

Santé Vivante : Lettre d'infos n°1 – 1^{er} mars 2010

Il y a une information importante que les médias ont reléguée au second plan, et c'est bien dommage ! Lors de son rapport annuel, le médiateur de la république, Jean-Paul Delevoye, dresse un tableau accablant, mais ô combien réaliste, de la société française.

La loi se complexifie, l'administration se déshumanise, et le contexte général de la société pousse sournoisement à l'individualisation. Le durcissement du régime de la preuve repousse chacun dans ses retranchements pour essayer de justifier ce qui souvent, dépasse sa capacité propre. Il en va ainsi des Français d'origine étrangère qui doivent prouver leurs origines avec des documents introuvables, des casse-têtes kafkaïens des circuits administratifs et de la pression au travail pour obtenir à tout prix des objectifs irréalistes.

Au final, il y a la dévalorisation de l'individu qui ne trouve plus sa place dans son environnement social. Il n'y a alors d'autre solution que se replier sur sa famille, sa communauté et pour ceux qui n'a pas la chance d'avoir cette voie de sauvegarde, c'est la porte ouverte à la dépression.



"Je suis inquiet, le chacun pour soi a remplacé l'envie de vivre ensemble".

"Les français sont usés dans tous les compartiments de la vie" dit le médiateur.

Bien sûr, on n'y peut rien ! Quel parti politique rebondit sur cela pour en faire une priorité ? Aucun ! Et pourtant, n'est-ce pas une vraie priorité ?

Chacun défend ses intérêts, comme toujours, et la société s'enfoncé vers plus de morosité, plus de délinquance, plus d'exclusion, plus de dépression chronique, et un mal-être général qui dans ce contexte ne peut que s'aggraver.

C'est un dur constat devant lequel il est impossible de rester inerte. Alors que faire ? Résister ensemble au rouleau compresseur de l'absurde qui veut nous formater au moule de la mondialisation et de l'économie avant tout le reste. Et développer, autant que possible, tout ce qui est humain et donne vie à des réseaux locaux. L'observation sur les singes capucins décrite plus loin montre que tout ce que nous faisons est peut-être plus qu'une goutte d'eau dans l'océan.

<http://www.liberation.fr/societe/0101621022-les-francais-sont-uses-de-partout-dans-tous-les-compartiments-de-la-vie>

<http://www.liberation.fr/societe/0101621108-la-france-s-inquiete-le-mediateur-aussi>

1. ACTUALITE

Quelques faits de sociétés qui concernent les sciences ou la santé, ou l'écho d'une publication qui apporte un peu de fraîcheur dans un monde qui en manque cruellement.

► L'allaitement maternel en question

Le livre d'Elisabeth Badinter (Le conflit, la femme et la mère) a fait beaucoup de bruit. On y a retenu notamment la mise en cause des pressions actuelles pour l'allaitement maternel. "Elle se trompe de combat" disent certains. Comment peut-on remettre en cause quelque chose qui est aussi naturel et aussi bénéfique pour la santé ?

C'est une belle occasion de s'interroger sur les conséquences d'un idéalisme qui ne tient pas compte du contexte réel. Évidemment que l'allaitement est un bienfait inestimable pour la santé de l'enfant. Tout le monde en est convaincu aujourd'hui, même le corps médical. Mais l'extrémisme et l'excès de zèle conduit à des situations inquiétantes. Des femmes qui n'allaitent pas pour des raisons physiologiques ou autres qui leur sont propres, sont montrées du doigt, délaissées par l'équipe médicale qui les juge coupables de malveillance ! D'autres femmes qui ont pris le temps de cet allaitement au détriment de leur vie professionnelle se retrouvent en précarité quand elles sont ensuite délaissées par leur mari. Mme Badinter, très critiquée pour avoir soulevé ce problème, rappelle qu'avant de juger ces femmes qui n'allaitent pas, un peu de recul et de tolérance montrerait qu'elles méritent un peu plus de compréhension.

