Ecole doctorale 139
Connaissance, langage et modélisation
EA 1589 – Centre de Recherche Education et Formation

THESE

En vue de l'obtention du doctorat
En Sciences de l'Education
De l'Université Paris Nanterre

Le soin de soi

Apprenance et agentivité en santé au mitan de la vie

Béatrice VICHERAT-STOFFEL

Tome 2 - Annexes

Soutenue publiquement le mercredi 7 juin 2017
A l'Université de Paris Nanterre

Jury :

Monsieur **Philippe CARRÉ**, Professeur en Sciences de l'Education, Université Paris Nanterre, Directeur

Monsieur **Rémi GAGNAYRE**, Médecin, Professeur en Sciences de l'Education, Université Sorbonne Paris Cité, Rapporteur

Monsieur **Jean JOUQUAN**, Professeur de Médecine, CHU de Brest

Monsieur **Olivier LAS VERGNAS**, Professeur en Sciences de l'Education, Université de Lille, Directeur

Monsieur **Christophe NIEWIADOMSKI**, Professeur en Sciences de l'Education, Université de Lille, Rapporteur

SOMMAIRE

Détail de l'échantillon des entretiens biographiques 3

Retranscriptions intégrales des entretiens :

Nathalie, 41 ans, consultante, Bac+8, mariée, deux enfants 4
Jules, 40 ans, directeur commercial, Bac+2, en couple, sans enfant 20
Christelle, 47 ans, secrétaire juridique, Bac+2, mariée, deux enfants 30
Camille, 49 ans, décoratrice, Bac+2, divorcée, deux enfants 42
Eliane, 47 ans, infirmière, Bac+2, mariée, un enfant 53
Judith, 49 ans, ingénieur, Bac+5, Mariée, trois enfants 61
Yves, 44 ans, demandeur d'emploi, Bac+5, marié, cinq enfants 70
Paul, 42 ans, journaliste, Bac+4, en couple, trois enfants 80
Louis, 51 ans, chef de cabine, Bac+2, marié, trois enfants 90
Solange, 50 ans, responsable achats, Bac, célibataire, un enfant 101
Sylviane, 41 ans, assistante dentaire, Bac+2, divorcée, sans enfant 120
Lucie, 41 ans, architecte, Bac+5, mariée, trois enfants 131
Franck, 41 ans, infirmier, Bac+3, célibataire, sans enfant 141
Thomas, 46 ans, informaticien, Bac+2, en couple, deux enfants 151
Sarah, 50 ans, directrice secteur bancaire, Bac+5, en couple, un enfant 159
Emmanuel, 50 ans, sapeur-pompier, CAP, marié, deux enfants 171
Albert, 48 ans, formateur, brevet des collèges, en couple, un enfant 177
Nicolas, 49 ans, contremaître, Bac, marié, deux enfants 189
Adèle, 54 ans, coiffeuse, BEP, en couple, deux enfants 197
France, 48 ans, dessinatrice, Bac, mariée, deux enfants 205
Catherine, 42 ans, ingénieur, Bac+8, divorcée, deux enfants 212
Sabine, 40 ans, éducatrice, Bac, en couple, deux enfants 219
Adrien, 46 ans, informaticien, Bac+3, marié, deux enfants 223
Carla, 51 ans, aide-ménagère, sans diplôme, divorcée, quatre enfants 230

Détail de l'échantillon des entretiens biographiques
Etude compréhensive

Prénom	Age	Profession	Etudes	Situation familiale	Résidence
Nathalie	41	Consultante	BAC + 8	Mariée - 2 enfants	Zone urbaine
Jules	40	Directeur commercial	BAC + 2	En couple - Sans enfant	Zone urbaine
Christelle	47	Secrétaire juridique	BAC + 2	Mariée - 2 enfants	Zone urbaine
Camille	49	Décoratrice	BAC + 2	Divorcée - 2 enfants	Zone urbaine
Eliane	47	Infirmière	BAC + 2	Mariée – 1 enfant	Zone urbaine
Judith	49	Ingénieur	BAC + 5	Mariée - 3 enfants	Zone urbaine
Yves	44	Demandeur emploi	BAC + 5	Marié - 5 enfants	Zone rurale
Paul	42	Journaliste	BAC + 4	En couple - 3 enfants	Zone rurale
Louis	51	Chef de cabine	BAC + 2	Marié - 3 enfants	Zone urbaine
Solange	50	Responsable achats	BAC	Célibataire - 1 enfant	Zone urbaine
Sylviane	41	Assistante dentaire	BAC + 2	Divorcée – sans enfant	Zone urbaine
Lucie	41	Architecte	BAC + 5	Mariée - 3 enfants	Zone urbaine
Franck	41	Infirmier	BAC + 3	Célibataire - Sans enfant	Zone urbaine
Thomas	46	Informaticien	BAC + 2	En couple - 2 enfants	Zone urbaine
Sarah	50	Directrice Secteur bancaire	BAC + 5	En couple - 1 enfant	Zone urbaine
Emmanuel	50	Sapeur-pompier	CAP	Marié - 2 enfants	Zone urbaine
Albert	48	Formateur	Brevet des collèges	En couple - 1 enfant	Zone urbaine
Nicolas	49	Contremaitre	BAC	Marié - 2 enfants	Zone rurale
Adèle	54	Coiffeuse	BEP	En couple - 2 enfants	Zone urbaine
France	48	Dessinatrice	BAC	Mariée - 2 enfants	Zone rurale
Catherine	42	Ingénieur	BAC + 8	Divorcée - 2 enfants	Zone urbaine
Sabine	40	Educatrice	BAC	En couple - 2 enfants	Zone urbaine
Adrien	46	Informaticien	BAC + 3	Marié - 2 enfants	Zone urbaine
Carla	51	Aide-ménagère	Sans diplôme	Divorcée - 4 enfants	Zone rurale

Tableau 1 – Composition de l'échantillon de l'étude compréhensive

Nathalie, 41 ans, consultante, Bac+8, mariée, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Je mange des amandes. Je n'ai pas de vices tellement. Je n'ai jamais fumé, je bois très peu car je n'aime pas. J'ai toujours eu une conscience aiguë de la question. Pas forcément de la santé mais en tous cas de la bientraitance de soi. Bien que je n'ai pas toujours réussi à mettre ça en pratique. Pendant longtemps j'ai eu le vice de la nourriture.

Mais en vieillissant, c'est un peu parti. On passe à autre chose mais quand j'étais jeune je pense que je compensais pas mal de trucs avec la bouffe. Et puis une histoire compliquée avec le sport parce que le sport ça implique d'aimer ou du moins de penser qu'on est compétent corporellement et pendant longtemps c'était pas du tout le cas. Maintenant que j'ai atteint un grand âge, je fais des efforts pour me remettre au sport. J'essaie d'aller à la gym trois fois par semaine. J'y arrive à peu près.

Ce que maintenant à la quarantaine passée, je considère comme indispensable car sinon je souffre du dos. Je suis mal. Même là, j'y vais trois fois mais je pense que je n'en ressens pas encore le bénéfice car j'ai recommencé que là en début d'année et j'attends de pouvoir en ressentir le bénéfice car l'idée que le corps se rouille est assez insupportable.

Donc je vais avoir 41 ans et la question de l'avancée en âge ce n'est pas une préoccupation mais c'est une conscience aigüe on va dire. J'ai eu ma deuxième grossesse à 39 ans, ma première à 33 donc ça fait une espèce d'analyseur de son rapport au corps, de la manière dont on récupère, la manière dont on tient le choc avec un bébé qui ne dort pas encore complètement la nuit et tout le monde le dit qu'une deuxième grossesse à 40 ans, on n'est pas au meilleur de sa forme et du coup, je me suis fait l'observation, je me suis dit : 40 ans et déjà et déjà quoi ? Déjà ne plus se sentir jeune corporellement.

Je ne m'attendais pas à ça. Mon mari peut dire la même chose je pense. Après en tant que femme il y a toute la question de l'apparence dont on prend conscience à cet âge-là. On vieillit et du coup ce n'est pas évident. Ça ramène dans des histoires plus larges de comment on vit.

Moi je suis consultant depuis un an et c'est vrai que c'est un rythme de vie, un équilibre de vie qui me satisfait davantage que quand j'étais salariée. Je n'ai pas les transports, je n'ai pas des contraintes horaires fortes.

Ce qui pour moi était assez … un peu pénible quand même et du coup j'ai l'impression de pouvoir mieux gérer ce qui n'est pas de l'ordre directement de la santé mais un certain bien-être. Je ne sais pas comment dire. On appelle ça qualité de vie. Mais c'est relié pour moi-même. C'est à dire le sentiment d'être mieux et d'avoir un contexte qui est plus porteur …. Sinon on a l'impression de devoir toujours faire avancer la machine et que ce n'est pas ce qui correspond à soi.

Un sentiment d'être toujours dans l'effort et de devoir oublier son corps sous un ensemble de contraintes qui font que c'est un sentiment …. Que l'on fait ce qu'il faut parce qu'il le faut mais ce n'est pas ce qu'il faudrait.

Donc il y a cet aspect-là et du coup … ce que ça permet, comme je gère mon temps comme je veux. Je suis maintenant sur un réseau de partage d'images. Qui s'appelle Pinterest C'est assez important le partage d'idées car ce n'est pas seulement des images, c'est des univers et du coup je me promène là-dedans, il y a un côté très créatif qui moi me manquait car on a quand même une vie très intellectuelle.

Tout le temps dans la lecture, dans la réflexion, dans l'accompagnement professionnel.

Tout le temps et puis nous on est deux sociologues donc c'est quelque chose qui est omniprésent quoi et du coup ce truc …. Cette pratique là c'est une espèce d'ouverture et ça permet de cultiver une autre dimension, celle de la créativité qui dans les pratiques n'est pas très présente mais permet de nourrir quelque chose qui est de cet ordre et qui participe à cet espèce d'équilibre et de bien-être et maintenant à 40 ans j'aurai tendance à mettre ça du côté un peu holistique du corps, de la vie. Comment on évolue dans un univers.

Voilà le déroulé jusqu'aux sphères les plus périphériques et ça c'est lié à l'âge car quand on est jeune on peut se payer le luxe de ne pas penser à tout ça et quand on l'est moins on a moins ce luxe et en plus on a les contraintes.

Les enfants, le travail. Qui font que ça devient un objet de pensée. On a peut-être plus la conscience d'être, de devenir soi-même. Je ne sais pas quelle expression utiliser. Peut-être la pesanteur du corps ça fait qu'on a plus le sentiment qu'on s'autoproduit quoi. On est soi-même son propre produit. Son propre fruit pour que cela n'ait pas une tournure consumériste ou matérialiste et du coup il y a une conscience de ça qui fait que ça devient pensé et puis peut être quand même un mieux-être quand même. Alors j'ai parlé de la fragilisation du corps mais au niveau de la conscience ... C'est ce qu'on dit souvent, c'est qu'en vieillissant ça va mieux la santé mais au sens large car ce qui fait qu'on est en bonne santé c'est justement ça. Pouvoir avoir un équilibre entre différentes sphères de vie qui permet qu'on soit bien. Maintenant ça veut dire aussi qu'on n'a pas de cancer.

