

# Prévention & santé : Un peu, beaucoup, ... pas du tout.



EDUCATION PERMANENTE



Ministère  
de la Communauté  
française

Réalisation Service Education permanente Question Santé asbl  
Texte Pascale Grüber  
Remerciements à la « Maison médicale du Nord », aux asbl « Babelkot » et « Femmes et Santé ».  
Ainsi qu'à tous leurs usagers : Anne R., Liliane, Ariane, Yasmina, Maryem, Virginie, Bruno,  
Anne, Isabelle, Dominique, Evelyne, Robert, Patrick, Isabelle, Renée, Tiziana, Anne, Farida, Tamar,  
Myriem, Saïda, Michelina, Guitti, Anna...  
Graphisme Carine Simon/Question Santé  
Avec le soutien de la Communauté française  
Editeur responsable Patrick Trefois – 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles  
D/2011/3543/3

## Il vaut **mieux** prévenir que guérir

Cette affirmation semble teintée de bon sens et aller de soi. Pourtant, quand on en parle autour de soi, des questions surgissent rapidement : qu'est-ce que prévenir, pourquoi, et sur quels attitudes ou comportements la prévention repose-t-elle ?

## Les **mille** et une **couleurs** de la prévention

Pour demander à des « usagers de santé » de parler de prévention, il faut d'abord débroussailler un peu le chemin. En réalité, le mot « prévention » n'évoque pas forcément, chez tout le monde, un ensemble de situations, de précautions, de comportements très clairs. Entre les personnes franchement branchées et à l'écoute de tout ce qui pourrait les préserver de la maladie et/ou les faire se sentir en pleine forme, et celles pour lesquelles, « on attend d'être malade pour voir un médecin », la distance est immense.

En creusant un peu, toutefois, chez beaucoup des hommes et des femmes rencontrés, on trouve des préoccupations communes : entre une connaissance théorique de ce qui peut être « bon » pour la santé et une mise en pratique dans sa vie de tous les jours, les obstacles sont les mêmes, ou presque, pour chacun et chacune. Chez beaucoup, aussi, doutes, croyances et certitudes, y compris celles sans fondement scientifique, se mêlent parfois...



## Dès le **berceau** ?

Les comportements de prévention mis en évidence par les témoignages sont multiples et divers. Une constatation s'impose : même si elles sont baignées quotidiennement dans des conseils pour assurer leur bien-être, de nombreuses personnes rattachent plutôt leur souci de sauvegarder leur santé à leur éducation. Et si la prévention, c'était aussi une affaire de famille ou d'enfance ? Plusieurs interlocuteurs ont remonté le fil du temps pour expliquer le présent.

### **L'influence de la famille est souvent évoquée, celle de la mère plus particulièrement.**

Dans la famille d'Anne R., 65 ans, retraitée, la mère était déjà férue de prévention. *« Elle se préoccupait beaucoup de l'hygiène, y compris en ouvrant grand nos fenêtres, le matin, pour nous réveiller ! Elle était, aussi, une forcenée du légume : elle prônait une alimentation saine, très proche de celle dont on parle maintenant. »* Anne a suivi l'enseignement de sa mère : elle se déclare très à cheval sur l'hygiène, sur l'aération de sa maison et elle porte une grande attention à son alimentation où figurent poissons, fruits et légumes. *« Ma mère insistait davantage sur le lait que je ne l'ai fait mais, à l'époque, il n'y avait pas la même diversité alimentaire qu'à présent »,* souligne-t-elle. Aux principes éducatifs hérités de son enfance, Anne a ajouté l'activité physique : à présent qu'elle ne travaille plus, les longues marches dominicales et familiales en forêt sont devenues des promenades plus fréquentes encore avec, en plus, de la marche nordique, plus sportive.