Bien sûr qu'il est utile d'informer sur les bienfaits de l'allaitement, mais dans un contexte qui fait souvent porter aux seules femmes un choix de santé pour les enfants, il est légitime que certaines ne se sacrifient pas pour cela. Et que la peur et la culpabilisation ne sont sûrement pas la meilleure manière de faire avancer les choses !

Parmi tous les commentaires sur ce sujet, celui d'Estelle Vereeck rappelle un intérêt méconnu de l'allaitement : le point de vue dentaire et orthodontique :

<http://www.holodent.com/article-allaiter-bebe-allaitement-sein-biberon-45143510.html>

► Les nanotechnologies

Les divers chahuts qui ont marqué le débat public sur les nanotechnologies ont un peu occulté le débat de fond. Nous sommes, comme pour les OGM mais dans un domaine très différents, face à une innovation technologique qui a plongé vers l'inconnu sans se soucier des conséquences imprévisibles que cela peut avoir sur le monde vivant.

Les nanotechnologies ne créent pas de nouvelles substances, elles permettent seulement de travailler la matière avec une taille de particule à laquelle on n'avait pas accès jusque-là. Et ces très petites particules apportent un potentiel technologique immense promis à un grand avenir.

Y a-t-il des risques par le simple fait de la taille des particules ? Il y a en ce domaine un précédent qu'on ne devrait pas oublier : l'amiante. L'amiante est composé de silicates magnésiens ou calciques, des composés bien connus et particulièrement inoffensifs. Et pourtant l'exposition aux fibres d'amiante conduit à l'asbestose, une maladie pulmonaire qui évolue en cancer. Et pourquoi cette toxicité ? Tout simplement parce que les fibres d'amiante ont une taille particulière que nos poumons ne rencontrent pas dans leur environnement naturels, et face à ces particules inconnues, sa réaction conduit au processus pathologique dramatique que l'on connaît.

S'il y a un risque avec les nanoparticules, nous le découvrirons probablement trop tard. La question qui se pose alors : avons nous vraiment besoin de ces innovations technologiques pour être plus heureux ? Cela mérite-t-il de prendre des risques que personne ne peut mesurer ?

► Ce que nous apprennent les singes capucins



Une observation chez les capucins moines est éclairante sur le comportement des communautés. Généralement, dans les groupes de singes, c'est le leader qui choisit de se déplacer et tout le monde suit dans la direction qu'il a choisie.

Dans une communauté de capucins moines, lorsqu'un ou deux individus non dominants partent dans une direction, personne ne les suit. Mais s'ils sont trois, c'est tout le groupe qui se met en mouvement dans la direction qu'ils ont choisi.

Il n'y a donc besoin ni du chef, ni de la majorité pour entraîner tout un groupe, et ceci, sans aucune forme de violence ni d'autoritarisme. Dans une communauté humaine, on parle de masse critique qui peut faire basculer l'ensemble vers une nouvelle conscience et/ou un nouveau type de comportement. C'est pourquoi nous pouvons espérer tout ce que nous faisons, les uns et les autres, pour un monde plus humain, plus près des valeurs de la vie, portera un jour ses fruits avec un mouvement de grande échelle. Il suffit peut-être pour que nous soyons pleinement justes avec les valeurs de la vie d'être à la fois nombreux et cohérents à agir dans le même sens.

Réf. : O. PETIT & al : Collective decision-making in white-faced capucines monkeys – Proceedings of Royal Society, 2009, vol. CCLXXVI, n°1673.

2. LES DERNIERS BILLETS DU BLOG

Accès : www.sante-vivante.fr/blog/

► Intoxication aux métaux

Une réflexion sur le problème complexe de l'intoxication aux métaux (Mercure, plomb, Cadmium) qui montre à quel point il est difficile aujourd'hui de diagnostiquer et prendre en charge ce facteur pathogène qui est pourtant déterminant dans certaines fatigues chroniques et maladies émergente de notre époque.

► La fibromyalgie

2 articles qui posent le cadre de cette maladie en considérant au mieux les premiers concernés : les malades.