On sait bien que les maladies elles sont aussi causées par des désarrimages entre le contexte et soi-même. Je pense que ça y fait. C'est peut-être une conception un peu plus asiatique.

Et puis peut être un mieux-être quand même. J'ai parlé de la fragilisation du corps mais au niveau de la conscience c'est ce qu'on dit souvent, c'est qu'en vieillissant ça va mieux car on avance dans la vie, on a plus de recul.

On a une meilleure connaissance des choses, du fonctionnement, y compris de soi-même et du coup ça peut devenir un peu plus choisi et un peu moins lourd.

Du coup, il y a aussi une réflexion qui s'alimente par ça. C'est un peu une réflexion qui peut partir de quelque chose de très prosaïque aussi bête que je suis rouillée, j'ai mal au dos, c'est insupportable. C'est insupportable ça et qui après par la force des choses renvoie à tout un tas de ... toute une manière d'être insérée dans la vie.

J'ai mal au dos parce que je ne bouge pas. Je ne bouge pas parce que je suis une intello qui passe toute sa journée devant l'ordi et quand elle se déplace doit se déplacer avec de la charge mentale soit parce qu'il faut courir récupérer les enfants quand même ou parce qu'il faut donner un cours là-bas ou parce qu'il y a une conférence.

Je suis tout le temps dans ma tête, je ne suis pas dans mon corps. Qu'est-ce qu'il faut pour être dans mon corps ? Oui mais j'ai mal aux trapèzes, je suis crispée donc c'est une gestion crispée donc ça ne va pas et donc essayer de faire des efforts pour trouver des modes d'insertion qui sont moins contraints et moins pénibles.

Par exemple j'étais cinq ans salariée, j'essayais de faire du sport au début j'arrivais j'étais déjà épuisée et du coup je n'y arrivais pas donc à un moment je me suis dit : laisse tomber parce que pendant toute une époque j'étais coupable de ne pas y arriver.

Ah oui car je suis quelqu'un d'extrêmement coupable. Pour pouvoir agir, on dit aux gens il faut faire du sport mais il faut voir les contraintes que ça suppose.

Alors je suis complétement convaincue que ce n'est pas seulement pour faire du sport et faire marcher le cardiovasculaire mais pour pouvoir vivre dans un corps mais pour ça il faut …. Si c'est se rendre malade en se rajoutant des contraintes et se culpabiliser, alors non. Ça veut dire pour moi, ça implique de jouer sur un tas de petits trucs. Ça fait partie du fait d'être consultant.

Alors c'est un risque. Surtout qu'on est deux mais ça me permet d'avoir le sentiment d'avoir une maitrise de ma vie qui est un peu plus importante et plus satisfaisante. Donc oui ça renvoie pour moi à un tas de trucs à pouvoir m'organiser comme je veux. Pouvoir faire les choses comme je veux. Pouvoir trouver des tous petits bouts de solution à des problèmes.

Mon fils c'est une tête bien dure. Il arrive son père et moi à nous faire péter les plombs. Donc on a eu plusieurs soirs de hurlements parce qu'il ne dort pas.

Du coup cette semaine j'étais sur Internet pour voir ce qu'il y avait là-dessus. Donc j'ai fait "Intolérance à la frustration" et donc j'ai trouvé des pages de plusieurs personnes et dont notamment une espèce de psy et ça fait rire et du coup, ce n'est pas qu'elle donne des trucs c'est qu'elle parlait de l'attitude de la patience et de ce que cela suppose psychiquement et émotionnellement.

Et du coup ça m'a permis … Enfin, ça fait trois jours mais pendant ces trois jours ça m'a permis de basculer dans une autre dynamique et de me positionner autrement par rapport à mon fils. Et quand je parle de dynamique, je me sens dans une autre énergie et pour moi ça fait partie de la santé car je pense qu'on est plus protégé quand on se donne des espaces pour faire des pas de côté que quand on encaisse, on s'astreint, qu'on s'efforce, qu'on s'oblige. Ça veut pas dire qu'on ne fait pas d'efforts mais ça veut dire que ... Voilà c'est un petit exemple qui ....

Ce qui me vient à l'esprit, c'est que vous savez finalement ce qu'il faut faire pour rester en bonne santé. Que mettriez justement dans ce « qu'il faut faire pour rester en bonne santé » ?

Ce qui vient à l'esprit de tout le monde et en tous cas du mien : c'est de faire du sport, manger, bouger, c'est ce qu'on dit ce n'est pas seulement une histoire de ligne mais une histoire de muscles. L'émission de Mathieu Vidard[1]. Récemment j'ai appris que pendant qu'on dort, il y a une espèce de drainage entre les neurones. Donc ça m'intéresse beaucoup. C'est des petites choses toutes bêtes mais qui sont intéressantes.

Le côté alimentation qui, quand on est une femme, se confond avec des questions d'esthétique alors c'est un vivier de culpabilité sans fond bien que plus maintenant, mais cela l'a été. Plus maintenant, parce que moi j'ai mes grossesses qui m'ont fait évoluer par rapport à ça notamment la première. Pas parce que je suis devenue grosse mais parce que ça a changé mon rapport au corps je crois. Après ma première grossesse, je me suis dit en fait, un corps de femme parvient à produire un enfant et c'est quelque chose d'absolument extraordinaire et du coup ça m'a propulsé vers un autre univers je pense.

Parce qu'avant c'était un univers très marqué par ma mère donc très marqué par la haine de soi quand même et du coup après ma première grossesse ça m'a fait passer dans un univers ou moi-même j'étais mère.

[1] Mathieu Vidard anime tous les jours sur France Inter une émission « *La tête au carré* » dont l'objectif est de rendre la recherche scientifique accessible au plus grand nombre

Et puis en tous cas, après j'ai allaité mon fils pendant longtemps donc il y a eu …. Je me souviens que je me suis dit : le corps d'une femme c'est un outil de production et c'est un outil de production d'humain. Donc il n'y a rien de plus extraordinaire et donc du coup ç'a m'a affranchi de toute une préoccupation de la forme de mon corps, là j'ai été libérée du mauvais regard.

Après il en reste toujours quelque chose. En se disant je grossis et je ne peux rien faire contre ça mais voilà la question du sport limitée par les contraintes objectives et de se dire : je ne peux pas, je ne peux pas. Donc je le ferai plus tard, du coup ça renvoie à : il faut trouver le lieu où faire du sport avec les gens qui vont et ça ce n'est pas forcément évident.

L'année dernière j'avais commencé et je ne supportais pas la personne donc j'ai arrêté en me disant … en me redonnant la liberté de me dire : si ça doit me rendre malade, je vais cesser et je réessaierai plus tard. Du coup cette année j'ai trouvé le lieu avec les bonnes personnes. C'est surtout le prof.

Et justement par rapport à la pratique sportive, par rapport à ce qui peut vous motiver, est-ce qu'il a d'autres choses - en dehors de ce que vous avez déjà dit - comme le faire avec un groupe d'amis ou vous fixer des objectifs ?

Je ne fonctionne pas trop comme ça moi je crois.

A côté de la santé et de l'esthétique, il y a aussi la vie du corps. C'est quelque chose d'important. Sentir son corps. Et par exemple je sais que quand j'ai recommencé à faire du sport, je me suis achetée une tenue de sport qui fait que ….

C'est enivrant le vélo donc j'y vais à vélo sinon ça serait compliqué, irréaliste car il n'y a pas de transports. Et dans la motivation il y a le prof et c'est un mélange qui me convient parfaitement de ni trop dur, ni trop mou. Rigolo mais pas trop. De familier mais pas trop. C'est une bonne mesure pour moi. C'est ludique mais sérieux quand même.

Ça compte parmi la motivation et j'ai aussi mon mari sur lequel je compte quand ma motivation flanche. Lié au fait que c'est le soir, quitter les enfants qui sont dans le moment des gouttes, des douches, des repas ou que je suis crevée.

Lui dire : incite-moi à y aller. Ce qu'il fait. Des fois, j'ai besoin de ce petit coup de pouce parce que je suis un peu …. je ne sais pas si c'est de la fainéantise mais je suis un peu casanière donc des fois, j'ai un peu du mal à m'extirper.

Quand je vois une copine le soir, c'est parce que je ne veux pas faire faux bond à la copine mais ça m'ennuie tout autant que d'aller au sport et ça m'ennuie avant et après je suis hyper contente.

Par contre vous m'avez dit tout à l'heure que vous arrivez à vous tenir à un rythme de trois fois par semaine, c'est cela ?

Dans le meilleur des cas, c'est à dire il y a plein de paramètres qui font. Oui il y a des semaines où j'arrive à y aller trois fois et ce n'est pas problématique car c'est lundi mercredi vendredi donc c'est assez idéal. Après il y a les déplacements de moi, de mon mari ce qui fait que parfois ce n'est pas possible. Pour l'instant ce n'est pas une faute de motivation, c'est une impossibilité structurelle liée à l'emploi du temps.

C'est aussi lié à l'offre, c'est à dire qu'il y a un cours tous les soirs. C'est cette souplesse qui permet que ça soit possible.

Et vous en ressentez un bien-être physique ?

Ben c'est ce que je disais tout à l'heure. Pas assez, mais je pense qu'il faut que je sois patiente et que j'exerce ma nouvelle compétence. Ben déjà parce que ... C'est très diversifié comme approche, très … tout le temps on travaille autre chose. Donc l'effet de cumul. Je trouve que je ne cumule encore pas beaucoup. Par contre, il y a un truc, c'est que je cours plus facilement qu'avant car je me définis comme quelqu'un qui hait courir et là je me donne et ça tient au corps sportif, à la tenue, aux baskets.

Et du coup ça aide et ça c'est quelque chose dont je suis fière même si c'est assez embryonnaire. Après, le côté musclé est un peu lent à suivre mais il faut que je sois patiente et puis le coté énergie mais ça je pense que ça va venir quand on a refaçonné un corps sportif à ce moment-là, il est à nouveau tout le temps là mais là il n'est pas encore tout le temps-là. Il est là quand il travaille.

J'aime bien être un corps sportif. C'est bien d'être une intello mais il faut aussi pouvoir vivre corporellement. Et alors ça me fait penser, j'ai fait de l'Aikido pendant six ans alors ça c'était une grande acquisition pour moi qui me représentait comme très incompétente corporellement car l'Aikido c'est quand même très exigeant mais j'ai fini par laisser tomber notamment à raison des profs et parce que c'était un grand lieu de culpabilité aussi. C'est très exigeant et compliqué et du coup pour arriver à être satisfait de soi, c'était très difficile.

Donc ça j'ai laissé tomber et je ne dirai pas que c'est dommage car à un moment quand ça devient plus souffrant qu'autre chose, ce n'est pas forcément nécessaire de s'infliger des trucs. Car c'est vraiment une pratique qui fabrique un corps sportif. Enfin un corps-esprit en fait.

