





LA SANTÉ PAR LA SAGESSE

COLLECTION INDIGO

ISBN: 978-2-88892-178-3

Copyright © 2013 by Éditions Xenia

C.P. 429, 1951 Sion, Suisse

www.editions-xenia.com

info@editions-xenia.com

Tel +41 27 327 52 67 | Fax +41 27 327 52 66

skype: xeniabooks

Michel d'Aniello

La santé
par la sagesse

Xenja



À Sonia



PRÉFACE

Dans le domaine de la santé on trouve une multitude de dictons et proverbes. Nous n'avons pas voulu les retenir ici car ils figurent déjà en bonne place dans divers dictionnaires et almanachs folkloriques.

La recherche de mots d'auteurs sur la santé est plus originale. Elle est plus difficile aussi, dans la mesure où nombre de grands penseurs et écrivains n'ont laissé des maximes de santé que de façon occasionnelle. Parmi ces écrivains figurent aussi quelques médecins mais peu d'entre eux ont choisi d'écrire sur la médecine.

Là où les dictons et proverbes populaires donnent surtout des recettes et des prescriptions de soins dans le langage fleuri qui fait leur charme, les citations d'auteurs s'adressent à un public plus attentif. Elles mettent l'accent sur la prévention des maladies et sur la « philosophie de la santé » dans une langue moins définitive et plus subtile. Les citations des philosophes, romanciers et pères de notre médecine ont pour elles l'élégance du style et la grâce du mot juste, souvent alliées au sens de la cocasserie ou du

paradoxe. L'extraction de ces maximes hors de leur ouvrage d'origine permet de voir leur caractère intemporel et universel.

Le bref commentaire qui accompagne chacune de ces citations se propose de les actualiser dans le contexte des remarquables progrès médicaux de notre époque.

Ces commentaires soulignent les différentes relations qui existent, directement ou indirectement, entre notre façon de vivre et la sagesse des observations des grands écrivains.

Plus modestement, ce recueil de leurs pensées se veut pratique et préventif. Avec une certaine surprise, on se rend compte que les anciens savaient tout des règles d'hygiène de vie nécessaires à une bonne santé. Et qu'ils n'ignoraient rien des relations entre notre psychisme et notre santé. Les maximes des anciens constituent en quelque sorte les lettres de noblesse de la médecine psychosomatique que notre époque semble avoir redécouverte (le mot « psychosomatique » est apparu en 1818).

Cet ouvrage s'articule en neuf parties qui représentent les volets principaux de la prévention et d'une bonne hygiène de vie que ne renierait pas votre médecin traitant :

- L'alimentation et la diététique, clefs de notre longévité au jour le jour.

- Le sommeil, autre nécessité permanente pour le maintien de la santé.
- L'exercice physique et les bienfaits d'une vie non-sédentaire.
- Les relations entre médecins et malades.
- Le vieillissement et l'art du savoir-vieillir.
- Le rôle de la douleur (physique et morale) dans la vie de chacun d'entre nous.
- L'importance du plaisir et de la joie pour rester en bonne santé.
- L'importance de la tristesse et de la dépression dans la genèse des maladies.
- La santé de l'esprit pour garder un corps sain.

La santé par-dessus tout l'emporte tellement sur les biens extérieurs qu'en vérité un mendiant bien portant est plus heureux qu'un roi malade.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Que notre santé soit notre bien le plus précieux, bien des penseurs et des philosophes l'ont affirmé. Malheureusement, cette évidence ne nous vient à l'esprit que quand nous tombons malades.

Or les maladies « couvent » longtemps en nous. Elles sont déjà présentes, en germe, quand nous nous croyons en bonne santé.

La meilleure prévention consiste à mener une vie saine, éviter les dépendances, cultiver un esprit optimiste et positif et pratiquer des activités physiques. Tout cela éloigne de nous les maladies dans la mesure où nous leur résistons mieux.

L'ALIMENTATION ET LA DIÉTÉTIQUE



Fais en sorte que ton aliment devienne ton médicament et que ton médicament soit ton aliment.

HIPPOCRATE

L'idée d'«aliments» est revenue au goût du jour, elle confirme un ancien proverbe chinois: «Avaler le médicament et négliger la diète, c'est détruire la science du médecin.»

