nous avons cru et dans lequel nous avons beaucoup investi est à la fois un coup dur pour notre ego, et la promesse de temps difficiles, avec la perte évidente de certaines facilités et d'avantages acquis. Difficulté de remise en cause quand le bateau coule doucement, alors que la question ne se poserait même plus s'il coulait franchement ! Devons-nous attendre patiemment l'effondrement d'un système qui aura épuisé toutes les adaptations qui amortissent son naufrage ?

Dans le domaine de la santé, l'affaire du Mediator met au grand jour tout ce qui était déjà connu en coulisse. Et les chiffres habituellement noyés dans l'abondance d'information trouvent une vraie résonance : 5% des hospitalisations provoquées par des effets secondaires de médicaments, plusieurs centaines d'incidents majeurs par jour dans les hôpitaux français. L'industrie pharmaceutique contrôle ou influe par son financement l'information (revues médicales), la formation des médecins, les études cliniques, les organismes publics qui réglementent le médicament... Et cela grâce aux bénéfices de la vente au prix fort de produits remboursés par la collectivité, et avec le but légitime, dans un système d'économie libérale, d'en vendre davantage !

La santé est aujourd'hui centrée sur le médicament, on comprend pourquoi ! Accuser les industriels peut défouler un fond de colère, mais ne sert pas à autre chose. Comme les traders, leur rôle est de gagner de l'argent, et on ne peut leur reprocher de bien faire ce que leur place dans le système leur demande de faire.

Les approches alternatives offrent-elles une solution ? Dans leur vision plus large et leurs soins qui respectent de la biologie des organismes, elle apporte évidemment un nouveau souffle. Mais elles entrent, elles aussi, pleinement dans ce système où l'économie et la recherche de bénéfices dictent les intérêts. On retrouve les industriels vendeurs de produits ou d'appareils qui financent les formations, les revues... Les écoles se multiplient et forment des charrettes entières de thérapeutes débutants, alors qu'il y a déjà saturation de l'offre par rapport à la demande, et plutôt un besoin de formation complémentaire pour améliorer la qualité de soin et d'accompagnement de ceux qui exercent déjà. Mais la formation continue est moins lucrative...

Pas réjouissant tout cela ? Tout dépend du regard que l'on pose, de notre capacité à accepter ce qui est et agir dans le possible, plutôt que d'attendre l'impossible de nos désirs idéalisés. Un système complexe, selon sa loi d'évolution largement vérifiée aujourd'hui, forme sans cesse le meilleur ensemble organisé pour maintenir sa stabilité générale, et, secondairement, celle des individus qu'il contient. Notre part n'est donc rien d'autre que de faire pleinement ce qui nous semble juste, sans prétendre détenir la solution qui, de toute manière, ne se manifesterait jamais sous la forme que nous avons imaginée. La solution du monde réel émergera comme celle qui donnera la meilleure stabilité pour l'ensemble dans le nouveau contexte qui a été créé. Une simple affirmation de soi, en toute humilité, dans la conscience d'un collectif qui est plus important que les individus.

Savoir rester soi-même comme le coq déplumé, et rire comme les singes dans notre espace de liberté.

## 2. ACTUALITE : FAITS DE SOCIETES, ET ECHO DE PUBLICATIONS

### ► **Vêtements toxiques, à nous de choisir...**

Une étude réalisée par Greenpeace sur 78 vêtements de sports et loisirs fabriqués en Asie, choisis parmi 15 grandes marques, a révélé pour 2/3 d'entre eux la présence d'éthoxylates de nonylphénol (NPE), substance dangereuse même à taux très bas, et interdite dans le CEE. L'usage du NPE a aussi pour conséquence des rejets importants de cette substance dans l'environnement des usines.

Cela nous rappelle que les vêtements que nous portons participent à notre santé. Les fibres naturelles sont à la fois plus saines pour notre peau et sa respiration, à priori dépourvues de risque toxique, et plus respectueuses de l'environnement... Même s'il ne faut pas se leurrer ! À moins de cultiver son lin et faire soi-même ses vêtements, il est difficile d'échapper aujourd'hui à des circuits qui sont bien loin d'un idéal écologique et d'économie solidaire !

### ► **La télévision, un vrai problème de santé publique ?**

Deux études (l'une américaine, l'autre australienne) récemment publiées aboutissent à une conclusion surprenante : chaque heure de télévision raccourcit notre espérance de vie de 22 mn. Les Européens passent en moyenne 40% de leur temps libre devant le petit écran, soit au moins 3h par jour. Ce qui ferait donc 15-20 jours par an de perdus !

Pourquoi cet effet ? Cela n'a pas été vraiment analysé. Limitation de l'exercice physique, sûrement. Imprégnation électromagnétique nuisible, peut-être. Conditionnement à des modes de vie néfastes, cela est difficile à prouver... Si on compare avec le tabac, très étudié, une cigarette est associée à une diminution de l'espérance de vie de 11 minutes. Soit l'équivalent d'une demi-heure de télé !