Tout à l'heure vous m'avez dit quelque chose par rapport à votre mère : haine de soi. Vous pourriez développer un peu ? Car je pense que cela peut avoir son importance sur tout ce que vous décrivez maintenant ?

Alors sur la santé, ben ma mère, la haine de soi oui. Ma mère est morte mais c'était quelqu'un de très compliqué, très souffrant qui avait un rapport de haine de soi. J'ai toujours ressenti ça et cela se matérialisait beaucoup autour de son corps.

Rejet de son corps, un sentiment d'absence de maitrise totale et de … je ne dirai pas de dégout mais en tous cas d'une détresse voilà.

Et du coup quelque chose de très prégnant et de très marquant qui l'est moins maintenant qui l'a beaucoup été sur le corps lui-même. Sur la forme du corps, le corps qu'il faut cacher, le corps honteux, le corps indigent.

Ça a été ma première grossesse qui m'a permis de changer et après il y a quand même quelque chose de l'ordre de l'âge et ça m'a un peu gagné, c'est beaucoup lié aux grossesses et aux maternités. On a beaucoup eu de mal à avoir un deuxième enfant. Ils ont un écart d'âge assez important et donc j'avais toute une thématique à la fois de l'impossibilité à être mère et du vieillissement accéléré. Il y avait quelque chose avec l'infertilité donc le coté vieilli quoi.

Vous avez des frères et sœurs ?

Je suis la seule fille de ma mère mais mon père a trois enfants donc j'ai un frère qui a 10 ans de plus que moi d'un premier mariage de mon père et une sœur qui a 16 ans de différence avec moi, du dernier mariage de mon père. Moi je suis au milieu.

Et votre mère comment elle se comportait par rapport à votre santé quand vous étiez enfant ?

Ma mère elle a toute une histoire avec le médical car elle voulait être médecin, ce qu'elle n'a pas du tout pu faire.

Qu'est-ce qu'elle exerçait comme profession ?

Elle était secrétaire médicale.

Alors ça renvoie à toute une histoire de genre parce que c'est son frère qui a pu faire des études donc c'était une .... Le mot qui me vient c'est …. Crucifixion pour elle parce que c'est une projection qu'elle avait pour elle, qu'elle n'a jamais pu réaliser donc elle a été secrétaire médicale et du coup tout son problème, son appréhension de ma santé, c'était une espèce de support de son propre rapport au corps médical. C'est à dire que c'était une manière d'avoir contact avec, de parler avec, alors ça me fait penser ...

C'est marrant parce que tout s'enchaine …. Moi j'ai une histoire de placement précoce parce que ma mère ne me supportait pas. C'est-à-dire, elle était débordée par le fait d'avoir un enfant.

Pourtant elle a beaucoup essayé d'avoir un enfant. Elle a eu visiblement pas mal de fausses couches mais je pense que son corps exprimait une vérité à savoir qu'elle n'était pas du tout faite pour ça et c'est quelque chose qui je pense ne lui a pas fait du bien.

Et du coup, moi j'ai été placée pendant six mois en pouponnière et du coup je pense que ça dit quelque chose du rapport de ma mère à la santé, c'est à dire je pense que pour ma mère, moi j'étais perçue par ma mère comme support de ses problèmes personnels. Après je n'ai pas été négligée ni rien. Mais j'ai toujours eu le sentiment que ça …

Ma mère était toujours un peu hystérique. Dans le spectacle. Et du coup, j'ai une histoire de santé pas très achalandée car j'étais assez bien portante. A dix ans j'ai eu une commotion cérébrale parce que je me suis pris un arbre sur la tête mais j'ai toujours eu l'image du cirque de ma mère autour de ça et après plus récemment j'ai subi une conisation en 2003 et un début de cancer du col de l'utérus et ma mère est venue me voir et ça a été tout un spectacle de ma mère et le dernier souvenir que j'ai, c'est la naissance de mon dernier enfant.

Moi je relevais d'une césarienne donc j'étais un peu explosée. J''avais mon petit bébé, vraiment très petit. En fait il n'était pas spécialement petit mais il m'apparaissait comme ça. Avec mon mari, on était un peu tous les deux explosés et on a un souvenir de l'arrivée de ma mère dans la maternité.

On avait l'impression que c'était Lady Diana qui arrivait parce que toute une espèce de cortège car ma mère, gagnant en âge, sa propre santé est devenue une espèce de spectacle, une espèce d'outil de son propre spectacle. Donc elle avait une canne et elle surjouait sa santé.

Sa santé, c'était une espèce de bulletin d'information de météo, d'animation, voilà avec plein de problématiques insolubles, de consultations en chaine. Elle a épuisé …. C'est drôle car je n'y pensais pas mais là ça me revient. Elle a quasiment rendu son médecin traitant à moitié fou car elle le harcelait. Il lui a filé des médicaments. Elle a surconsommé.

Et quel rapport avez-vous, vous-même, avec les médecins ?

Quand j'étais petite curieusement j'avais un rapport de grande confiance. Comme c'étaient des interlocuteurs privilégiés pour ma mère, ben c'était une grande confiance encore que ... en même temps, j'ai toujours ressenti comme très agressif le rapport des médecins à mon corps, ce qui est, peut-être, une des raisons qui fait que par exemple pour mon premier enfant, nous avions avec mon mari un projet d'accouchement à domicile donc nous avions fait appel à une sage-femme spécialisée Bon ça a complètement échoué et on s'est retrouvé aux antipodes de ça et du coup ma deuxième grossesse a amélioré la chose parce que du coup on a été aux Lilas.

Donc on s'est choisi une maternité réputée pour l'accompagnement et on est bien tombé car même aux Lilas il faut bien tomber. Donc ça a contribué à tout un ensemble d'outils qu'on s'est donnés.

Mon médecin, on lui cassait les pieds avec une deuxième césarienne. J'ai eu une sage-femme que j'ai choisie fortuitement mais qui s'est révélée être un calibre et qui fait de très bonnes préparations à l'accouchement.

On s'est fait préparer par un hypno-thérapeute. On s'est donné des moyens de faire en sorte que notre deuxième soit vécu autrement. De pouvoir modifier notre appréhension qui était assez ancienne, faite de méfiance et traumatique de la première césarienne qui a été un peu traumatique et du coup je parle beaucoup de ça car moi je n'ai quasiment pas de rapport aux médecins hors ...

J'ai la même gynéco depuis quasiment 15 ans qui est toujours sur Malakoff et que je continue à aller voir même s'il faut traverser quasiment trois départements mais que je continue à aller voir car elle me convient parfaitement. Elle est un médecin comme moi j'ai envie de dire.

C'est quelqu'un qui est complétement dans la relation pour quoi la gynécologie s'inscrit dans ....

C'est la gynécologie d'une personne et puis on a l'histoire de mes grossesses en commun, voilà on a une histoire ensemble.

Sorti de ça, je ne vois quasiment pas de médecin. Un mauvais médecin traitant rapide que j'avais pris surtout quand j'étais salariée pour avoir des arrêts de travail quand j'en avais besoin car je ne suis pas souvent malade et puis sinon j'ai … je peux avoir un rapport négligeant par rapport à ma santé sauf quand je flippe vraiment ben par exemple à un moment j'avais des manifestations … des scotomes visuels et un jour en 2008 …. J'avais ça pas très fréquemment tous les deux ans donc j'étais habituée sauf qu'à un moment j'avais tellement de machins que j'arrivais plus à voir donc je m'installais quelque part et j'attendais que ça passe et ce jour-là ce truc s'est mué en un trouble du langage. Donc j'arrivais plus à parler. Donc j'ai laissé passer parce que je ne suis pas du genre à ... Et on m'a dit : mais tu es complétement folle. Ça se trouve c'est une espèce d'AVC.

J'ai vu un médecin qui m'a prescrit une IRM et ils n'ont rien vu.

S'il devait arriver quelque chose, je serai un peu plus vigilante.

Et pourquoi maintenant, vous seriez plus vigilante par rapport à votre santé ?

C'est quelque chose dont malgré tout on parle un peu plus. C'était en 2008. On en parle plus maintenant. Je serai plus vigilante car d'abord, il y a plus de messages, déjà plus préventifs. Genre, il n'y a pas besoin d'avoir déjà eu un AVC pour faire son AVC et puis ils mentionnent dans les messages quels sont les signes.

Donc on se dit quand même … et puis j'ai fait une formation aux premiers secours pour mon boulot qui a changé l'usage que je fais du SAMU que j'utilise beaucoup plus comme des services de conseils.

Avant j'avais l'impression qu'appeler le SAMU, c'était appeler les pompiers et que donc il faut qu'il y ait le feu et maintenant j'utilise beaucoup plus notamment pour mes enfants ces services pour du conseil.

Mon fils a mangé des boules de gui alors du coup je vais sur Internet et je vois que c'est toxique. Alors on est toujours en train d'arbitrer : est-ce qu'on fait quelque chose ou pas ? Alors maintenant j'appelle le centre antipoison. Ce n'est pas forcément qu'il faut m'envoyer une escouade de secours d'urgence mais il a absorbé du gui … A votre avis, est ce que je fais quelque chose ou rien ? Est-ce que je dois l'observer ?

Maintenant par rapport à ce genre de truc, mon père a eu un infarctus. Je serai plus dans une approche préventive. Parce qu'avant j'avais une autre représentation qui m'a été léguée par ma mère je crois ou par mon père qui est sorti de ma vie quand j'avais trois ans.

L'époque a changé et maintenant on est plus sur de la stratégie de prévention. Avant j'avais plus cette image de : il ne faut pas dramatiser donc on ne fait rien et maintenant je serais plutôt : il ne faut pas dramatiser donc informons nous.

Donc par exemple, médecins de nuit, je peux appeler pour dire : mon enfant a 40 de fièvre et ça ne diminue pas, est ce que je dois faire quelque chose ou pas ?

Justement par rapport à la prévention, qu'est-ce que vous pensez des actions de prévention qui sont menées ?

Alors moi je suis pas du tout quelqu'un de ... car j'ai autour de moi des personnes que ça énerve, qu'on soit toujours contrôlé ... Alors moi je suis pas du tout comme ça. Mais alors pas du tout. Moi j'aime bien. J'adore en fait. Ça correspond tout à fait à ma manière de ... Moi j'aime bien avoir plein d'informations. Je crois qu'on n'en a jamais assez.

De toutes façons, il ne faut pas se leurrer, on devient de plus en plus conscient de tout ce qui a une influence sur nous et je pense que c'est ça qui est réaliste. Alors ça renvoie à la santé mais aussi à des préoccupations liées à l'environnement, à l'écologie.

Je pense que chaque type de problématique qu'on peut affronter en tant qu'être humain, elles sont toutes très spécifiques. Donc elles ont besoin d'une information minimum sur chacune d'elles et moi j'aime bien qu'on m'apporte des informations et j'aime tout là-dedans.

J'aime l'information, j'aime les supports de campagnes, les messages, j'adore. En plus je trouve que... J'écoute beaucoup la radio. Je n'ai pas la télé. En plus, je vois dans le temps comment on communique différemment sur les sujets. Je vois dans les arrêts de bus.