Une alimentation mesurée (voire une certaine restriction calorique) et équilibrée prévient de nombreuses maladies: cardiovasculaires, rhumatismales mais aussi dégénératives comme Alzheimer et les cancers.

Nos repas devraient être riches en fibres (fruits et légumes), pauvres en viandes et en sucres raffinés et surtout, légers. Illustrant un autre proverbe: «Qui boit et mange sobrement, vit de coutume longuement.»

Les bons estomacs suivent simplement les prescriptions de leur naturel appétit.

MONTAIGNE

Pour les anciens médecins c'était là le secret de la bonne santé. Le « bon estomac » reflète la santé dans son ensemble : suivre « simplement » son appétit invite à être à l'écoute de son corps qui nous fait connaître ses besoins. Pour Plutarque, « les bons médecins connaissent leur malade par leur appétit ».

Les médecins avertissent des maladies dues à la trop bonne chère : athérosclérose et maladies thrombo-emboliques, diabète, pathologies dégénératives. On sait que ces maladies sont en tête des statistiques de morbidité et de mortalité.

Pionnier de la médecine préventive, Rousseau explique qu'« il n'y a point naturellement pour l'homme de médecin plus sûr que son propre appétit. »

Nous serons attentifs à prendre moins de nourriture que tous les autres convives et à éviter les friandises, mangeant avec mesure des mets conformes à la santé.

GALIEN

À l'occasion des fêtes, la modération à table n'est pas facile. Il y a un effet d'entraînement par la convivialité, c'est la « surenchère des banquets ».

Les nutritionnistes conseillent de se préparer mentalement à ces repas. On peut se figurer d'avance les quantités de nourriture que l'on va s'autoriser, décider de ne pas se resservir ou de ne pas finir son assiette. Éviter le sucré et en faire une règle permanente.

Les bouddhistes recommandent aussi de quitter la table en ayant encore légèrement faim, ce qu'ils appellent « avec un reste d'en-vie ».

Il faut maigrir pour manger moins.

DICTON JAPONAIS

Le fait d'être mince finit par diminuer l'appétit. Une fois allégé, notre corps a besoin de moins d'apports pour fonctionner et les gens minces mangent moins que les obèses.

D'où cette idée que la minceur, au lieu d'être un objectif, devrait plutôt être le point de départ vers... la minceur.

Il suffit de jeûner pendant quelques jours pour que l'estomac diminue de volume et que le corps se fasse moins gourmand. Ce qui peut être intéressant, occasionnellement, dans un régime-flash.

Les aliments doivent être pris en cas de besoin, lorsqu'une faim franche se déclare.

RÂzî

Molière nous rappelle qu'il faut manger pour vivre et non pas l'inverse. Les maladies associées au surpoids ne sont que trop connues : diabète, cancers, hypertension... tandis qu'un vieux dicton affirme : « gourmandise tue plus de gens qu'épée en guerre tranchant ».

Les meilleures décisions pour réduire son poids sont de bannir les aliments trop sucrés, de s'hydrater correctement et de privilégier les fruits et légumes. On peut s'aider en accompagnant ses repas de comprimés de fibres et de mucilages qui trompent la sensation de faim et régularisent le transit digestif.

Il convient dans l'espace d'un jour et d'une nuit de manger au moins une fois, au plus deux fois, la moyenne est de trois fois en deux jours.

AVICENNE

L'idée est ici que nous mangeons trop, surtout avec nos activités physiques réduites.

La chrono-nutrition nous conseille de répartir les quantités de nourriture de façon décroissante au cours de la journée. Les Anglo-Saxons pratiquent cette règle: «un petit déjeuner de prince, un déjeuner de marchand et un dîner de mendiant.»

Cette logique correspond à notre physiologie; les aliments pris le matin sont brûlés par les activités de la journée tandis que le repos de la nuit sera encombré par un dîner copieux. Et ce surplus est stocké dans l'organisme sous forme de graisse.

[Pour manger] profite d'un moment de détente, recherche un endroit frais et ventilé.