**Si les habitudes sont prises dès l'enfance, il faut souvent du temps pour prendre conscience de l'existence d'autres modèles de vie, et il peut être difficile d'en changer.**

Liliane, 56 ans, consultante, a été élevée au sein d'une famille pour laquelle on ne plaisantait pas avec l'alimentation. *« Il fallait manger au moins un grand repas par jour, avec de la viande. Sinon, c'était un signe de pauvreté. Pendant très longtemps, j'ai cru que c'était cela, 'le' modèle d'une diététique équilibrée. Depuis quelques années, je découvre à quel point cela devrait être différent. Mais, changer d'alimentation, ce n'est pas facile. D'autant je n'ai évidemment pas reçu l'éducation qui m'aiderait à préparer d'autres types de repas, avec des aliments qui remplaceraient la viande. Alors je change, j'évolue, mais sans savoir à 100 % si ce que je fais est bien. En fait, j'aimerais suivre des cours de cuisine plus adaptée à mes désirs actuels d'une alimentation différente. »*

**Mais parfois, les attitudes transmises dans le milieu familial constituent la trame du mode de vie à l'âge adulte.**

De sa mère, Ariane, 26 ans, analyste dans un bureau d'études, a appris qu'il fallait bien dormir, par exemple en se couchant assez tôt. Mais, aussi, bien manger, c'est-à-dire au bon moment, quand on a vraiment faim, en associant beaucoup de fruits et de légumes à son alimentation et en optant pour la nourriture la moins industrielle possible. Et, enfin, faire de l'exercice. La leçon a été plus que bien apprise. Ariane est bio, tout bio, complètement bio. Elle mène une vie saine, ne se déplace qu'en vélo ou en transports en commun et ajoute le yoga à son équilibre de vie. Elle a décidé de s'écouter, de prendre soin d'elle-même, d'être attentive à ce que son corps dit. En 10 ans, elle n'a pas pris un seul médicament (elle s'interroge sur d'autres pistes contraceptives que son anneau vaginal) et l'idée même d'en prendre suscite chez elle des grimaces. *« Un peu comme si ces produits risquaient, eux, de me faire tomber malade ! »,* avoue cette jolie brune éclatante d'énergie. Petit détail qui a, probablement, son importance : le père d'Ariane est un médecin spécialiste. Toute sa carrière, il a été confronté à des patients souffrants de maladies aux pronostics très lourds, souvent vitaux. *« Il n'estimait jamais que j'avais besoin de médicament : par rapport aux personnes qu'il traitait, les maladies que je pouvais avoir n'étaient vraiment pas graves à ses yeux. »*



# A **chacun** sa manière

**Les attitudes transmises constituent-elles la seule manière de prévenir les problèmes de santé ?  
Ne peut-on, par son style de vie, accumuler les chances de rester en bonne santé ?**

Les témoins évoquent de multiples recettes. Un constat : **parmi les actes de prévention censés protéger notre santé, l'alimentation arrive clairement en tête des mesures jugées essentielles.**

Yasmina : *« Il faut manger des fruits et des légumes. Beaucoup. On le dit à la TV. »*

Maryem : *« Le docteur l'a dit : il faut manger ni trop sucré, ni trop salé, ni trop gras. »*

Mais un grand nombre d'interlocuteurs ne s'arrêtent pas là... **L'activité physique** est aussi souvent évoquée, sous une forme ou l'autre, de même que **le sommeil** et **l'absence d'un excès de stress**.

Virginie (35 ans) : *« J'ai eu une approche socio-écologique de mon alimentation, avec une grande conscientisation par rapport à l'origine de ce que je mange. Je suis végétarienne. Pour ma santé, je pratique des activités physiques régulières et je marche en forêt. Je pense aussi à ma santé mentale : il faut s'entourer de personnes qui vous font du bien, mener des activités créatrices – je peins – et rire ! J'ai aussi décidé de suivre une thérapie bio-énergétique. »*