Récemment j'ai vu une campagne sur les MST sur la porte d'un coiffeur.

Ici on est à Aubervilliers donc c'est quand même des populations massivement issues de l'immigration avec des pratiques religieuses fortes. Alors je trouve ça fendard de voir ça sur la porte d'un coiffeur que je connais pour être un coiffeur où il n'y a que des mecs …. Une affiche sur les MST.

Donc je trouve que les messages des campagnes, les modes de communications sont très intéressants. Je suis preneuse, ça fait partie de l'apprentissage de base et je ne me sens pas du tout contrainte dans ma liberté. Il faudra que je discute avec les gens qui se sentent contraints.

Mes voisins par exemple ils n'ont que douze ans de plus que nous mais on a l'impression qu'ils s'inscrivent dans une autre époque que nous. Que ces dix ans font une différence énorme.

Moi je me sens bien dans mon époque. Tous les messages qu'on a par rapport aux enfants. Il faut une casquette, de ma crème et des lunettes. Il faut les avoir tout le temps en visuel.

Du coup moi, en tant qu'enfant, je n'ai pas connu ça, mon père fumait dans la voiture, c'était Macao, je pense que c'est pour ça que je n'ai jamais fumé parce que j'en ai un dégout. C'est abyssal.

Mais je me sens complètement raccord avec mon époque très soucieuse, très soucieuse et oui c'est normal qu'on ait des messages sur les paquets de clopes parce que c'est la vérité et après je ne suis pas intolérante mais quand on pense à ce que c'est que de s'enfiler 18 poisons en continu dans la journée ….

Pour moi, c'est heurtant, pas moralement car je comprends qu'on ait envie de s'addicter avec des trucs mais en termes d'agression pour le corps je trouve ça violent mais violent. Qu'est-ce qu'on pense que son corps est pour s'enfiler ça ? Et c'est très fort chez moi. C'est un ressenti très fort. Donc merci les campagnes.

Le fait d'avoir des enfants, ça vous oblige à consulter régulièrement ou du moins à leur apporter des soins. Comment vous faites vos choix ?

Moi-même, je soigne peu mes enfants. Pour mes deux enfants, j'ai été à la PMI, c'était un choix parce que j'adore les services de santé. J'aime tout dans les services de santé. J'aime bien le côté santé publique. J'aime bien ce côté public. J'ai l'impression qu'on est au cœur du truc. J'aime bien le côté collectif, intégré des services. J'ai toujours, depuis que je suis en France, parce que je suis arrivée étudiante, j'ai toujours fréquenté …

Vous étiez où auparavant ?

En Suisse.

Déjà, ça résout le problème du choix. On ne choisit pas un médecin, on choisit un service géographiquement et après on s'y tient parce que là-dedans il y a tout et par rapport à la médecine libérale en général, il y a justement ce souci de l'humain.

La santé publique, c'est un service. Les malades ne sont pas clients. Ce sont des personnes, voilà c'est ça la différence. J'aime bien le côté pluridisciplinaire, équipe intégrée. J'adore. Souvent c'est dans des bâtiments pourris de vétusté. J'adore. C'est la trace du temps, soit on les refait et ils deviennent éclatants de modernité.

Je suis pas quelqu'un qui se prend la tête sur les vaccins, je n'ai pas le temps. De toute façon quand on a ses enfants en collectivité, on n'a aucun choix là-dessus.

Donc je ne me pose pas de questions. Je dis ça car on a été un peu chiant sur les soins du nouveau-né à la maternité. On ne voulait pas qu'ils soient sondés, qu'on leur mette du collyre dans l'œil. Parce que c'est des gestes de routine. Donc, on nous a fait signer une décharge. On a signé.

C'est toujours difficile quand on déroge au protocole. On ne le fait pas dans le suivi des enfants. Les deux ont fréquenté la PMI dont on est content. Voilà.

Sinon le petit est malade parce qu'il est en crèche et du coup on va chez mon médecin traitant qui est un non choix, faute de mieux.

Car un médecin, il faut trouver le bon et on n'a pas trouvé le bon. Le pédiatre je m'en fous un peu, car je me dis comme il est suivi en PMI, il a le regard un peu expert et pour le reste mon médecin traitant chez qui, à chaque fois que mon fils met le pied chez, ressort avec une cargaison d'antibiotiques.

Donc je me satisfais de ça.

Mon médecin traitant il faut qu'il serve à quelque chose. Donc à chaque fois que j'emmène mon fils il ressort invariablement avec un certain type d'antibiotiques et comme je ne peux pas moi-même diagnostiquer s'il a une otite ou pas alors je lui donne en enlevant ce qui m'embête de plus.

Par exemple quand il tousse, il a pour habitude de lui donner des corticoïdes. Je trie dans les médicaments qu'il me prescrit. Je veux bien lui donner huit jours d'antibiotiques.

En général, quand j'y vais, c'est qu'on peut plus s'en passer. Ça fait deux ou trois semaines qu'il tousse à fendre l'âme. J'attends et puis j'y vais. A la crèche, ils me disent : Il faut y aller, Madame. Donc j'y vais mais j'essaie de retarder car sinon il est une semaine par mois sous antibio et ça me gonfle. De toute façon, il l'est une semaine par mois. Sinon ma seule action c'est de trier dans les médicaments … les pires. J'enlève les pires. Enfin ce que j'estime être les pires.

Et tout ce qui est médecine parallèle ?

Alors ça ... le problème numéro un, c'est le temps.

Et puis il faut trouver les bonnes personnes.

Depuis qu'il est né je me dis tiens je pourrais l'emmener mais je ne l'ai jamais fait parce qu'il faut se prendre en main et se dire : Allez ça on fait. Oui parce qu'on est finalement assez négligeant. Pourtant j'y crois. Homéopathie ? En fait je ne suis pas médocs. Je leur donne Arnica quand ils tombent. C'est quasiment tout.

Je ne connais pas suffisamment l'homéopathie pour savoir ce qu'il faudrait que je leur donne. J'avais essayé à un moment de faire Cuivre Or Argent mais le problème c'est comme je suis négligente et distraite, j'oublie. C'est des trucs qu'il faut prendre tous les huit jours. J'oublie. Donc le truc, il a duré jusqu'en mars parce que j'avais oublié. Pareil pour la vitamine D. J'oublie.

Je ne suis pas quelqu'un qui est dans la régularité.

Pour moi, la santé c'est un équilibre de vie mais si je ne prends pas le temps c'est que ça doit ne pas m'intéresser plus que ça.

Vous arrive-t-il de vous automédiquer ?

Les antibio en aucun cas, je ne le ferai. La seule chose que je fais … j'avais un anti-toussif qui doit avoir 20 ans mais qui était redoutable. Que j'avais acheté en Suisse. Mais qui était alcoolisé et alors ce truc je l'ai utilisé pendant des années alors qu'il avait une date de péremption.

Je n'ai pas peur même pour la bouffe.

J'avais une pommade que j'utilisais et qui était sous ordonnance. J'ai dit au pharmacien. Si, si vous me donnez ça. J'ai fait ça car je connais ce médicament. Il m'a dit : attention à l'exposition au soleil. Oui … mais j'ai dit, je connais ça car j'ai utilisé ce produit pendant longtemps.

Est-ce que vous avez confiance en votre médecin ?

Mon médecin traitant, on a une confiance toute relative. Il vous prend deux minutes. On se dit, mon mari et moi, si on a un cancer, on espère qu'on aura trouvé un autre médecin traitant avant. Il n'a pas un modus operandi qui incite beaucoup à la confiance, on va dire. Il est spécial. On l'aime bien. Donc on continue à y aller. C'est vrai qu'on roule sur un capital confiance pas avec lui mais avec nous et notre propre santé.

Quand vous êtes à la recherche d'informations, est-ce que vous allez sur Internet et comment vous faites avec toute cette information qui est véhiculée justement sur Internet ?

J'adore, Internet, c'est l'idéal. Alors je sais que les médecins détestent qu'on aille sur Internet mais je pense que la raison pour laquelle ils détestent c'est la raison pour laquelle ils devraient se poser la question. Je vais sur Internet pour ma santé comme je fais pour tout le reste.

Alors je ne sais pas l'usage qu'en font les gens mais je trouve que ce n'est pas si difficile que ça de s'orienter. S'orienter ou faire le tri ? Faire le tri. Un peu les deux. On trouve de tout sur tout partout. Après je trouve qu'on arrive assez bien à voir. Le problème, c'est évidemment quand on est dans un état de crise, il peut y avoir une chambre d'écho mais on le sait à l'avance aussi.

Mais je pense que c'est l'incertitude qu'il y a sur Internet et qui se communique aux patients dans l'angoisse qui est renvoyée au médecin. Ce qui peut être problématique, c'est quand le médecin n'est pas totalement sûr.

Par exemple pour ma conisation de 2003. J'avais un Papillomavirus avec des lésions qu'on a détectées par frottis mais il y a une fourchette d'extension de la lésion qui se diagnostique aussi par différentes méthodologies d'investigation. Il y a le frottis et puis après il y a le ... je sais plus comment ça s'appelle un examen spécial avec la loupe et après, il y a la biopsie.

Moi je sais que quand j'ai été atteinte de ce truc-là …. Déjà il y a le problème du langage médical. Ce qui fait qu'on ne comprend rien à ce qu'ils disent.

Et par écrit aussi. Et donc du coup, parler avec sa gynéco mais qui ne savait pas non plus en l'absence d'investigation plus poussée la nature de la chose et c'est vrai que du coup quand on va sur Internet, on a toute l'amplitude du truc et du coup.

Le problème c'est que le soignant ne sait pas forcément lui non plus et donc ce n'est pas la question d'Internet pour moi et le médecin se trompe s'il pense ça, c'est qu'ils devraient réguler ça par leur façon de communiquer, leur propre façon de faire face à l'angoisse.

Ce qui est précisément problématique chez eux. Parce que de fait on est dans l'incertitude. Quand on ne sait pas, on ne sait pas et parfois on ne sait pas jusqu'au moment où l'on intervient sur le patient donc voilà tout ça c'est des hypothèses.

Et je pense que les gens seraient plus rassurés sur le fait que les médecins s'illusionnent … le fait que les patients voudraient avoir des certitudes que parfois les médecins ne sont pas capables de donner.

Pour moi, c'est ça qui est en jeu dans le problème du médical sur Internet, c'est qu'il faut assumer les zones d'incertitude et du coup sur Internet oui, j'y vais pour ... je parlais des amandes ... j'ai cherché à savoir ... Intolérance à la frustration.

Après je ne cherche pas très souvent de l'information parce qu'on a la chance de ...

Mais si on a dans notre entourage des personnes qui peuvent avoir des pathologies mentales. Chercher combien de gens cela affecte, c'est quoi l'étendue des symptômes. Je trouve que sur Internet on n'arrive pas à savoir en fonction de la source d'informations de quelle nature elle relève.

On voit bien quand il y a des gens qui font des blogs s'ils sont des spécialistes, quel niveau d'expertise ils ont, on voit bien dans les forums de discussion que les gens cherchent des renseignements, que c'est du partage d'expérience et que c'est bien ça qu'on va chercher quand on va sur un forum.