AVICENNE

Avicenne vivait en Perse, pays chaud, d'où ce désir de fraîcheur pour profiter du moment calme et aéré qui devrait accompagner le repas. C'est tout le contraire du fast-food!

Les nutritionnistes recommandent de consacrer du temps à nos repas, trente minutes au moins, en s'asseyant pour faire de cette pause un moment privilégié et convivial. Ces conditions sont les préalables d'une bonne digestion.

Et si l'on peut faire un peu d'exercice modéré une trentaine de minutes avant le repas, c'est encore mieux. Pour Avicenne: «c'est après l'exercice qu'il convient de manger.»

Toutes les religions ont insisté sur la nécessité du jeûne [...] Le jeûne nettoie et transforme nos tissus.

ALEXIS CARREL

Une restriction alimentaire de l'ordre de 20% produit un stress bénéfique pour le corps qui sacrifie les lipides et les protéines des organes et puise dans ses réserves pour fonctionner. Cette cure est une nécessité quand l'excès de lipides est stocké au niveau des viscères (embonpoint).

Les auteurs s'accordent pour recommander des périodes régulières de jeûne, que chacun peut adapter en fonction de ses dépenses énergétiques.

Pour sa part Ibn Masawayh recommande de concentrer ces jeûnes sur la saison froide plutôt qu'en été. Les médecins préconisent de s'hydrater correctement et d'éviter les « régimes miracles » dont l'effet dure peu et qui peuvent être dangereux.

Depuis que je suis sobre, j'ai toujours été sain.

LUIGI CORNARO

Ce Vénitien du XV^e siècle vécut centenaire, fait exceptionnel pour l'époque.

Obèse, condamné par les médecins à l'âge de trente-cinq ans, il décida de réduire drastiquement son alimentation jusqu'à se contenter de 340g de nourriture par jour et de 500ml de vin coupé d'eau; sa santé est restée excellente jusqu'à l'âge de cent deux ans!

La restriction alimentaire prolonge également la vie des animaux de laboratoire. Il n'y a que l'homme pour « creuser sa tombe avec ses dents ».

C'est une ennuyeuse maladie que de conserver sa santé par un trop grand régime.

LA ROCHEFOUCAULD

Où conserver la santé reviendrait à être malade d'ennui.

Si surveiller son régime permet de rester en bonne santé, il faut admettre que ce sérieux peut être lassant. Et l'on sait bien que s'ennuyer, se priver des plaisirs de la vie n'est pas bon pour le moral. Et donc pour la santé.

Toute la nuance est dans le «trop grand». C'est quand on s'autorise des petits écarts qu'un régime reste supportable, car on ne se coupe pas totalement des plaisirs de la convivialité.

Penche fortement vers ce que le malade désire comme nourriture, même si elle est malfaisante.

RÂzî

Étrange ordonnance où le médecin cède au caprice de son malade!

Cette bonne manière justifie le conseil d'Avicenne d'établir une relation de confiance entre le médecin et son malade; ainsi, lui raconter des histoires agréables et écouter ses désirs. Ce qui remonte son moral.

Râzî précise aussitôt: «donne-lui la plus petite quantité». Car si on lui refuse, il y a toutes les chances que ce malade cède à son désir en cachette et s'intoxique.

Psychologie et réalisme!

Les régimes établis de façon très stricte sont périlleux, parce qu'ils admettent plus difficilement les manquements.

HIPPOCRATE

Un régime draconien crée des frustrations qui se traduisent souvent par des écarts et des accès boulimiques.

Quant à un régime « miracle » qui promet une perte de poids conséquente en peu de temps, ou un régime mono-produit (comme le raisin ou le pamplemousse), il comporte le risque de carences. Dans tous les cas, la perte de poids n'est pas durable et les kilos, une fois revenus, seront encore plus difficiles à perdre.

Mieux vaut réduire progressivement ses rations, jusqu'à une consommation légèrement hypo-calorique. On peut se débarrasser en douceur de l'attirance pour le goût sucré, ce qui est toujours recommandé :

« Ne supprime une habitude nuisible que progressivement. » (Avicenne).

Pour toutes les maladies qui connaissent des accès paroxystiques périodiques, il faut supprimer la nourriture [durant ces accès].

