

La santé

Changement nécessaire

La médecine moderne en sait long sur les maladies et leur traitement, beaucoup moins sur la santé. La salutogenèse l'a pourtant démontré depuis longtemps: la santé n'est pas un bien à acquérir, mais un but à poursuivre.

Jürg Lendenmann



Photo: mise à disposition

Le professeur et docteur en médecine **Volker Fintelmann** est membre fondateur de l'académie Carl Gustav Carus à Hambourg.

«La médecine moderne n'a pas de terme pour définir la santé», affirme le Prof. Dr Volker Fintelmann, en renvoyant à la mention «rien d'anormal» que les médecins utilisent pour les patients chez lesquels ils n'ont pas diagnostiqué de maladie. Plus absurde encore, l'OMS définit la santé comme un état de bien-être physique, mental et social. «Cette notion de la santé n'est pas réaliste. Cela voudrait dire qu'un chômeur qui ne se sent pas bien socialement est malade.»

La notion de santé selon la salutogenèse

Il évoque une approche tout à fait nouvelle pour définir ce qu'est la santé, formulée dans les années 1970 par le sociologue en médecine Aaron Antonovsky et le psychologue Abraham H. Maslow: la salutogenèse (du latin «*salus*» = santé et du grec «*genesis*» = genèse). Prof. Fintelmann: «Antonovsky a interrogé des Juifs pour savoir ce qui les avait aidés à survivre à l'holocauste. Après avoir analysé les réponses, il a fait un constat tout à fait étonnant: une personne ayant trouvé un équilibre intérieur a une grande capacité à préserver sa santé, même dans des situations extrêmes comme l'holocauste. M. Maslow a quant à lui dressé la liste des traits caractérisant ces personnes équilibrées et saines (voir encadré en page 14).»

«La salutogenèse définit la santé comme un phénomène mental qui influence pourtant l'état physique; c'est donc presque une définition psychosomatique», explique le Prof. Fintelmann. Le médecin est convaincu que cette nouvelle façon de penser va gagner de plus en plus d'importance dans le milieu médical. «Si, au siècle dernier, nous nous sommes attachés à comprendre ce qu'est la maladie et comment l'affronter, au XXI^e siècle, nous essaierons de comprendre ce qu'est la santé et comment la favoriser et la préserver.»

Sommaire du dossier

p. 13–15
La santé
Changement nécessaire

p. 16–17
Dans la balance
L'équilibre travail-loisir

p. 18–19
Une fois par jour
Le sport, élixir de santé

p. 20–21
Une vie à deux
Une bonne relation favorise la santé

p. 22–23
Psychohygiène
Equilibre mental et spirituel

p. 25–27
En bonne santé
Enfin une stratégie nationale?

p. 28–29
Bon à savoir
Pour une bonne hygiène mentale

L'homme unidimensionnel

«La salutogenèse nous invite à redécouvrir un concept du passé tout en le plaçant consciemment dans une démarche progressiste: la représentation de l'homme en tant qu'être composé d'un corps, d'une âme et d'un esprit», insiste le Prof. Dr Fintelmann. Cette vision unitaire a été abandonnée au moment du concile de Constantinople, en l'an 869 après J.-C., où l'Eglise catholique a dénié aux hommes la jouissance d'un esprit autonome. Le célèbre médecin

Rudolf Virchow (1821–1902) aurait réduit l'être humain à une seule dimension en affirmant qu'il avait disséqué des milliers de gens sans jamais trouver une âme. La neurologie moderne va même plus loin: «Toute manifestation de l'âme ou de l'esprit chez l'homme est une conséquence de son activité cérébrale.» Ou encore: «Il n'y a pas d'esprit sans corps», ce qui signifie aussi que Dieu n'existe pas.

«L'individualité joue du génome comme un musicien joue de l'orgue.»

«L'une des caractéristiques de l'être humain est son individualité», affirme le Prof. Fintelmann, qui revendique une médecine individualisée. Il souligne toutefois qu'il n'est pas possible de trouver l'individualité dans nos gènes, car le génie génétique manque de discernement. «On peut comparer le génome à l'infinie variété de sons qu'un orgue peut produire.» L'individualité joue du génome comme un musicien joue de l'orgue. Il nous donne une infinie variété de possibilités. C'est pour cela que l'on ne trouvera pas la salutogenèse ici.»