On veut tout et aussi des symptômes personnalisés avec des expériences dans des dispositifs de soin ou des expériences relationnelles. Donc je trouve que ce n'est pas un problème. Il faudrait avoir une discussion avec des experts, des médecins qui devraient pouvoir être nos interlocuteurs. Ce qui est souvent problématique.

C'est là que je trouve que le médical n'a pas fait son aggiornamento, les pauvres ils n'ont pas les moyens mais ça aussi c'est un prétexte car à une époque où ils avaient les moyens, ils ne le faisaient pas mieux. Et que ça renvoie à la responsabilité que chaque professionnel doit avoir.

Alors dans le médical, c'est particulièrement important parce que c'est la vie des gens mais je veux dire que quand j'appelle aux impôts parce qu'il y a un truc que je ne comprends pas et qu'on me tient un langage comme si j'étais un préposé d'administration fiscale, ça ne va non plus. Alors c'est vrai qu'en médecine c'est compliqué.

Cette façon de vouloir garder la maîtrise, ça marchera de moins en moins. Tous les professionnels sont concernés par cette problématique-là. Et Internet, c'est ça que .... Les gens deviennent assez experts et chacun a à assumer ses zones d'incompétence et de compétence.

Et pourquoi, selon vous, les personnes deviennent-elles expertes ?

Globalement, on a un type de société qui est alimenté par des connaissances.

Internet le rend particulièrement visible et c'est un des rares trucs dont je crois que je ne pourrais plus me passer. Pour moi, c'est vraiment du plus. Ça renvoie à la distance qu'on a avec nos transmetteurs ancestraux.

C'est rendu possible par ces connaissances à disposition mais c'est qu'on a plus les mêmes types d'insertion. On est plus à distance. Je pense à la distance géographique. Moi je suis loin de mes ancêtres.

On a une capacité critique qui n'est pas seulement liée au savoir mais au positionnement par rapport aux générations. On produit plus les enfants pareils. On n'a plus le même regard sur ce qui nous précède.

Une reconnaissance de l'autonomie. On veut faire soi-même. On veut maîtriser soi-même ses propres sources d'information plutôt que de dépendre. Mes mamies qui sont venues quand j'étais enceinte, j'ai respecté les interdits. Ah mais tu écoutes tout ce qu'on dit. Ah maintenant, on est vraiment dans le risque zéro. Et la nature ? Genre ton instinct ?

J'écoutais en me disant : Voilà, toi tu as été socialisée dans ce truc-là donc ça peut te convenir mais nous on ne l'est plus donc ça ne marche plus comme ça maintenant.

Avez-vous l'impression d'apprendre de toutes ces expériences ? Au fil du temps ? Aussi bien en termes de connaissances ? Que de compétences ?

Alors, connaissances, c'est plus facile, c'est vrai. Connaissances, c'est sûr. Internet, la radio. Les discussions avec votre entourage ? Alors les discussions ça va être soit des échanges d'expériences de santé. Quelle attitude adopter, comment il faut faire ? Par quel circuit ? Soit ça va être par rapport à des expériences.

Je parlais des personnes qui ont des problèmes de santé mentale autour de nous. Je pense à une amie dont le mari est bipolaire. C'est des connaissances sur qu'est-ce que c'est être bipolaire ? Comment, c'est géré au quotidien ? Comment c'est géré par des groupes de parole.

Jules, 40 ans, directeur commercial, Bac+2, en couple, sans enfant

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

De façon générale donc ?

Je considère en effet que la façon dont on se comporte peut avoir, en partie, une influence sur sa santé. Sans doute pas de façon exclusive car sinon les gens seraient en meilleure santé. Si on avait un rapport très déterminé entre ce que l'on fait et la santé que l'on a …

Pour autant, effectivement, moi je suis assez sensible aux messages qui peuvent être diffusés sur le comportement par rapport à son sommeil, du comportement par rapport à une activité sportive, du fait de limiter les usages de tabac, d'alcool, etc.

Voilà, c'est des thèmes sur lesquels je suis assez sensible, sur lesquels je suis devenu de plus en plus sensible en vieillissant d'ailleurs. Même assez tôt, à partir de mes 25 ans, c'est des thèmes qui m'ont intéressé et ça va en croissant sans que ça devienne non plus obsessionnel.

Vous pensez que ces campagnes de prévention peuvent avoir une influence ?

Oui, elles ont une influence, je suis assez sensible et j'ai une écoute à priori plutôt forte de ce genre de campagne. Maintenant, je ne trouve pas forcément que toutes soient claires ou à propos. Et puis il y a un côté parfois un peu exagéré. On a l'impression de passer d'un problème à l'autre, d'en découvrir un et puis du coup faire une campagne de prévention sur des sujets sur lesquels dans le passé on pouvait être un peu plus ignorants donc il y a un effet de mode pour certains messages. Pour autant, ça reste des messages sur lesquels je suis globalement sensible.

Est-ce que vous fumez ?

Je fume un peu. Je vais fumer dix cigarettes par semaine, à peu près.

J'ai eu une période d'arrêt d'environ six ans mais sinon entre mes 20 ans et mes 32 ans, j'ai fumé mais jamais beaucoup, jamais plus de trois à quatre par jour. J'ai arrêté pendant longtemps et j'ai repris depuis mais à un rythme assez faible.

J'aime bien fumer. Quand je fume j'ai toujours en tête que ce n'est pas très bien de le faire mais ce n'est pas un rapport culpabilisé.

Mais par exemple, il m'arrive d'écraser une cigarette avant de l'avoir finie quand je considère que ça me suffit, que ça m'a apporté le geste ou le plaisir de la cigarette et que ce n'est pas la peine d'en rajouter. Mais il peut y avoir des moments dans une soirée par exemple, associés à la consommation d'alcool où je vais fumer beaucoup plus.

Est-ce que la hausse du prix du tabac a pu avoir une incidence sur votre consommation ?

Le prix pas du tout car ce n'est pas un élément déterminant dans mon budget et aussi car je fume peu et ensuite ça n'a pas un poids énorme sur mon budget.

Ensuite parce que je voyage et donc du coup, il m'arrive d'acheter une cartouche à prix bas. De ce fait, le budget n'est pas tellement le sujet.

Après les campagnes, oui. Je n'aime pas tellement la surinformation hystérique qui peut exister contre le tabac, c'est un peu exagéré. Pour autant, ça reste quand même des messages que j'entends et donc le fait de la dangerosité du tabac est totalement intégré chez moi. Je ne conteste pas que c'est dangereux et je sais que c'est dangereux quand je fume. Enfin, c'est dangereux à long terme.

Et par rapport à votre consommation d'alcool ?

La consommation d'alcool, c'est plutôt pour moi l'élément … chercher à garder une ligne et un poids maitrisés.

Plus ça, par rapport à l'alcool que sa dangerosité ou d'en être dépendant.

Plutôt un rapport comme la nourriture où je fais attention de toutes façons d'une manière générale à ne pas manger ni trop gras, ni trop sucré. Ni trop salé. Encore que ce n'est pas vraiment un problème pour moi car je n'aime pas la nourriture salée. Enfin je n'aime pas quand c'est trop salé.

Et de façon générale, j'essaie d'équilibrer et de manger de tout. Plutôt des produits que je prépare moi-même. Je suis attentif à la fois au goût et à la qualité nutritive. Je fais plutôt mes courses chez des petits commerçants. Donc j'ai envie de dire que ma consommation d'alcool, elle est dans un tout, de tout de ça.

J'aime bien consommer un verre de vin. Mais j'ai tendance à considérer qu'un verre de vin c'est bien, que deux c'est aussi bien mais que trois ça commence à être trop.

Comme une portion de riz c'est bien mais deux portions de riz c'est trop. Je suis dans un contrôle assez permanent de ce que je mange mais en faisant toujours attention à me faire plaisir.

Le rapport à la nourriture est toujours conditionné pour moi parce rapport d'équilibre entre plaisir de manger – j'aime bien manger – et le fait de contrôler ce que je mange, soit en quantité, en qualité ou en diversité.

Est-ce que vous contrôlez aussi votre alimentation pour surveiller votre poids ?

Oui, je surveille mon poids, je fais du sport et j'ai donc un souci à la fois de santé et à la fois d'esthétisme.

Je n'ai pas eu de problème de poids et je n'ai pas un problème de poids normalement c'est-à-dire je ne dois pas faire de très gros efforts pour garder la ligne. J'ai une constitution qui fait que je ne suis pas quelqu'un qui grossit beaucoup. Je grossis normalement.

Maintenant, j'ai 40 ans donc je grossis plus qu'il y a dix ans mais de toute façon j'ai toujours eu un rapport à la nourriture assez … relativement, dans le contrôle. Je ne peux pas m'empiffrer. Je n'en ai même pas un contrôle difficile. Cela fait partie pour moi de ma relation à la nourriture, qui est un équilibre constant entre le plaisir et le contrôle.

J'ai commencé à avoir ce type de relation assez contrôlée avec la nourriture, je pense depuis mes 20-25 ans. Quand je parle de contrôle, ce n'est pas un contrôle prise de tête. C'est un contrôle qui va du moment où je fais mes courses …

Donc dans une certaine mesure vous vous autorégulez, du moins en ce qui concerne votre alimentation ?

Oui, j'ai l'impression d'être un peu en permanence mon propre nutritionniste. D'ailleurs j'aime bien les sujets de nutrition. J'aime bien lire des livres là-dessus. C'est un truc qui m'intéresse.

Je pense que ça a commencé à venir vers 20-25 ans. De toutes façons avant, on s'en fiche un peu. On ne fait pas forcément ses courses soi – même. On a faim. On a besoin de plus manger et puis il y a un moment où on commence à découvrir le fait d'aller au restaurant et qu'on se le paie soi-même.

Quand on a moins de 25 ans, on a une légère contrainte argent qui fait qu'on n'est pas dans une forme d'arbitrage. Je pense que c'est un arbitrage qui est arrivé plus tard.

Plus la notion de plaisir, plaisir de se faire à manger. Parce que je cuisine. Plaisir de se faire plaisir. Plaisir d'aller chez un petit commerçant et de choisir des trucs. Des bons fromages. C'est à la fois du plaisir et de la gourmandise mais toujours avec une vision d'équilibre et ça fait partie des éléments du plaisir que de choisir, de constituer des menus.

Après ce n'est pas non plus … Quand j'ouvre mon frigo, je ne suis pas non plus en train de peser les aliments mais il y a toujours ça en toile de fond ce truc là et je pense d'ailleurs que c'est mon rapport à la santé le plus fort en fait.

Après mon rapport à la santé, c'est juste un principe de base quand je me sens pas bien sur un sujet je vais voir un médecin maintenant je ne vais pas le voir beaucoup car je me sens rarement pas bien mais en revanche quand je me sens pas bien, je pense qu'il faut en parler à un spécialiste. Alors je ne parle pas d'un petit mal de tête ou quelque chose comme ça mais je ne suis pas du style à laisser traîner un mal quel qu'il soit.