HIPPOCRATE

Jusqu'au XIX^e siècle, la pratique médicale se bornait quasiment à la saignée, la purgation et le jeûne. Non sans se demander si ces traitements n'allaient pas affaiblir davantage le malade.

Ces « accès paroxystiques » concernaient surtout les poussées récurrentes de fièvre ; lorsqu'elles se produisaient, on privait le malade de nourriture.

Aujourd'hui le traitement adjuvant de crises périodiques, par exemple d'asthme ou de rhumatisme, peut être un jeûne ponctuel pour stimuler les défenses de l'organisme.

Ceux qui, par leur constitution sont très gros, sont davantage exposés à une mort soudaine que les gens maigres.

HIPPOCRATE

Mieux que les kilos, l'Indice de Masse Corporelle (IMC) permet de révéler l'excès de poids. Au-dessus de 25, une alarme clignote. Au-delà de 30, des complications plus ou moins graves sont prévisibles pour la santé : accidents vasculaires et diabète, par exemple, surtout si l'on est sédentaire, hypertendu et fumeur.

Quand l'obésité est marquée à la taille (c'est l'embonpoint), les hommes ont le risque de syndrome métabolique avec comme conséquences l'hypertension, l'apnée du sommeil et la dépression. Perdre du poids permet toujours d'améliorer sa santé.

Il ne faut pas boire à table, sauf menace de suffocation.

AVICENNE

On déconseille de commencer son repas par un potage et même de boire en mangeant. Car ces liquides dans l'estomac auront l'inconvénient de diluer les sucs digestifs.

Pour bien digérer, mastiquons longuement les aliments jusqu'à leur totale imprégnation par la salive.

Selon l'adage chinois: «Vous devez boire ce que vous mangez et manger ce que vous buvez.»

Ne faites pas de vos ventres un cimetière pour les animaux.

HIPPOCRATE

Le régime végétarien est toujours recommandé, même s'il n'est que partiel, car les graisses animales sont nocives pour nos artères. La consommation de viandes est responsable d'athérosclérose et de maladies cardiovasculaires. Charcuteries et viandes rouges devraient disparaître de notre alimentation.

Pour nous apporter des protéines, les poissons, les laitages (de chèvre et brebis), les blancs d'œufs, les légumineuses et les céréales complètes sont recommandés.

Quant aux céréales crues, elles sont indigestes. D'ailleurs, est indigeste tout ce que nous mastiquons avec difficulté, comme le dit Ibn Butlan: «Ne mange pas ce que tes dents ont de la peine à mâcher, car ton estomac est incapable de le digérer.»

L'art de l'immortalité requiert que l'on se garde à jamais de l'odeur fétide de la viande, que l'on fasse abstinence de céréales, que l'on purifie ses entrailles.

GE HONG

Les bouddhistes, d'accord avec les nutritionnistes, admettent les vertus du régime végétarien. Notre espérance de vie s'accroît si nous nous passons de viande car l'incidence des maladies cardiovasculaires est bien moindre.

Les céréales raffinées (riz blanc, farines blanches) sont privées de leur germe et des fibres de leur écorce par traitement thermochimique. Trop acides, elles sont responsables d'intolérances et d'allergies mais aussi d'arthrite, de diabète et d'asthme. En prenant les céréales complètes sous leur forme brute, on optimise son régime végétarien.

Ainsi, «purifier ses entrailles» signifie jeûner. La restriction calorique est le troisième secret des centenaires. Le jeûne peut se faire périodiquement, par neuvaines par exemple.

**Le chou-fleur n'est pas autre chose
qu'un chou qui est passé par l'Uni-
versité.**

MARK TWAIN

Parmi les crucifères, le brocoli et le chou-fleur ont été particulièrement étudiés pour leurs vertus préventives du cancer. Ils doivent ces lettres de noblesse à leur teneur en fibres et leurs composés soufrés. Leur consommation régulière réduit l'incidence des cancers colo-rectaux et du poumon, ce qui donne aux choux et brocolis la première place dans notre ration quotidienne de cinq, voire dix fruits et légumes.

On en bénéficie aussi en soupe et en potage si l'on en croit le proverbe chinois : « Soupe aux choux au médecin ôte cinq sous. »