



# Conférences "Santé"

## Dr Michel Brack

### « *Comment allez-vous ?* »

Que se cache-t-il derrière cette banalité, derrière cette sempiternelle et très conventionnelle question de croisements interhumains quotidiens?

Beaucoup plus qu'il n'y paraît...

Son origine est déjà tout un programme : il y a 2 ou 3 siècles, elle concernait le Roi.

Le « *comment va-t-il ?* », ou plutôt « *comment est-il allé ?* », signifiait poliment « *sa majesté a-t-elle été correctement à la selle ?* », une façon directe et simplifiée de s'enquérir de sa bonne santé !

Les anglais préfèrent dire : « *how are you ?* », « *comment êtes-vous ?* », « *I'm fine* », je suis *bien* ou je suis *mal*, ou encore '*not too bad...*' ou pour les mauvais jours : '*just under the weather...*'

### *Tant que la santé va...*

Mais qu'est-ce réellement que la santé ? ou plus précisément : qu'entend on par 'être en bonne santé' ?

Le '*comment vais-je ?*' me situe sur une, voire des trajectoires : *d'où viens-je ?* Et où *vais-je ?*

Quand le '*how are you ?*' n'évoque qu'un état très temporaire à l'instant même où la question m'est posée.

Ces réflexions amènent une nouvelle définition de la santé, et de facto une nouvelle appréhension de sa prise en charge...

La santé est avant tout dynamique, elle est 'changements permanents d'états', elle résulte de nos capacités à réagir à tout ce qui nous arrive.

L'Homme (ou la Femme) vivant est non seulement un Homme debout mais un Homme qui bouge...

*La Vie est synonyme d'oscillations permanentes.*

Tout bouge, l'Homme sur la Terre, la Terre autour du soleil, la Lune qui s'éloigne de la Terre de quelques centimètres chaque année du fait de l'expansion de l'Univers, notre galaxie file à 620 km/seconde vers les Constellations de l'Hydre et du Centaure.....

Mais là où tout bouge aussi, à des vitesses tout aussi astronomiques, c'est au sein même de notre organisme.

Des milliers de réactions chimiques par seconde, des ajustements permanents à un environnement sans cesse changeant.

Notre fréquence cardiaque, notre pression artérielle, notre taux de glycémie et bien d'autres fluctuent en permanence. La fin de ces fluctuations signe notre propre fin...

La mort est le plus parfait modèle d'équilibre qui soit.

« Etre en Vie » signifie être capable de grandes frénésies, frénésie métabolique, frénésie chimique, frénésie moléculaire, mais aussi physique, psychique et émotionnelle.

### ***Etre en bonne santé ne signifie pas être en équilibre.***

La Vie nous éloigne en permanence de nos équilibres, courir après le bus, prendre un repas, subir un choc ou une simple contrariété, un stress...entrer au chaud, sortir au froid bouleversent en permanence nos chiffres cardiovasculaires et nos marqueurs biologiques.

Etre en bonne santé n'est pas être en équilibre ou aux équilibres, mais être et rester capable à tout moment de faire varier de nombreux paramètres, et surtout de faire face à tous ces 'stresseurs' qui nous éloignent de nos équilibres.

Etre en bonne santé c'est être capable de gérer les états loin de l'équilibre.

Cette nouvelle conception de la santé impose de nouveaux concepts, ils s'appellent : 'allostasie et résilience', 'ordre et désordre' et de nouveaux réflexes.

La question devient vraiment : « *Comment allez vous ? bien ou mal et de combien ?* ».

### ***Une question de trajectoire.***

Alors je vous dirai comment savoir où vous allez, et comment. Où vous mène votre trajectoire santé, et comment en modifiant même modestement vos comportements au quotidien, une simple correction même minime de votre trajectoire vous emmènera vers un futur très différent, et de loin plus prometteur.