Vous êtes marié ? Vous vivez en couple ?

Je ne vis pas en couple mais je suis en couple mais je ne suis pas marié.

Parce que vous parliez tout à l'heure de faire la cuisine et de faire les courses ?

J'ai mon amie qui vient, genre la moitié de la semaine ici donc je fais les courses pour moi et je fais les courses pour nous deux.

Quand vous êtes tous les deux, c'est vous qui cuisinez ?

Oui, c'est moi qui cuisine.

Et puis tout à l'heure vous avez aussi évoqué par rapport aux cigarettes des voyages, des déplacements professionnels à l'étranger, c'est fréquent ?

C'est relativement fréquent mais ce n'est pas très loin et ce n'est pas dans des destinations très différentes de la France. Au moins une fois par mois en Europe, enfin dix fois par an en Europe et deux voyages plus lointains par an.

Soit des WE, soit deuxou 3 jours et quand je pars sur des destinations plus lointaines, c'est au minimum une semaine, voire deux semaines.

C'est dans un cadre professionnel ?

Ah non, je fais assez peu de déplacements professionnels à l'étranger.

C'est des déplacements personnels.

Vous avez parlé de votre alimentation mais avez-vous aussi une pratique sportive régulière ?

Je vais dans une salle de sport, de fitness. En rythme de croisière, j'y vais trois fois par semaine et sinon deux fois. Je fais du fitness et un peu de musculation.

Je pense que l'objectif numéro un c'est l'esthétisme, c'est plutôt rester désirable et l'objectif numéro deux, c'est la santé.

En fait, quand vous commencez à pratiquer régulièrement du sport quel qu'il soit et c'est vrai pour le sport en salle, vous avez besoin d'y aller, donc à ce moment-là on peut dire que c'est pour la bonne santé.

Ça devient un besoin physiologique, vous vous sentez mieux, plus relaxé, voilà ça vous fait du bien et dès que vous êtes dans une période où vous arrivez à moins y aller comme par exemple quand au niveau du travail, des horaires c'est moins commode, ce qui se passe en ce moment pour moi et là vous ressentez physiquement moins le besoin d'y aller.

Souvent les gens disent j'y vais parce que je me sens mieux, etc.

Moi j'ai le sentiment que c'est plutôt un besoin esthétique. C'est ce qui me conduit à vouloir aller dans les salles ou à faire du sport, je ne parle pas des sports collectifs où là il y a un enjeu de challenge et finalement quand on dit ça me fait du bien car quand on commence à pratiquer régulièrement effectivement ça fait du bien et on a envie d'y aller et quand on commence à décrocher on a très envie de rentrer chez soi. En tous cas, moi c'est comme ça que je l'analyse et que je vois autour de moi.

Et justement lorsque vous faites du sport, vous arrive-t-il d'utiliser ces applications qu'on trouve fréquemment sur les Smartphones ?

Non et je suis pas du tout attiré par ça, la seule chose que j'utilise c'est une balance qui me donne mon poids et qui me le renvoie sur mon Smartphone un joli graph que je regarde assez peu souvent.

Je me pèse souvent mais je regarde le graph assez peu car je suis déjà renseigné.

Le bracelet, en fait, ça ne m'attire pas parce que je ne ressens pas le besoin d'avoir une espèce de contrôle par un outil comme ça, de choses que j'ai le sentiment de bien ressentir chez moi.

Encore une fois quand je ne vais pas bien je vais chez le médecin donc c'est mon principe de base donc je préfère parler de ça avec un spécialiste que de faire contrôler par une machine.

Pourriez-vous justement me parler de votre médecin ?

J'ai été très longtemps avec un médecin généraliste qui était un médecin de famille et que j'ai gardé pendant des années et puis que je n'ai pas gardé car je finissais par habiter loin de lui et surtout c'est un très bon médecin qui est très peu disponible donc c'était chiant. Je voyais toujours son remplaçant. Donc aller à plusieurs stations de métros pour finalement voir son remplaçant, ça a fini par me lasser et du coup j'ai repris un médecin à côté de chez moi qu'on m'a conseillé.

A part ça, de toutes façons, je ne choisis pas vraiment les médecins si j'ai besoin d'un dermato, j'appelle quelqu'un pour lui dire : tu connais un bon dermato ?

Enfin le choix du médecin se fait par cooptation on va dire et qu'à priori à l'exception d'un médecin, je n'ai jamais changé parce que je n'avais pas confiance.

Et justement qu'attendez-vous de votre médecin ?

J'attends qu'il soit professionnel moi je veux dire …. Quand je vois un médecin c'est généralement une question précise donc j'attends une réponse précise et un traitement ou pas de traitement s'il estime qu'il n'y a pas de traitement et puis voilà.

Vous arrive-t-il d'aller sur Internet pour ces questions de santé ?

Oui alors je ne vais que sur un seul site qui s'appelle passeport santé et qui est un site Québécois bien foutu et parce que c'est très clair sur le descriptif. Et qui ne va pas dans la dramatisation, qui est fait par des médecins et qui est coopté par le ministère de la santé Québécois. Les Québécois d'une façon générale ont un peu cette approche nord-américaine qui fait qu'ils sont assez pragmatiques sur les sujets donc c'est de toutes façons la seule source que je regarde quand je regarde quelque chose sur le net.

Je déteste les pseudos forums ou les gens racontent absolument n'importe quoi sur n'importe quoi et où finalement après la lecture de ces trucs on a l'impression d'avoir toutes les maladies du monde. Mais je ne vais pas tellement sur les sites ... je vais voir un médecin.

Ce n'était pas en rapport avec moi car le plus souvent quand je me renseigne là-dessus, c'est plutôt parce qu'on m'a parlé de quelqu'un qui avait telle maladie ou un cancer ou un machin.

C'est plutôt pour comprendre plus que pour me renseigner vis à vis de moi, ceci dit cela m'arrive aussi et la dernière fois je sais plus trop parce que ça remonte à un peu …. Je ne sais pas c'était il y a deux ou trois mois, je sais plus très bien sur quoi ; ça devait être une petite connerie, je sais plus.

Est-ce qu'il vous arrive d'avoir recours à l'automédication ?

Sur des produits vraiment de base par exemple le truc qui va me permettre d'éviter d'avoir les problèmes de digestion, un petit mal de tête, du Synthol enfin vraiment des trucs de base.

Autour de moi j'ai une espèce de réputation d'être quelqu'un d'assez hypochondriaque parce que quand je voyage j'ai l'habitude de mettre tous ces produits de base dans ma trousse de toilette donc évidemment ça a plutôt tendance à générer de la moquerie et l'idée que je suis hypochondriaque.

Moi je ne crois pas être hypochondriaque parce que je crois juste me ramener à ce principe de base que j'évoquais tout à l'heure, c'est à dire je me sens mal, je vais voir un médecin.

Alors évidemment si je me sens mal tous les quatre matins et que c'est des maladies imaginaires, alors évidemment je suis hypochondriaque, si me sens mal de façon évidente et que je vais voir le médecin moi j'appelle ça juste de la bonne gestion de sa santé ou de la prudence, voilà donc tout ça n'est pas toujours évident.

Cela m'arrive parfois de demander à mon médecin en me marrant si je suis hypochondriaque ou pas ? Les médecins ne répondent jamais à cette question. Moi je pense que je ne le suis pas je pense que je suis peut-être un peu plus prudent que la moyenne mais ça c'est vrai pour ma santé et c'est vrai pour beaucoup de choses aussi, je suis de nature plutôt prudente et après pour l'automédication, j'ai jamais repris un antibio qui m'avait été prescrit, ça je fais jamais et en plus je n'aime pas prendre d'antibio.

J'aimerais que vous parliez maintenant de la façon dont vous avez géré l'épisode de la grippe H1N1. Est-ce que vous vous êtes fait vacciner ?

Alors c'est assez marrant car à ce moment-là je rentrais des Etats Unis et en fait je suis tombé malade assez violemment d'un truc qui ressemblait beaucoup à la grippe H1N1 et donc j'ai pensé l'avoir et donc je ne me suis pas fait vacciner.

Mais en fait, il y a eu un doute, le médecin n'était pas sûr que ça soit ça. En fait il n'en savait rien.

Je ne sais pas si je l'ai eue ou si je ne l'ai pas eue. Statistiquement c'était possible car je venais d'une zone qui était réputée pour en avoir pas mal mais du coup je ne me suis pas posé la question de me faire vacciner ou pas puisque j'étais sensé l'avoir eu. Bah en fait on n'en sait rien !

Je ne sais pas, je ne sais pas car en même temps, même très rapidement il y a eu un vrai débat là-dessus donc le choix de la non vaccination a plutôt été un choix très rapide de la majorité des gens et en plus il y avait cette espèce de truc d'organisé et moi j'étais assez loin et donc franchement je pense que si j'avais été parmi les premiers et que je n'avais pas pensé l'avoir eue j'aurais sans doute fait une vaccination. Je pense que j'aurais suivi la masse si j'avais été dans les premiers, j'y serai allé et en fait j'étais dans les derniers, outre le fait que je pensais l'avoir eue.

Finalement, je ne l'aurais sans doute pas fait voyant que tout le monde y renonçait et je me fais pas vacciner de la grippe par exemple.

Vos parents sont-ils encore en vie ? Pourriez-vous me parler de leur santé ?

Oui, mon père est en bonne santé et ma mère globalement va encore bien mais enfin là aussi elle n'est pas loin de la fin de vie donc ça va un peu moins bien mais globalement elle a été en très bonne santé toute sa vie.

Vous avez des frères et des sœurs ?

Oui cinq sœurs.

Avez eu l'occasion de prendre soin de la santé de vos parents ?

Non c'est totalement géré et par mon père et par des passages d'infirmières et ils sont en Bretagne.

Donc on ne s'occupe pas d'eux au quotidien.

Et par rapport justement à la vieillesse et à l'avancée en âge, comment avez-vous vécu le passage de la quarantaine ?

Je ne sais pas très bien ce que ça veut dire physiquement de vieillir. Je le sens pas trop maintenant je pense qu'il y a quelque chose qui n'est pas facile.

C'est qu'on se projette d'une certaine façon vis à vis des autres, vis à vis de son job, vis-à-vis de la séduction et il y a forcément un moment où l'on passe un cap. Ce cap là il y a un moment où il faut un peu changer de posture nécessairement.

Parce que les choses sont objectivement différentes et ça c'est … cet élément n'est pas facile et puis je trouve qu'à la fois on est dans une société qui ne rend ça pas très facile car qui est basée sur le culte du corps jeune et donc c'est une image qui se renvoie et qui ne laisse pas beaucoup de place à d'autres images et en même temps je ressens qu'il y a une espèce de reprise de pouvoir par les gens qui vieillissent.

J'ai finalement l'impression que ceux qui ont prôné le jeunisme ou ceux qui sont nés dans l'idée du jeunisme en vieillissant essaient de transformer un peu les codes pour dire finalement ça peut être aussi sympa de vieillir et de vivre autre chose alors évidemment pas sur les dernières étapes de la vie qui sont de toutes façons difficiles pour tout le monde et je m'en aperçois bien avec mes parents.

