

Préface du Docteur Yvan VASCHALDE Neurologue Chef du service de neurologie au centre hospitalier public du Havre

Amorcé au XIX^e siècle - *au sortir de l'enfer de la révolution industrielle* - par la prise de conscience du rôle de l'environnement dans le développement des maladies, l'hygiénisme s'est d'abord nourri du développement technique et économique. Les politiques de constructions de logements aérés et ensoleillés, l'accessibilité du réfrigérateur, le développement de la machine à laver, auront ainsi préservé au fil du temps plus de vies que les techniques médicales, longtemps privées des antibiotiques ou de la radiologie.

L'espérance de vie s'est, jusque dans la première moitié du XX^e siècle, plus accrue par le fait de ce perfectionnement des modes de vie que par le fait des techniques médicales. Une politique explicite de prévention fut certes développée. Elle fut soutenue par des dynamiques propices dont l'explication fut souvent plus de nature économique que participant d'une intentionnalité philanthropique caractérisée, quoique baignant dans une ambiance intellectuelle favorable (*représentée par exemple par l'école sociétaire de Fourier*) et parfois même incarnée par des industriels utopistes (*on pensera à Godin*).

Parallèlement à ce mouvement politique et social de fond, les progrès proprement médicaux étaient lents, eux aussi marqués par la prévention, où la vaccination put apparaître comme un point d'orgue. Le XX^e siècle s'est achevé avec l'éradication de la variole. Le XXI^e siècle peine à éradiquer la poliomyélite. Pourtant, depuis la sortie de la Seconde Guerre mondiale, la multiplication des antibiotiques ainsi que la sécurité des convalescences dans un monde mieux chauffé et nourri, ont à leur tour autorisé des exploits thérapeutiques, les chimiothérapies des cancers, des chirurgies ambitieuses, qui ont vite éclipsé l'idéal calme de mesure et d'équilibre proposé par l'hygiénisme.

Avec des matériaux innovants et le développement exponentiel de l'informatique, les utopies contemporaines pointent cette fois vers la démesure, les nouveaux mécènes visent les mutations radicales. L'actualité utopiste est au post-humanisme, au financement des recherches sur l'éternité et, dans ces ambitions, cette fois l'intentionnalité domine.

Le paradoxe est que 2016 a connu pour la première fois la régression de l'espérance de vie aux USA et que, globalement dans le monde, l'espérance de vie plafonne, invalidant toutes les projections des analystes. La prise en charge réparatrice de la maladie connaît une progression exponentielle du coût des soins. Les politiques de prévention peinent à être financées, sans que quiconque ne conteste leur bénéfique - *y compris économique* - car la latence de leur effet décourage et durant ce délai, la prévention ne réduit pas le budget des traitements des maladies advenues mais y cumule son propre coût.

Les temps seraient-ils au court terme et à l'extrêmement lointain ? À l'oubli du moyen et du simplement long terme ? À la démesure ? Assistons-nous à une nouvelle révolution industrielle, aussi inhumaine que celle du XVIII^e et du début du XIX^e siècle ? Le monde des idées est préoccupé de bien-être, d'utopies (*mais sont-elles encore réellement généreuses ?*).

Le monde réel est sans attention pour ses usagers. Les interactions entre industrie et finance, la mondialisation, ne laissent de place à la survie des entreprises que dans la croissance, l'accélération, mais jusqu'où un choix leur est-il ouvert ? Comme au début du XIX^e siècle notre époque perd de vue le sens du travail. Et les nouvelles utopies elles-mêmes, dans leurs visions post-humanistes, autorisent-elles autant d'attention qu'hier à l'individu réel, à l'humain présent ? Il n'est pas inhabituel qu'une époque insensée cherche à retrouver son équilibre dans la quête du bon sens. N'est-ce pas l'intention du nouvel hygiénisme de notre temps présent ? Une recherche apaisée d'équilibre. À commencer par l'équilibre alimentaire, bien menacé dans notre nouveau siècle.

Le quotidien du neurologue, même averti de l'importance de l'alimentation, reste centré sur le soin des maladies avérées, et celles-ci directement ou indirectement déterminent (*ou parfois témoignent*) des soucis alimentaires qu'il ne saurait ignorer. Les cas de carences ne sont, paradoxalement dans notre société d'abondance, pas rares. L'alimentation pauvre en produits frais réduit les apports en vitamines... et la consommation excessive d'alcool réduit encore leur assimilation au point que les démences liées à ces carences restent des maladies occidentales du XXI^e siècle.

Notre époque de sédentarité, derrière des vitrages modernes qui arrêtent les rayons ultraviolets, apporte son lot de déficit en vitamine D, dont les conséquences osseuses sont popularisées par les publicités pour les laitages enrichis, mais dont les conséquences immunologiques sont moins connues et pourtant d'importance (*par exemple dans leur lien avec la sclérose en plaques*). Surtout la prise en charge des accidents vasculaires cérébraux, quotidien des neurologues, rend inévitable une réflexion sur le rôle de notre alimentation dans le vieillissement de notre appareil cardio-vasculaire.

C'est probablement là que se joue tout un pan capital de prévention efficace des maladies du vieillissement. Un des points intéressants procède de la multiplicité des bénéfices qui peuvent être attendus d'un régime équilibré se préoccupant simplement des deux axes de la diversité alimentaire et du contrôle du poids. Ces deux aspects relèvent, plus que d'un régime ponctuel, d'une réelle culture au long cours de l'art de s'alimenter, d'une philosophie des manières de vivre et de cuisiner.

L'acculturation diététique apparaît évidente au fil de trente années d'observations. Les modalités de préparation des repas ont été marquées au cours des quarante dernières années par une inflation des propositions industrielles, par une incitation à « *ne pas perdre de temps à préparer ses repas* », par une dépendance des offres commerciales, et récemment par une multiplication d'émissions télévisées qui mettent hélas plus souvent l'accent sur les performances des cuisiniers que sur l'équilibre des repas qu'ils proposent.

Les patients actuels sont plus nombreux à souffrir de surpoids, plus nombreux à souffrir de complications de ce surpoids (*on pensera ainsi aux apnées du sommeil à l'origine de nuits mal récupératrices et par conséquent de somnolence diurne au point d'en être responsables d'une forte proportion des endormissements au volant*), et plus nombreux à n'avoir jamais appris de leurs parents à cuisiner par eux-mêmes ni reçu d'eux des règles de bonne conduite alimentaire. Or, celles reçues de l'école n'ont pas la force de celles imposées par l'habitude familiale.

Je soigne des victimes d'une révolution industrielle de l'alimentation.

La vertu d'Éric DARCHE est de s'inscrire au sein de ce nouvel hygiénisme en passeur tant attentionné que didactique et de proposer cet accompagnement sincère à chaque lecteur qui sera ainsi guidé au fil de ses ouvrages vers un mieux-être durable. Son domaine de compétences est celui de la nutrition, c'est aussi celui de la paix intime, de l'attention aux autres. Son œuvre est de patience, de clarté et de sincérité. Ses connaissances témoignent de son soin de vérifier ses propos. Chacun s'enrichira à sa lecture où il pourra puiser tout ou partie des conseils donnés selon sa propre philosophie

Le 18 juillet 2016,
Docteur Yvan VASCHALDE, Neurologue.