Bruno (25 ans), Julie (24 ans) bientôt parents : « *Comme des petits vieux, nous allons au marché faire nos courses. C'est plus frais et moins cher, et nous évitons les intermédiaires. Nous achetons et mangeons bio, par éducation et par habitude.* » Bruno fait du sport, « *mais c'est davantage pour ses effets sociaux, pour les rencontres que cela procure, que pour l'aspect 'santé'.* »

Anne (54 ans) : « *Il y a quelques années, un voyage en Chine m'a ouverte à la médecine chinoise, qui privilégie beaucoup la prévention et l'idée d'une prise en charge individuelle. Pour moi, des exercices corporels comme le Tai Chi en font partie.* »

Isabelle (41 ans) : « *Le sport, c'est bon, mais je n'ai pas le temps. Comme je bosse dans l'Horeca, je marche quand même beaucoup toute la journée.* »

Dominique (54 ans) et son mari, François (60 ans). Elle : « *La prévention, pour moi c'est le tai-chi, le chi-kong, la marche, une alimentation saine, le sexe...* ». Lui : « *Bien dormir, sans nuisance sonore, manger correctement, faire de l'exercice, ne pas vivre trop de stress au boulot : voilà ma formule.* »

Liliane (56 ans) : « *La prévention, c'est un tout : marcher plus, bouger, prendre les escaliers quand on y pense, faire attention à son alimentation. Je suis en train de supprimer les laitages et la viande...* »



## L'excès nuirait-il ?

Cependant si tous soulignent l'importance de la prévention pour se maintenir en bonne santé, plusieurs témoins considèrent d'un œil critique l'évolution de cette question au sein de la société. **Certaines personnes n'hésitent pas à dénoncer les excès d'attention portés à la santé et aux comportements préventifs.** L'exemple du malade imaginaire doit nous rester en mémoire...

*« La prévention, la santé... tout ça m'emmerde ! », lance Evelyne en souriant. Radicale, excessive, cette chercheuse de 49 ans ? Absolument pas. « Mais pour être en bonne santé, assure-t-elle, il faut aussi cesser de se considérer comme un malade et arrêter de se regarder le nombril en permanence. Bien sûr, il faut être responsable, raisonnable. Je le suis : je fais attention à ce que je mange, à ce que je bois, je me cache du soleil. Je marche, parce que je sais que c'est bon pour ma santé mentale. Je crois très sérieusement que se penser en bonne santé, sans trop se prendre la tête, aide à le rester. Il suffit finalement d'être attentif aux signaux envoyés par son corps, sans être obsédé par ça. Être à cran sur tout ce qui, dans nos vies, pourrait nous rendre malades ou nous faire du mal, ça, ça fout la santé en l'air ! En revanche, je sais que certains aliments me sont interdits, pour une raison médicale bien objectivée. Et là, je ne fais aucun écart. Aucun. »*



# L'utilité de la prévention : des **doutes** et remises en question

**Indifférence ou rejet vis-à-vis des mesures préventives se rencontrent aussi.** Ici, les sceptiques cotoyent les fatalistes.

Robert (50 ans) : « *Vous y croyez vraiment vous ? Moi, je pense que tout cela ne sert à rien, ce n'est pas efficace. On doit mourir un jour, point barre.* »

Patrick (28 ans) : « *Moi, je préfère attendre. Je me porte bien, pourquoi se poser des questions inutiles ? Se faire du souci et se pourrir la vie pour éviter un problème qu'on ne rencontrera jamais ou qui nous tombera de toute façon dessus : très peu pour moi !* »

Isabelle (49 ans) : « *Ma mère a traîné à la fin de sa vie, pendant des années, chez des médecins. On lui interdisait un tas de choses ; elle contrôlait son alimentation, sa tension chaque jour ; elle refusait toutes les activités sous prétexte que cela la fatiguerait... Elle est quand même morte trop jeune, à 61 ans. Et pourtant, elle n'avait pas une maladie grave comme un cancer. Moi, je partage l'avis que moins on se préoccupe de sa santé, mieux ça va et que moins on voit le médecin, mieux on se porte.* »

## Entre **théorie et pratiques** : le grand écart

Ce n'est pas parce qu'on connaît – ou qu'on croit connaître – les comportements et les règles conformes à une bonne politique de prévention qu'il est pour autant facile de les mettre en pratique dans sa vie.