C'est une vraie épreuve donc de toute façon … cette épreuve, elle est inévitable. Moi ma préoccupation … je n'y pense pas tous les matins en me levant mais c'est d'essayer de me préparer à ça et donc d'essayer de surfer entre le fait de profiter des choses telles qu'elles s'offrent mais toujours ce truc qui est chez moi comme dans la nourriture l'équilibre entre le plaisir et la mesure, la prudence.

De temps en temps je me dis qu'il faudrait que je me lâche un peu plus pour lâcher la bride côté prudence, je n'ai pas tellement l'impression d'avoir besoin de lâcher la bride coté plaisir car il est toujours bien de se faire plaisir et de faire plaisir aux autres mais bon c'est franchement compliqué pour tout le monde donc je dis tout ça avec beaucoup de modestie.

Et vous avez l'impression que votre comportement peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Ben j'ai l'impression qu'on peut avoir une influence sur son état de santé quand finalement on est en bonne santé !

Il peut y avoir des évènements qui nous tombent dessus. On peut être victime d'un cancer ou victime de choses comme ça et ce n'est pas parce qu'on aura bu quatre tisanes par soir que la conséquence ou la survenance d'un évènement comme ça va être moindre.

En fait on n'en sait rien. En revanche ce que je sais c'est quand on est plutôt en bonne santé, oui le fait de faire du sport, de manger équilibré, de prendre le temps de dormir, de pas trop boire etc. C'est des choses qui contribuent plutôt à un bien être général. J'ai l'impression qu'on peut jouer sur son bien-être.

Je ne suis pas sûr qu'on puisse vraiment avoir la main sur sa santé. Il y a des éléments qui sont complètement déterminés et qui nous échappent.

Ne serait-ce que le vieillissement, de toute façon on peut toujours faire ce qu'on veut… Il y a tout un marketing sur les éléments qui soit disant empêchent le vieillissement. Le vieillissement de toute façon il est là. Il est inéluctable et on a quand même assez peu la main dessus.

Evidemment si on brule la vie de tous les côtés …. Évidemment et quoi qu'encore ça existe des gens qui vivent dans un excès constant et qui pour autant vieillissent vieux plutôt bien.

Peut-être parce qu'ils ont une espèce d'énergie de vie qui vient d'ailleurs. D'ailleurs le psychologique et l'état mental et le fait d'être heureux ou pas heureux jouent souvent sans doute beaucoup plus sur la santé que le fait de prendre des tisanes ou d'aller sur un marché bio.

Et que pensez-vous des médecines parallèles, des médecines douces, est-ce que cela vous tente ?

Je suis plus que tenté … Je ne le fais plus là parce que je n'ai pas repris rendez-vous mais pendant un moment je voyais quelqu'un qui faisait de l'ostéopathie, médecine chinoise et donc qui est une médecine totalement préventive car on va le voir même si on va très bien et il fait une sorte de petit check up.

On peut toujours penser que c'est une supercherie.

Nous on est dans une médecine qui est vachement chimique en Occident. En Orient c'est moins le cas il y a des milliards de gens qui se font soigner autrement donc je trouve que c'est intéressant.

Maintenant une fois que j'ai dit ça … J'y suis allé cinq fois, je n'y suis pas forcément retourné donc cela ne fait pas partie d'un rythme de vie que je pratique de façon déterminée.

En tous cas, je trouve ça très bien. Mais demain si j'ai un cancer je n'irai pas me faire soigner par les plantes.

Et comment vous avez été amené à vous tourner vers la médecine chinoise, par exemple ?

J'y suis arrivé parce que j'étais coaché au travail par un coach qui m'en a parlé. M'a mis en relation avec un médecin qui en fait et c'est comme ça que je suis venu là.

Et en fait, ça m'a permis de déterminer que j'avais une intolérance au gluten qu'un médecin traditionnel qui m'avait fait passer des tonnes d'examens n'avait absolument pas décelé et donc ça m'a assez bluffé car le mec en trois minutes il m'a dit : je pense que vous avez un problème avec le gluten arrêtez pendant 15 jours et vous verrez bien et ça a été complètement incroyable.

Mes maux digestifs et mes états de fatigue ont disparu instantanément et il m'a dit de faire très attention pendant deux ans et ensuite de reprendre modérément. Ce que j'ai fait et franchement ça a été très efficace de ce point de vue-là.

C'est vrai qu'il y a toute la mode anti-gluten … je ne sais pas à quel point … mais moi j'ai vraiment le sentiment que ça a réglé des choses.

Je me demandais si vous m'auriez répondu de la même façon si j'étais venue vous rencontrer, il y a 15 ou 20 ans ?

Non, non clairement, je n'aurai pas répondu de la même façon. Il y a 15 ou 25 ans, les notions de santé étaient moins quotidiennes pour moi au sens …. C'est surtout au niveau de la nourriture, en fait que vraiment les choses ont changé pour moi.

A la fois me faire plaisir, des produits de qualité et diversifier et pour le coup un choix de vie et un mode de vie.

Alors après je vais aussi au Mac Do. Mon principe n'est pas de dire je veux cette nourriture et rien d'autre. Mon principe est de dire : je veux toute la nourriture mais je ne veux pas qu'une prenne le pas sur d'autres. Donc si je vais au Mac Do, j'ai du plaisir à aller au Mac Do mais ça sera une fois dans un mois au maximum !

Si j'y vais une deuxième fois, je me dirai : tiens ça fait la deuxième fois que tu y vas. Ça serait bien de ne pas le refaire une troisième fois.

Donc je suis toujours dans cette espèce de truc de contrôle mais voilà. C'est ça qui a surtout changé. N'ayant eu aucune maladie embêtante ou problème de santé, ou n'ayant jamais été hospitalisé ou ne m'étant jamais rien cassé et n'ayant à peu près aucun problème de santé majeur mon rapport à la santé en tant que tel, je n'ai pas le sentiment qu'il a changé.

Christelle, 47 ans, secrétaire juridique, Bac+2, mariée, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Pour moi la santé, je considère qu'elle passe beaucoup par …. Enfin le fait de préserver la santé puisque j'ai la chance d'être en bonne santé, je considère que ça passe en grande partie par l'alimentation.

Voilà je fais très attention à ça et aussi par l'activité physique.

C'est les deux choses auxquelles je fais attention dans ma vie et j'ai essayé d'éduquer mes enfants dans ce sens-là.

Chez moi on cuisine, on n'achète pas de plats tous prêts. Je ne supporte pas ça. Voyez, vous ne trouverez jamais dans mon frigo un sachet de salade. Voyez ce genre de chose.

Mes amis se moquent toujours de moi. Voyez pour se moquer de moi, elles composent le repas avec une boite d'haricots verts, un sachet de salade et des sodas, des trucs comme ça car c'est des trucs qu'il n'y a jamais chez moi.

Je ne suis pas non plus une intégriste, il y a parfois des sodas mais ça reste du domaine de l'exceptionnel, du plaisir et c'est pas quelque chose de récurrent chez nous.

Chez nous, on cuisine, j'ai la chance d'avoir un mari qui est cuisinier donc ça aide donc je porte beaucoup de soin aux aliments qu'on achète.

Je n'achète jamais de viande en grande surface, je me méfie beaucoup des grands circuits. Je ne supporte pas ça. Moi j'achète chez les commerçants que je connais bien. Mes légumes aussi chez des commerçants que je connais bien.

Je suis très attirée par le bio, bien sûr.

Quand j'achète des choses en supermarché, j'ai tendance à beaucoup regarder la composition. Voyez par exemple à midi on avait besoin d'assaisonner une salade donc une collègue est allée acheter … on avait besoin d'une sauce, une petite bouteille de sauce toute prête. Je lui ai dit : tu fais attention à la composition, je n'aime pas acheter ça.

Je suis très méfiante à l'égard de tous les trucs qui sont dans les … ce qui existe dans tous les plats tout préparés.

Ça c'est une chose la nourriture.

J'essaie de faire en sorte que les repas soient le plus équilibrés possibles, je fais aussi attention à ma ligne comme toutes les femmes je pense …

Mais en même temps on fait aussi des vrais repas entre amis où on mange trop, on boit trop mais du moment que ce n'est pas trop souvent je trouve que ça fait partie des plaisirs de la vie mais je m'aperçois vite que quand on fait des excès on n'est pas si bien que ça.

Ensuite au niveau de l'activité physique, c'est plus récent.

J'ai repris un peu le sport dès que mes enfants étaient plus grands et capables de se garder tous seuls. C'est vrai que quand les enfants sont jeunes. C'est difficile d'avoir des activités physiques donc dès que j'ai pu, j'ai recommencé à faire un peu de gym avec les copines.

Par contre, je suis très régulière. Je m'inscris au début de l'année et j'y vais toutes les semaines. C'est sérieux.

Et puis depuis quelques temps, je cours un peu. Je ne fais pas des marathons. Voilà mais ça entretient. Ça fait du bien au moral et moi je suis convaincue que ça me garde en bonne santé.

Après je ne sais pas si c'est vrai mais moi je le vois comme ça.

En revanche, je pense qu'il y a des problèmes d'hérédité et on n'est jamais à l'abri d'un grave pépin et je pense que la nourriture et l'activité physique peuvent nous préserver de beaucoup de choses mais pas de tout et si on doit avoir un cancer, je pense quand même que là j'irai voir un médecin mais j'y vais rarement il faut vraiment que je sois malade.

Mais j'avoue que je retarde toujours le moment d'y aller. J'ai parfois été négligente. Par exemple pour aller voir ma gynéco ou pour faire les mammographies, je repousse tout le temps.

Après quand j'y vais, je suis dans tous mes états car j'ai peur … Pour beaucoup de choses, le dentiste, voilà on repousse tout le temps et après quand il faut y aller …

Vous vous êtes interrogée sur la raison pour laquelle vous repoussez justement ?

Je n'ai pas la réponse.

Peut-être la peur qu'on me trouve quelque chose et finalement je suis toujours rassurée. Mais je me rappelle une fois j'avais tardé pour aller voir mon dentiste et j'y suis allée et dans ma tête c'était encore pire que ce que c'était mais en fait le dentiste m'a dit : ce n'est pas si catastrophique mais j'étais convaincue qu'il ne pourrait rien faire, que toutes mes dents allaient tomber, que c'était pourri !

Et je catastrophais tout. Il m'a rassuré.

Pareil la gynéco m'a enguelé car j'ai trop tardé et c'est dangereux car j'ai trop tardé. Mais tout était normal donc c'était rassurant.

Je ne sais pas pourquoi je retarde. C'est des examens pas très agréables, la gynéco, le dentiste.

Mais sinon je n'ai jamais besoin de médecin sinon.

Je vais voir le médecin une fois par an pour mon certificat médical pour la piscine ou pour mon club de gym. Sinon je n'en ai pas besoin.

J'imagine que comme tout le monde vous avez de temps en temps un gros rhume ou un petit mal de gorge ? Cela veut dire que vous vous soignez toute seule ?