Il faut toujours être prudent avec ces études statistiques qui calculent une moyenne au milieu de l'ensemble et qui ne correspond à personne ! Elles donnent, au final, un chiffre qui est une interprétation, et non une loi qui va déterminer les effets qu'elle prévoit.

Cet effet révélé de la télévision aurait cependant dû interpellé les autorités sanitaires, mais rien ! D'autres mises en cause de rôles néfastes sur la santé, bien moins importants, ont conduit rapidement à des décrets d'interdiction ou de limitation. La télé, comme la voiture et bien d'autres acquis technologiques, ont aujourd'hui un statut sacré, et nous les emporterons probablement dans notre tombe !

### ► **La reconnaissance de l'efficacité du programme Weight Watchers**

Une étude bien conduite publiée dans The Lancet a montré que les participants du programme Weight Watchers, comparés à un groupe analogue ayant suivi le programme standard préconisé en Grande Bretagne, ont eu de bien meilleurs résultats en perte globale de poids (2 fois plus), avec des améliorations plus significatives du tour de taille et de la masse adipeuse.

Le programme Weight Watchers met l'accent sur une alimentation équilibrée et saine, la pratique de l'activité physique et la participation aux groupes de soutien hebdomadaires qui comprennent, la pesée, la discussion de groupe, une thérapie comportementale et l'aide à la motivation.

Cela montre de manière pertinente que l'efficacité en perte de poids ne passe ni par un régime restrictif, ni par des produits amaigrissants, mais par une modification du mode de vie favorisée par un accompagnement.

## 3. NOUVEAUTES SUR SANTE-VIVANTE.FR

### **Fiches pratiques**

#### ► [Alimentation Santé](#)

Quelques règles essentielles pour une alimentation santé, souples et peu contraignantes.

[www.sante-vivante.fr/IMG/pdf/Alimentation\\_Sante.pdf](http://www.sante-vivante.fr/IMG/pdf/Alimentation_Sante.pdf)

#### ► [Le paludisme et sa prévention](#)

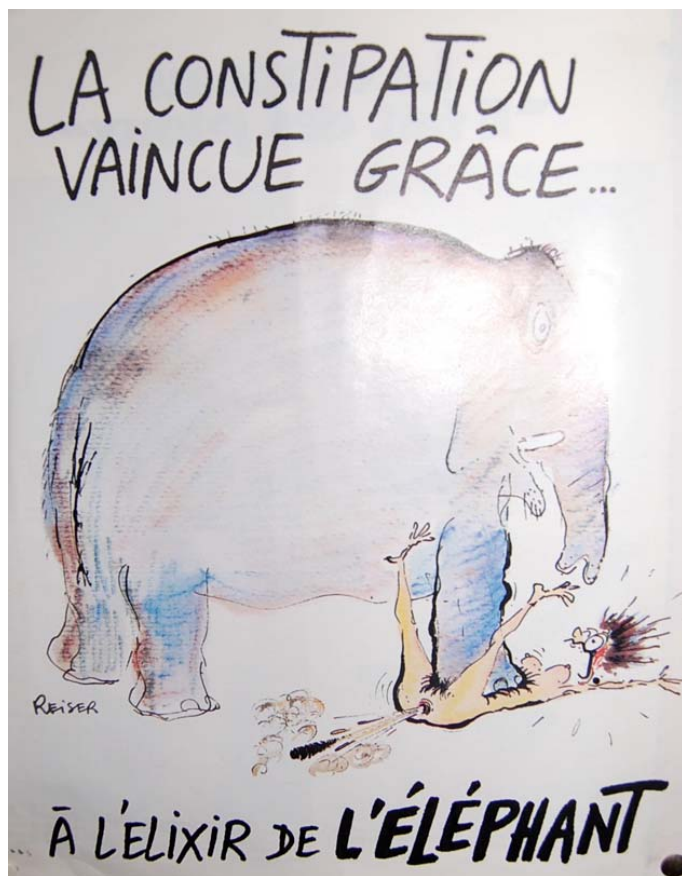
Pour aider le choix de prophylaxie avant un départ en zone tropicale.

[www.sante-vivante.fr/IMG/pdf/Prevention\\_du\\_paludisme.pdf](http://www.sante-vivante.fr/IMG/pdf/Prevention_du_paludisme.pdf)

Si les liens ne fonctionnent pas directement,  
vous pouvez les copier et les coller dans la fenêtre de votre navigateur web.

## 4. HUMOUR & LEGERETE...

Simple et radical !



Rédaction et mise en page : Jacques B. Boislève

Abonnement à la lettre d'info : <http://www.sante-vivante.fr/newsletter/?p=subscribe>

Désabonnement : <http://www.sante-vivante.fr/newsletter/?p=unsubscribe>