Le patrimoine génétique contient selon lui toutes les possibilités, de l'homme en bonne santé comme de l'homme malade. «Nous connaissons les oncogènes depuis 40 ans, ces gènes susceptibles de favoriser la formation de tumeurs cancéreuses. Mais pour cela, ils ont besoin d'un déclencheur extérieur, un facteur psychologique, traumatique ou chimique.» Outre le potentiel de développer un cancer, il affirme que chacun de nous porte en lui le potentiel de souffrir d'inflammations ou d'arthrite. «Génétiquement, l'être humain pourrait

développer toutes sortes de maladies dans son corps», résume-t-il, avant d'ajouter: «Mais l'instrument clé de tout cela pour chaque individu est la santé.»

L'homme tridimensionnel

Il nous apprend que l'individualité est prise en compte dans les systèmes de médecine complémentaire, comme la médecine traditionnelle chinoise ou l'ayurvéda. La médecine anthroposophique aurait intégré cette notion de la façon la plus cohérente, avec sa concep-

tion de l'homme fondée sur l'individualité. Selon le Prof. Fintelmann, «à l'avenir, la médecine moderne doit s'atteler à redécouvrir le rapport entre le corps, l'âme et l'esprit (la tridimensionnalité de l'homme) et à décrire chacune de ces dimensions, afin de la faire correspondre à ses propres lois». En effet, en tant qu'être humain, les trois sont nécessaires pour vivre dans l'harmonie, affirme le médecin. Dans ce contexte, il évoque un domaine scientifique important développé par Rudolf Steiner: la chronobiologie.

La salutogenèse: traits caractéristiques des personnes en bonne santé

Voici quelques caractéristiques communes des personnes jouissant d'une bonne santé:

- Elles ont une meilleure perception de la réalité, une appréciation plus juste des gens et des faits.
- Elles sont capables de s'accepter elles-mêmes, mais aussi d'accepter les autres et la nature. Elles ont une profonde aversion contre l'artificialité, le mensonge et la fanfaronnade.
- Elles sont naturelles, spontanées, simples et modestes.
- Elles sont orientées sur les problèmes et non sur elles-mêmes.
- Elles supportent sans mal la solitude; leur sphère privée est un besoin.
- Elles possèdent une estime inépuisable et font preuve de profond respect, de joie et d'étonnement face à la vie.
- Elles ont été marquées par des expériences mystiques.
- Elles accordent beaucoup de valeur au bien collectif, au fonctionnement démocratique et à l'éthique.
- Leur sens de l'humour est philosophique et non agressif: les blagues blessantes ou discriminantes ne les font pas rire.
- Elles sont toutes créatives, sans exception.

Source: A. H. Maslow: Devenir le meilleur de soi-même. Ed. Eyrolles, 2008



Photo: © Alex Koch, Fotolia.com

**Préserver la santé:
rythme naturel et satisfaction**

«Rien ne favorise plus la santé qu'une vie qui suit un rythme naturel, et rien n'est plus désastreux que l'arythmie des temps modernes», martèle le Prof. Fintelmann, en citant pour exemple les emplois du temps scolaires ou l'heure d'été et l'heure d'hiver, qui ne prennent pas en considération nos rythmes biologiques. «En plus du rythme, il existe un autre remède que l'on ne trouve pas dans les pharmacies, ni dans les magasins bio. En tant que médecin, je constate que de moins en moins de gens affichent encore de la satisfaction. La paix intérieure favorise énormément la santé. Un autre élément très important pour être en bonne santé est de connaître ses propres limites. Prenez ce que nous appelons aujourd'hui les allergies: au

fond, ce ne sont que des transgressions de nos limites. L'être humain doit avoir le courage de sonder ses limites et de vivre en les respectant.»

**La responsabilisation
va révolutionner la médecine**

Le Prof. Fintelmann est optimiste en ce qui concerne l'avenir du système de santé publique, et pas seulement parce que la pression économique croissante nous oblige à penser autrement. «Lorsqu'ils viennent me voir en consultation, les patients demandent de plus en plus: «Dites, docteur, au fond, comment puis-je contribuer à ma guérison et à la préservation de ma santé? Je ne veux pas dépendre des experts, médicaments, pharmacies... je veux savoir ce que je peux faire moi-même.» Voilà ce qui va révolutionner la médecine.»