► Les ondes électromagnétiques

Pourquoi vouloir prouver la toxicité des ondes électromagnétiques par des études scientifiques, telles qu'elles sont pratiquées actuellement, est une fausse piste. Alors qu'il est évident que leurs effets néfastes sont biens réels !

3. QUOI DE NEUF SUR SANTE-VIVANTE.FR ?

Mis en ligne depuis août 2009, le site *sante-vivante.fr* a été à l'écoute de ses visiteurs.

La première page a changé pour devenir plus concise et plus accessible.

Une nouvelle rubrique, "Dossiers", met en ligne des synthèses sur des sujets de santé, en complément d'articles du blog.

Deux sont actuellement disponibles :

- Fibromyalgie
- Métaux toxiques

4. PARTAGE

Cette rubrique est ouverte aux lecteurs de cette lettre.

Vos réactions, vos informations complémentaires sont bienvenues. Il suffit pour cela de répondre à ce message.

Dans la mesure où les propos sont courts, non diffamatoires et non promotionnels d'intérêts commerciaux, ils seront publiés sur le site ou dans la prochaine lettre.

5. UN PEU D'HUMOUR

Pour conclure sur une note légère, une histoire piochée et réarrangée parmi celles qui circulent.

En attendant 2012

En 2009 après Jésus-Christ, Dieu visite le Noé des temps modernes (qui est français) et lui dit :

- Une fois encore, la terre est devenue invivable et surpeuplée. Construis une arche et rassemble un couple de chaque être vivant ainsi que quelques bons humains. Dans six mois, j'envoie la pluie durant quarante jours et quarante nuits. Et c'est décidé, je détruis tout !

Six mois plus tard, Dieu revient voir Noé et ne voit qu'une ébauche de construction navale.

- Mais, Noé, tu n'as pratiquement rien fait ! Demain il commence à pleuvoir ! Ne vois-tu pas les nuages qui grossissent ?

- Pardonne-moi, Tout Puissant, j'ai fait tout mon possible, mais tu sais, les temps ont bien changé !

- Que se passe-t-il donc que ne sache pas ?

- J'ai vraiment essayé de bâtir cette arche mais c'est vraiment très compliqué. D'abord il a fallu obtenir un permis de construire. Ensuite, j'ai dû batailler avec mes voisins sous prétexte que ma construction allait fermer un peu d'horizon et violait ainsi le règlement de copropriété. Puis, l'Urbanisme m'a obligé à réaliser une étude de faisabilité et déposer un mémoire sur les coûts des travaux nécessaires pour transporter l'arche jusqu'à la mer. Pas moyen de leur faire entendre que c'est la mer qui allait venir jusqu'à nous ! Tu sais, ils ont refusé de me croire et ils faisaient une bien drôle de tête !

Ensuite, j'ai eu un mal fou à obtenir le bois qu'il me fallait pour un tel bâtiment, le Ministère de l'Environnement a prétexté que ça allait aggraver la déforestation et menacer l'habitat de quelques espèces animales. J'ai argué que c'était justement pour sauver les animaux, mais ils ne m'ont pas cru ! Dans le même temps, le Ministère du Travail m'a poursuivi pour non respect de la législation parce que je me faisais aider de travailleurs bénévoles. Enfin, le Fisc a saisi tous mes avoirs, prétextant que je me préparais à fuir illégalement le pays, tandis que les Douanes menaçaient de m'assigner devant les tribunaux pour "tentative de franchissement de frontière en possession d'espèces protégées ou reconnues comme "dangereuses". Aussi, pardonne-moi, Tout Puissant, j'ai probablement manqué de persévérance, mais j'ai abandonné ce projet ! J'ai échoué !

Voyant que les nuages commencent à dissiper et qu'un magnifique soleil se met à briller, Noé interroge Dieu :

- Mais Tout Puissant, tu renonces à détruire le monde ?

- Inutile, répondit Dieu, l'Administration Française s'en chargera...

Rédaction et mise en page : Jacques B. Boislève