Ouest-France
Lundi 5 février 2018

« Une bonne santé, c'est aussi du plaisir »

Prévention. Les prescriptions sont légion pour vivre sainement. Au risque de nous décourager ?

Trois questions à...

Christophe Bouize

Laurent Chambaud, directeur de l'École des hautes études en santé publique (EHESP) à Rennes *(1)*.

Mange pas ci, bois pas ça, bouge comme ça... Pourquoi ces injonctions agacent ?

Pour beaucoup, les campagnes de prévention pour garder une bonne santé sont associées à la privation, à l'obligation, à la restriction. Ces messages d'alerte peuvent aussi être contre-productifs car vite culpabilisants. L'individu peut penser, si je ne suis pas en forme, c'est de ma faute car je n'ai pas suivi les recommandations de X fruits et légumes, de tant de pas par jour... Au final, on peut se dire que rester en forme revient à vivre tristement et, surtout, sans plaisir.

Pourquoi la notion de plaisir est-elle si absente de la prévention ?

Les campagnes visent notre côté rationnel et responsable. Mais nous ne sommes pas des êtres rationnels ! Dans fumer, boire de l'alcool, manger du sucre et toutes sortes de comportements dit nocifs, il y a aussi du plaisir. Et même si nous sommes, en majorité, conscients que ce n'est pas sain. La santé ne peut pas être exclusivement associée à la notion de risque. La prévention devrait passer par une meilleure compréhension de nos attitudes déviantes.

Comment mieux comprendre avant de prescrire ?

Nous savons que les addictions et comportements à risques varient selon plusieurs facteurs souvent liés aux inégalités sociales. Les campagnes devraient davantage tenir compte des réalités des territoires, en ciblant mieux les communautés qui ne se reconnaissent pas dans la culture majoritaire et dont on doit aussi écouter les valeurs. L'exemple récent de la ruée sur la promotion d'une pâte à tartiner l'a montré. Quand la notion de plaisir est normée, celui qui n'y adhère pas est malheureusement vite jugé et réduit au cliché du déviant malsain.

Recueilli par
Valérie PARLAN.

(1) Auteur de *La santé publique en question(s)*, Presses de l'EHESP, 12 €.