**Une majorité de personnes soulignent combien il est difficile de prendre de nouvelles habitudes.** Par exemple, la pression publicitaire constitue une incitation à la consommation de produits et à l'adoption de modes de vie pas toujours très adéquats pour la santé.

Liliane (56 ans) : « *Sur le plan alimentaire, nous vivons dans une société où tout est organisé pour nous pousser à aller dans le mauvais sens. Nous sommes bombardés en permanence de messages avec lesquels on suscite chez nous des besoins factices, en nous faisant croire qu'ils sont indispensables : biscuits régimes, produits manufacturés... Face à tout cela, il faut réfléchir et résister. C'est très compliqué. Bien davantage que juste de se laisser aller !* »

Un homme à la Maison médicale du Nord. « *Quand je vois la table, c'est difficile de résister. Quelquefois, j'y parviens, quelquefois, je triche. Et pour le tabac... sans tabac, on peut mourir aussi, pas vrai ?* »



Ariane (26 ans) : « *Je fais du sport, je mange bio. Pourtant, j'ai quand même un comportement à risque dans mon alimentation : je mange sucré, je suis dépendante. Je sais que ce n'est pas bon, pas sain. Mais ma gourmandise dépasse mes valeurs. Depuis des années, je me dis que je vais changer. Mais il y a les habitudes, les blocages... Le sucre joue une fonction rassurante pour moi, comme un enfant qui suce son pouce.* »

Deux femmes à la Maison médicale du Nord : « *J'ai déjà arrêté deux fois de fumer. Même avec l'aide du médecin, c'est vraiment difficile.* » « *Il faut bien suivre tout ce que dit le médecin : il sait ce qui est bon.* » (un paquet de cigarettes dépasse de sa poche).

Des personnes évoquent dès lors l'**utilité de rechercher du soutien : cela aide à modifier ses comportements**. Mais où est-il possible de trouver du soutien ?

Est-ce le rôle du médecin ? De l'entourage ? De groupes de soutien spécialisés (tels ceux du célèbre programme weight watchers) ?

Anne (54 ans) : « *Toute ma vie, j'ai eu un problème de poids. Après toutes ces années, j'ai enfin trouvé un médecin qui m'aide vraiment à maigrir : l'hypnose, une alimentation équilibrée, pas de médicament, plus d'exercice... Désormais, je marche beaucoup, je fais du vélo, de la salsa et de l'aquagym.* »

Anne (60 ans) : « *Changer de comportement, c'est difficile ! Entre un bonheur immédiat, celui que procure un bonbon ou un produit antirides et la santé à long terme... Je dois me faire violence pour résister et garder une bonne alimentation. Je craque parfois, par vague, selon les sollicitations que j'ai autour de moi. En parler dans un groupe de femmes, comme celui de l'ASBL ' Femmes et Santé ', cela m'aide.* »

A l'inverse, certaines personnes trouvent qu'il est facile de se motiver : un peu de volonté suffit !

Renée (60 ans) : « C'est facile de lutter contre ce qui est mauvais en moi. J'ai beaucoup de courage. Tous les jours, je marche et je bois un litre et demi d'eau. Il y a quelques années, j'ai arrêté de fumer : chaque jour, j'enlevais 1 de mes 5 cigarillos quotidiens. Et voilà, fini ! Je suis diabétique, comme ma grand-mère : elle est morte de la gangrène. Moi, je fais très attention à mes pieds, très ! »

Deux femmes à l'ASBL Babelkot : « Je fume beaucoup : ma fille a des problèmes de santé et ça me stresse. » « Si on veut, arrêter de fumer, ou faire un régime, c'est facile : on fait un effort 2 ou 3 semaines et ça va aller. Le début est difficile, c'est tout. »

