



Je vous souhaite le temps et l'amour...

Je sais, cette année encore, je suis hors délai pour vous souhaiter une bonne année. Tous les ans c'est la même chose : je me réveille le premier janvier, plein d'entrain, prêt à vous présenter mes vœux illico et puis les jours passent et je ne l'ai toujours pas fait. Soit je suis débordé d'activités, soit j'ai une tendance à la procrastination.

Procrastiner, j'adore ce mot. Je me permets, pour ceux qui n'en connaissent pas le sens, de préciser que ce terme signifie simplement "remettre toujours au lendemain ce qui pourrait être fait aujourd'hui". Ce comportement assez infantile ou enfantin est souvent associé à une faible estime de soi et à un sentiment d'anxiété. Le procrastinateur n'est pas un paresseux, mais il remet toujours au lendemain ce qu'il serait bon pour lui de faire aujourd'hui même.

Je pensais à cela il y a quelques jours en lisant un article très sérieux sur le temps que les humains passent devant la lanterne magique, je veux parler de leur téléviseur.

Quotidiennement, en 2012, chaque Français est resté face à son écran de télévision en moyenne 3 heures et 50 minutes (1). Oui, vous avez bien lu 3 heures 50 minutes, soit plus de 24 heures par semaine, autrement dit 57 jours par an, ou encore, plus de 15% de sa vie. Les enfants étant souvent mis très précocement devant l'écran, chaque français peut espérer, s'il échappe aux problèmes de santé, avoir stationné immobile devant son écran environ 10 à 12 ans de sa vie.

Pourquoi évoquer ces chiffres absolument hallucinants ? Tout banalement pour rappeler que la sédentarité diminue l'espoir de vie, car elle est un facteur de risque de maladie, qu'il s'agisse d'obésité, de diabète, de cancer, de maladies cardiovasculaires (2). Des études récentes montre même que la sédentarité serait la cause principale de la diminution de fertilité masculine constatée depuis quelques années (3).

En revanche, une activité physique régulière entraîne une baisse de la mortalité cardiaque de plus de 35%, une réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression de façon plus importante et plus durable que les traitements médicamenteux.

Premier paradoxe surprenant : les effets catastrophiques de la sédentarité sont connus de tous, les bénéfices de l'activité physique sont incontestables et pourtant les français, à l'instar de toute la population mondiale, passent plus de la moitié de leur temps libre devant la télévision. Second paradoxe étonnant : les raisons les plus souvent données pour expliquer une faible activité physique sont le manque de temps et le mauvais temps (4).

La météo pourrait être une excuse de bon sens mais alors comment expliquer qu'en Europe les pays les plus sportifs sont la Finlande, la Suède, le Danemark, et les moins sportifs la Grèce, l'Italie et l'Espagne. Ferait-il plus beau à Helsinki ou Oslo qu'à Rome ou Barcelone ?

3 heures 50 minutes devant la télévision : pourquoi est-il si difficile de prendre 45 minutes de ce temps pour l'activité physique comme cela est recommandé partout même à la télévision? Pourquoi sommes nous incapables d'avoir un comportement dont nous connaissons tous les effets positifs sur la santé. Gérard Reach dans son livre "une théorie du soin" l'explique très bien (5). C'est tout simplement à cause de notre désir de plaisir. D'un côté un plaisir à court terme (se distraire ou se reposer devant la télévision) et de l'autre un plaisir à long terme (être en bonne santé). Or notre cerveau est, selon l'expression de Gérard Reach,

impatience. Impatience constitutive, fruit de notre cerveau archaïque qui souhaite toujours un plaisir immédiat. La patience est une aptitude du néocortex ; elle ne survient donc que tardivement dans le développement cérébral. La patience est un comportement adulte. Etre adulte en santé, c'est être capable de décider ce qui est bon pour soi au-delà du plaisir immédiat. Etre adulte en santé, c'est jouer envers soi-même le rôle que les adultes ont normalement joué quand nous étions enfants en nous protégeant des dangers des comportements à risque. Même si ce cela pouvait être source de déplaisir immédiat, ils nous ont protégés par amour.

Gérard Reach ose employer ce mot un peu tabou à l'ère de l'evidence based medicine. L'amour est un ingrédient du soin. Pour bien prendre soin de soi, il est indispensable de s'aimer, d'avoir de l'estime pour soi et pour bien prendre soin des autres, comme les médecins sont sensés le faire, il faut aussi un peu aimer les patients.

Pour cette année, je vous souhaite donc de l'amour, de l'affection et vous verrez que comme par magie, le temps va se ralentir, le ciel sera plus bleu et le plaisir de bouger deviendra une réalité.

Références :

1. Audiences télévision : <http://bit.ly/UFD47>
2. Veerman JL, Healy GN, Cobiac LJ. Television viewing time and reduced life expectancy: a life table analysis. Br J Sports Med. 2012;46(13):927-30.
3. Vaamonde D, Da Silva-Grigoletto ME. Physically active men show better semen parameters and hormone values than sedentary men. Eur J Appl Physiol. 2012;112(9):3267-73.
4. Shultz JA, Sprague MA, Branen LJ, Lambeth S. A comparison of views of individuals with type 2 diabetes mellitus and diabetes educators about barriers to diet and exercise. J Health Commun. 2001 ; 6(2):99-115.
5. Reach G. Une théorie du soin. Souci et amour face à la maladie. Edition Les belles lettres. Paris .2010

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS