

Je préserve MA BONNE SANTÉ

Adopter des gestes simples, comme respirer, mastiquer, bouger et bien connaître ses besoins permet de préserver durablement sa santé. Et par ricochet, d'éviter les maladies et les traitements. La marche à suivre avec le **DR OLIVIER VANKEMMEL**¹, chirurgien urologue et conférencier.

Il n'est jamais trop tard POUR PRENDRE SOIN DE SOI

ANTONIA, 56 ANS : Depuis mon divorce, il y a trois ans, j'ai changé de vie, c'est-à-dire d'alimentation, d'habitudes. Je me suis recentrée sur moi pour préserver ma santé. J'ai laissé tomber la consommation d'alcool. Je buvais un ou deux verres le soir



Sur la route de la vie, consulter un médecin pour une maladie, c'est comme amener sa voiture chez un garagiste.

et je suis passée à un le week-end. Pareil pour le sucre. Je n'en mets plus dans les boissons chaudes et j'évite au maximum les desserts. Mais surtout, je me couche et me lève à horaires fixes, même le samedi et le dimanche. À défaut de pouvoir marcher régulièrement, je consacre vingt à trente

minutes dans la journée pour faire du vélo ou du rameur d'appartement. J'ai aussi réduit considérablement la viande que je mangeais à tous les repas. Non seulement, j'ai retrouvé ma ligne, mais j'ai aussi le sentiment de respirer plus sereinement. Je pense qu'il n'est jamais trop tard pour prendre soin de soi.

“Dire les choses de façon simple, expliquer que si je conduis la voiture de la même façon que je le faisais au moment de mon accident, j’ai de grands risques d’en avoir un autre.”

DR OLIVIER VANKEMMEL



LE DÉCRYPTAGE DU DR OLIVIER VANKEMMEL :

Après un événement de vie qui l’a déstabilisé, Antonia a fait le choix de revenir à des choses simples, au bon sens, aux vraies valeurs. C’était le commun, le quotidien dans les décen-

nies qui nous ont précédés. L’alcool n’était consommé par une majorité de personnes que le week-end. L’activité physique était régulière. Le travail se passait plus en extérieur et tous les ménages ne disposaient pas de voiture. L’activité physique régu-

lière se traduisait par la marche. Beaucoup avaient des potagers et la viande coûtait cher donc n’était pas dans l’assiette à tous les repas. Je suis complètement d’accord avec ce que dit Antonia quand elle prétend qu’il n’est jamais trop tard pour

prendre soin de soi. Ce qui est extraordinaire, c’est que le changement des habitudes de vie apporte un bénéfice rapidement. La nature, comme l’organisme humain, a une capacité de cicatrisation, de résilience phénoménale.

La maladie et la santé sont DEUX CONCEPTS DIFFÉRENTS

MATHILDE, 61 ANS : Je me suis toujours méfiée des médicaments en raison des effets secondaires. Il y a certes des moments dans la vie où il est impossible de ne pas en prendre mais en général, j’essaie de ne pas y avoir recours. Je pense que cela passe par la prévention : éviter les risques liés aux produits toxiques comme le tabac, aux aliments transformés.

Les aliments frais, c’est mieux. Je fais toujours après le repas du soir une petite marche pour évacuer tout, les contrariétés du jour notamment. Cela me permet de gérer le stress et de mieux dormir. J’utilise des remèdes naturels comme les tisanes, les huiles essentielles et l’acupuncture. Ce sont des approches douces qui règlent bien des maux.

LE DÉCRYPTAGE DU DR OLIVIER VANKEMMEL :

Je rebondis sur la méfiance à l’égard des médicaments exprimée par Mathilde. À aucun moment, dans mon livre *La Santé sans ordonnance*, je dis qu’il faut se passer de médicaments. Il y a des cas où le traitement s’impose. Par exemple, quand vous avez un cancer, vous suivez une chimiothérapie, une radiothérapie, de la chirurgie ou encore de l’immunothérapie... Je suis dépassé par les personnes qui font des cures de jeûne dans ce cas.

Il faut distinguer deux concepts différents : la maladie et la santé. Il existe une confusion entre les deux. Chez le docteur, nous parlons le discours de la maladie. C’est le sens littéral même du mot "pathologie". La santé,

c’est autre chose. Pour s’en occuper, pas besoin d’aller voir systématiquement le médecin. Sur la route de la vie, consulter un médecin pour une maladie, c’est comme amener sa voiture chez un garagiste.

Tandis que la santé, c’est plus précisément apprendre à conduire. Mon livre ne pousse pas à éviter d’aller chez le garagiste mais à conduire du mieux possible. C’est en quelque sorte un code de la route avec des mots simples.

Nous parlons la même langue que les patients, nous les médecins, mais pas le même langage. Nous ne réalisons pas forcément que nos recommandations, aussi bonnes soient-elles, si elles ne sont pas suffisamment précises, ne remporteront pas l’adhésion. Et puis demander d’obéir comporte

PLÉNITUDE

le risque de désobéir. En revanche, quand nos recommandations sont exposées avec clarté et simplicité, le patient comprend mieux et réalise combien sa conduite pouvait être dangereuse pour lui. La valeur ajoutée, c'est la façon d'expliquer par des dessins, des métaphores,

des comparaisons. Lorsque c'est compris, c'est impossible de "décomprendre". C'est un mot qui n'existe pas. Une fois que le patient a saisi ce que vous lui dites, il sera en mesure de choisir à quel moment et dans quel ordre il peut engager des changements.

LA MASTICATION *peut faire maigrir*

FÉMITUDE : La lecture de votre livre nous montre que nous avons oublié l'essentiel des habitudes pour une bonne santé : respirer, mastiquer, bouger... Est-ce facile d'y remédier ?

DR OLIVIER VANKEMMEL : C'est très difficile pour le patient si ce qui est proposé l'est sous la forme d'une obligation. Le : "C'est moi le docteur, écoutez-moi", cela ne marche pas. La maladie, c'est un peu comme le lapin pris dans les phares de la voiture. Les gens touchés sont comme congelés. Il faut donc éviter l'injonction, rester à leur portée, échanger, accompagner. Dire les choses de façon simple, expliquer que si je conduis la voiture de la même façon que je le faisais au moment de mon accident, j'ai de grands risques d'en avoir un autre. Les changements sont accessibles dès lors qu'il y a de la lumière, de l'éclairage sur la route. Et souvent, le changement induit des résultats inattendus. La mastication peut faire maigrir. Non content de rassasier, le goût de l'aliment reste en bouche. Certains gobent, avalent la nourriture. Rien de mieux pour irriter le côlon que les aliments peu broyés. Comme je le dis à certains patients, il n'y a pas de dents dans l'estomac.

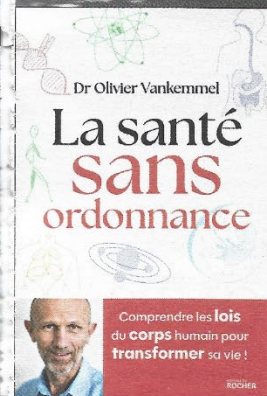
FÉMITUDE : Quels sont les éléments à prendre en compte pour avancer sereinement en âge ?

DR OLIVIER VANKEMMEL : Dans tout ce code de la route, s'il n'y avait qu'une chose à retenir, ce serait l'activité physique. Attention, cela n'a rien à voir avec le sport. Le sport c'est une occupation, un choix, un loisir. L'activité physique, c'est ce que les poissons, les oiseaux, les chevaux, les animaux font tous les jours. Eux n'ont pas de frigo, de congélateur, de voiture... Ils bougent pour se déplacer, pour manger. Avec l'activité physique, forcément nous nous dépensons, nous respirons, nous stockons moins... C'est une carte maîtresse. Par mon métier d'urologue, je vois beaucoup de personnes âgées. Celles qui sont en bonne santé sont celles qui ont une activité physique régulière. Ce sont des personnes qui marchent.

FÉMITUDE : Quelles ont été les principales évolutions de votre pratique de la médecine au fil des ans ?

DR OLIVIER VANKEMMEL : J'ai compris qu'il fallait parler à hauteur des yeux avec les patients. Nous leur demandons de nous comprendre mais nous devons faire également de même. Plus jeune, je n'avais pas ce recul, cette expérience. Il faut être apprenti avant d'être maître. Le fait de m'être intéressé à un domaine de la médecine où il m'a fallu réapprendre la biologie, c'est-à-dire le discours de la vie, m'a aussi beaucoup aidé dans mon

Dans tout ce code de la route, s'il n'y avait qu'une chose à retenir, ce serait l'activité physique.



Comprendre les lois du corps humain pour transformer sa vie !

ROCHER

cheminement. Les deux premières années de médecine sont consacrées à la biologie. Les cycles suivants, nous apprenons plus spécifiquement les pathologies, les signes des maladies, comment examiner et traiter les gens. En me spécialisant, je suis revenu à la biologie. Apprendre comment marche une cellule est

important. Et l'eau dans une cellule, c'est comme l'eau dans une piscine. Si le pH n'est pas bon, la peau brûlera ainsi que la muqueuse des yeux. C'est encore un parallèle entre la santé et les domaines de la vie de tous les jours qui permet de mieux comprendre et de faire comprendre.

Propos recueillis par Patricia Guipponi

1/ Auteur de *La Santé sans ordonnance*, Éditions du Rocher, 272 pages, 20,90 euros.