**Mais, en matière de prévention, tout peut-il se résumer à une question de courage et de volonté ? N'est-ce pas écarter un peu trop rapidement un certain nombre d'éléments qui ont également leur importance dans les attitudes que les uns et les autres peuvent avoir par rapport au souci de préserver sa santé des maladies ? Et ne risque-t-on pas de culpabiliser ceux pour qui cela est plus difficile ?**



Enfin, si quelques sacrifices et des efforts sont souvent nécessaires, certains rappellent qu'il est sage de se traiter avec douceur et bienveillance. **En effet, l'objectif de la prévention est avant tout de favoriser le bien-être des individus.** Se faire sans cesse violence pour respecter des consignes de santé strictes correspondrait-il vraiment à cela ? Trouver l'équilibre semble donc essentiel...

*Evelyne (49 ans) : « J'ai changé mon régime alimentaire. J'avais un objectif clair, je l'ai respecté. Mais sans être maniaque, en me laissant du plaisir et de la liberté. Il faut se traiter un peu avec douceur, sans se braquer et, en cas de dérive, remettre le gouvernail en place... »*

*Dominique (54 ans) : « Adopter de bons comportements qui préviennent les maladies, c'est parfois facile, et parfois difficile. Si on décide de le faire, il faut s'organiser. Ce n'est pas donné à tout le monde d'y arriver. Y compris parce que, par exemple, suivre certains cours de yoga, de tai-chi ou autres, cela peut revenir assez cher. Il faut un peu chercher pour trouver les activités accessibles et qui vous conviennent. L'essentiel, c'est de conserver sa motivation. »*

*Tiziana (34 ans) : « C'est surtout pour ma fille de 3 ans que je m'efforce de proposer une alimentation saine. A cause du boulot, ce n'est pas toujours facile de bien manger. »*

# La prévention, **entre prescriptions et croyances** : un débat entre femmes

Le Babbelkott est un centre bruxellois qui accueille des femmes venues apprendre ou améliorer leur français. Ce jour-là, dans trois groupes différents, l'exercice improvisé consistant à parler de santé et de prévention s'est révélé riche en saveurs... Et il illustre bien ce qui a déjà été évoqué dans les pages précédentes.

## **Au niveau alimentaire...**

« *Il faut manger bien, mais de temps en temps, on peut ne pas le faire* », assure l'une. Des fruits, des légumes, « *beaucoup de légumes* », précise-t-on d'un côté, « *des lentilles* », « *des haricots secs* » : le panier idéal de ces ménagères se ressemble. Beaucoup se retrouvent également autour de l'affirmation, lancée par plusieurs d'entre elles, selon laquelle les conserves ou les soupes toutes faites sont absolument à éviter. Et quand l'une confie qu'elle ne mange pas de la viande tous les jours, elle semble un peu gênée d'avouer une telle situation.



« *Le sucre, c'est mauvais, surtout pour les enfants* », entend-on. « *Oui mais le sucre, moi, j'aime ça* », explique une des « élèves ». D'ailleurs, elle avoue qu'elle « *en mange beaucoup : quatre dans sa tasse du matin et pareil dans celle du soir* ». Le docteur a interdit le sucre au fils de l'une d'entre elles. « *Il pleure* », avoue-t-elle. « *Le sucre, les gâteaux, je n'achète pas ! Mais je prépare moi-même : hier, j'ai fait un baklava, rien qu'avec des bonnes choses. C'était bon... Préparer à la maison, c'est important, il ne faut pas acheter ailleurs* », détaille une femme. En fait, elle semble assez bien traduire ce que plusieurs ressentent : le sucre, lorsqu'il est transformé, magnifié par la cuisine d'une épouse ou d'une mère, n'aurait plus rien « *d'inquiétant* » ou de « *mauvais* »...

## Avoir le temps...

Mais il n'y a pas que la nourriture qui compte pour rester en bonne santé. Une jeune femme se lance et annonce un : « *Moi, je marche beaucoup, c'est bon pour moi. Mon médecin m'a dit de marcher* ». Ah, si seulement les autres avaient le temps de marcher ! « *En vacances, là, j'y arrive : tous les jours, c'est 1 heure ou 1 heure et demie de marche. Mais le reste du temps...* » De manière générale, le sport comme moyen de prévention semble bien loin de leur vécu ou de leurs priorités...

Sur la trentaine de femmes rencontrées, une seule cite spontanément l'importance d'avoir un bon sommeil. Une autre ajoute qu'il faut « *rester calme et ne pas s'énerver* ». Une dernière évoque l'importance d'une bonne hygiène.

## On n'est pas obligé...

En parlant des habitudes, une des femmes tranche : « *On n'est pas obligé de se priver de sel ou de sucre. Celui qui a des problèmes de santé fera attention, parce que c'est important pour lui et voilà !* » En fait, à celles qui clairoignent que changer ses habitudes, c'est très facile, y compris quand on décide de cesser de fumer, s'opposent celles qui semblent trouver cela un tantinet plus compliqué.

« *Moi je fume, mais je mange bien : quand on mange bien, la cigarette ne fait rien. Et puis, je ne peux pas m'arrêter* », résume une petite brune. Dans la classe de Tamar, de Myriem, de Saïda, de Michelina, de Guitti et d'Anna, l'une des fumeuses soutient que non, des aides pour arrêter de fumer, « *il n'y en a pas* ». Deux de celles qui avouent être des ex-fumeuses ont arrêté toutes seules, parce qu'elles sentaient venir des problèmes de santé. Elles prétendent que cela n'a pas été trop difficile.



## Pour en savoir plus :

Norbert Ben Saïd, *La lumière médicale. Les illusions de la prévention*, Ed. du Seuil, 1982.

## Dans la même collection

- **Puisqu'on est jeunes ... et cons ? Les prises de risques à l'adolescence (outil - vidéos incluses - téléchargeable sur notre site [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be))**
- **Pourquoi devient-on bio ?**
- **Etre bien dans sa tête, une obligation sociale ?**



Il vaut mieux prévenir que guérir. En effet... un homme prévenu en vaut deux  
et si l'un des deux tombe malade l'autre est là pour le soigner.

*Philippe Geluck,*  
Le tour du chat en 365 jours, 2006

L'homme prudent sait prévenir le mal; l'homme courageux le supporte sans se plaindre.

*Pittacos*

La maxime selon laquelle il faut éviter au maximum les risques s'oppose dans un certain sens au plaisir [...] La saucisse grillée se transforme en bombe cancérigène, l'été se transforme en saison des mélanomes et un confortable après-midi de lecture se transforme en inactivité physique condamnable.

*Stefan Neuner-Jehle,* Regard critique sur la prévention – quand le moins est un plus,  
In PrimaryCare n°19, 2010

Quand on peut prévenir, c'est faiblesse d'attendre.

*Jean de Rotrou, Cosroès*

Le malade est plus reconnaissant à la médecine qui le guérit qu'au conseil qui le préserve.

*Vicente Espinel*

**Il vaut mieux prévenir que guérir.  
Sans doute... mais que signifie la prévention pour chacun de nous ?  
Comment tentons-nous de préserver notre santé ?  
Sommes-nous conscients de nos ambivalences et de nos contradictions  
dans cette attitude ? Quelles sont nos difficultés ?  
Quel rôle joue notre éducation familiale ?**

**Les témoignages recueillis nous confrontent  
à la multiplicité et à la diversité des points de vue.  
Ils permettent ainsi de réfléchir individuellement  
et collectivement à la signification et aux pratiques de prévention.**

**La brochure s'adresse au tout public  
et est téléchargeable sur le site [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)**

**Edition 2011**