Oui, oui, j'y vais vraiment quand je suis très mal.

La dernière fois c'était il y a deux ans, j'ai eu la grippe et je ne pouvais plus me lever.

Il n'y a vraiment que dans ces conditions-là que je l'appelle parce que sinon avant de l'appeler je me soigne moi-même avec mes inhalations. La tisane au thym, la vitamine C.

Je sais que ça m'aide à me protéger et je suis rarement malade mais quand on a une bonne grippe là je pense que c'est vraiment …

Ces petites techniques que vous décrivez, c'est des choses que vos propres parents faisaient déjà ?

Oui les inhalations et les tisanes. Oui ma maman faisait ça. Je me rappelle quand j'étais petite on faisait ça. J'ai toujours fait ça. Le lait au miel. D'ailleurs je trouve que c'est un plaisir, ça a un goût d'enfance quand on le fait ça nous rappelle notre maman qui prenait soin de nous.

Moi je le vis toujours un peu comme ça.

Après j'écoute quand on me dit. J'ai une amie qui m'avait dit de faire des gargarismes avec du miel et du citron. C'est un truc que j'ai testé car en fait je me méfie des médicaments.

Je me dis toujours que les médicaments rendent plus malades qu'autre chose donc je n'en prends jamais.

Il faut vraiment que ça soit indispensable.

Quand un médecin me le prescrit, je lui fais confiance et je le prends. Non sans lire toute la notice, par contre !

Il vous arrive d'aller chercher des infos sur Internet parfois, en rapport avec votre santé ?

Non pas trop, je me méfie de ça.

Je préfère que ça soit dans mon cercle d'amis.

En fait il n'y a pas grand-chose que je fais et c'est des choses qu'on faisait quand j'étais petite.

Bon après des amis que je connais bien et qui ont éprouvé un système … Non Internet j'ai tendance à me méfier.

Il vous arrive aussi de demander des conseils à votre pharmacien ?

Non.

Plutôt dans mon entourage.

Et quand vos enfants étaient petits, comment est-ce que cela se passait ?

Pour un rhume je ne les amenais pas chez le pédiatre moi je soignais comme j'ai toujours fait.

Après dans le choix des pédiatres … En général, on a le médecin qui nous convient en fait et je n'ai jamais eu des médecins qui donnaient des antibiotiques systématiquement car je sais que c'est mauvais de prendre trop vite et trop souvent des antibiotiques.

Donc, en fait vous aimez bien choisir le type de médecin ou le type de traitement ?

Oui par exemple pour les vaccins, je suis très méfiante mes enfants sont vaccinés contre à peu près rien juste le DT Polio car c'est obligatoire et je sais que c'est indispensable car il y a encore le tétanos et il y a un véritable risque.

Après je n'ai jamais vacciné mes enfants contre la variole, la rubéole, les machins comme ça. C'est des maladies que j'ai attrapées. On s'en remet !

Pour moi le vaccin est pire que le mal.

Je les ai jamais faits vacciner contre la méningite et effectivement le pédiatre quand je lui ai dit : voyez-moi je ne veux pas les faire vacciner contre la méningite car c'était le grand truc à la mode à cette époque et il m'avait dit ; Oui je vous comprends et il n'a jamais reparlé de ça.

Donc je me suis dit finalement oui ce médecin je l'ai choisi parce qu'on s'est bien entendu.

Vous vous sentiez suffisamment forte pour imposer votre choix qui était de ne pas faire vacciner vos enfants ?

A l'école vous savez ils vous demandent le carnet de santé. Mon fils est au lycée et j'ai reçu une lettre me faisant remarquer que mon fils n'est pas vacciné contre la rubéole. Alors j'ai expliqué à mon fils qui était paniqué parce qu'il m'a dit : ben oui mais moi je ne sais pas ce qu'il faut que je leur réponde. Je lui ai dit, c'est pas du tout obligatoire et puis voilà.

J'en ai parlé avec mon mari. J'ai aussi une connaissance, une amie, son fils a eu des graves problèmes de santé juste après son vaccin et elle est convaincue que ça vient de là et moi aussi.

Ceci étant dit je pense que ma décision était déjà prise. J'avoue que j'avais été attentive à ce que j'attendais déjà avant et l'histoire de cette amie, là ça m'a confortée.

Pour moi c'est naturel d'attraper ces maladies-là.

Je suis très méfiante, effectivement il y a dû y avoir des discussions ou des rencontres … Et puis je réfléchis.

Dans votre famille, on fonctionnait comme cela déjà ou ça s'est fait au fil du temps ?

Quand on était enfant, il y avait moins de vaccins donc j'ai été vaccinée comme tout le monde contre la variole, le BCG, le tétanos je ne suis pas sûre que mes parents aient eu ce choix à faire. Il y avait des vaccins obligatoires et on les faisait. Un point c'est tout.

Maintenant ne pas aller chez le médecin pour un tout petit rhume, oui c'est quelque chose qui se faisait chez mes parents c'est clair. On n'allait pas pour un tout petit bobo chez le médecin, c'est clair.

Ça veut dire se faire suffisamment confiance ? Avoir confiance en ses choix ? Surtout quand il s'agit de ses enfants ?

Je ne sais pas … car quand il y a eu ce fameux vaccin contre la grippe H1N1, Il y avait ceux qui croyaient mordicus qu'il fallait le faire.

Autant vous dire que mes enfants n'ont pas été vaccinés et alors il a fallu se battre même au collège pour qu'ils ne soient pas vaccinés. Et ça moi je l'avais très mal pris et je me rappelle que mon fils n'était pas très grand. On leur avait dit des choses et c'est normal qu'ils croient leurs professeurs.

Mais une fois à la maison, moi je lui disais : ben non Gabriel tu ne seras pas vacciné. Je ne suis pas d'accord pour ce vaccin, tu ne le feras pas et là-dessus j'avais des arguments.

Alors je lui avais fait un mot pour qu'il ne soit pas vacciné contre mon accord. Quand on regardait la télé, c'était effrayant et je ne l'ai pas très bien vécu car mes enfants ils regardaient la télé et ils voyaient tout ce qui pouvait leur arriver.

C'était épouvantable. Ils montraient les gens à l'hôpital, ils insistaient sur le fait qu'il y avait des morts et c'était complètement affolant. Et quand on faisait le choix de ne pas faire vacciner ses enfants, on nous le reprochait quasiment. On nous disait : mais tu ne te rends pas compte, tu prends un risque. Il y avait cette culpabilité.

Alors je lui avais un mot pour qu'il ne soit pas vacciné contre mon accord.

J'avais été étonnée car des gens que je connaissais, et je n'aurai pas pensé, étaient convaincus qu'il fallait absolument le faire et moi j'étais très étonnée.

Quand on regardait la télé, c'était effrayant et je ne l'ai pas très bien vécu car mes enfants ils regardaient la télé et ils voyaient tout ce qui pouvait leur arriver. C'était épouvantable. Ils montraient les gens à l'hôpital, ils insistaient sur le fait qu'il y avait des morts et c'était complètement affolant.

Et quand on faisait le choix de ne pas faire vacciner ses enfants, on nous le reprochait quasiment. On nous disait : mais tu ne te rends pas compte, tu prends un risque. Il y avait cette culpabilité.

Mais c'est vrai pour tous les vaccins.

Mais moi je suis convaincue que c'est une technique pour faire travailler les laboratoires pharmaceutiques.

Moi je m'interroge beaucoup là-dessus.

Qu'est-ce que vous pensez de toutes les campagnes de prévention ?

Je pense que c'est certainement utile.

Est-ce que cela a pu jouer sur votre comportement ?

Moi je ne crois pas. Voyez mes parents ils ont 80 ans et ils ne prennent pas leur voiture pour aller faire les courses, ils prennent leur vélo.

Chez nous on bouge, on est convaincu que bouger ça maintient en bonne santé.

Moi je suis convaincue qu'il y a un lien entre la bonne santé et le fait qu'on se fait mal.

Je pense qu'il y a mon éducation et d'ailleurs j'ai tendance à contaminer tout le monde car mon mari quand je l'ai rencontré, c'était du genre à prendre sa voiture pour aller acheter une baguette. Il était habitué comme ça dans sa famille c'était comme ça.

Ils n'imaginaient pas de faire quoi que ce soit sans la voiture. Pour eux, c'était incroyable de prendre un vélo.

Moi je venais d'un village et chez nous on faisait tout à vélo et donc je vois bien que maintenant il marche beaucoup plus, il fait du sport.

J'ai tendance à contaminer un peu les gens. Sur des petits gestes genre monter les escaliers, j'ai toujours fait ça.

Voyez je suis allée courir, je cours deux fois par semaine et là cette semaine j'ai eu une espèce gastro et le mardi jour où je cours, je n'ai pas pu aller courir, j'étais vraiment mal, et vous voyez quand on court et quand on rate une fois, c'est vraiment dur la fois suivante.

C'est comme si on n'avait pas couru pendant deux mois. J'ai souffert comme une malade mais j'ai tenu le coup. Je me fais mal quand même

Quand on fait un peu de sport, ça fait partie du plaisir d'aller au-dessus de pousser un petit peu. Non pas… non plus trop.

Quand vous courez, c'est avec un groupe d'amis ou bien seule ?

Non seule.

Les autres activités, oui j'y vais en groupe. La gym, j'y vais avec des amies, Je fais de l'Aquabike avec des copines. Il m'arrive d'aller la piscine. Toujours avec une copine, jamais seule.

Mais courir je ne sais pas pourquoi, j'aime bien courir seule et puis je n'ai pas de copines qui aiment courir.

Ça fait aussi du bien d'être seule parfois.

Par contre, pour les activités gym, Aquabike, vous avez l'impression que ça vous motive d'y aller à plusieurs ?

Oui ça joue sur la motivation parce que parfois je n'ai pas trop envie et rien que de me dire je vais voir mes copines, j'y vais avec plaisir.

Autant courir je le fais vraiment parce que c'est bon pour ma santé et pour ma forme et mon moral mais tout le reste, le fait que ça soit avec mes copines c'est très important et je ne suis pas sûre que je tiendrai si elles n'étaient pas là.

C'est vraiment un plaisir.

On se défoule dans le sport. Après on est beaucoup plus reposé et même intellectuellement.

C'est quelque chose qui fait du bien.

Peut-être aussi parce qu'on est fier de l'avoir fait ? Il y a peut-être de ça mais je pense aussi qu'il y a le côté défouloir.

Parfois on est désagréable dans la vie, juste parce qu'on a eu une dure journée. Le fait d'aller courir vous allez vous défouler là-dedans et du coup après la famille ou les amis n'ont plus à en pâtir de votre mauvaise humeur parce que vous avez passé une mauvaise journée

Est-ce que, vous qui courez, vous utilisez ces applications pour les smartphones ?

Moi je cours pour me faire plaisir et pour la santé mais pas pour la performance, ça m'est complètement égal. Je n'ai pas besoin de choses très perfectionnées.

En général je ne suis pas très attirée par tout ce qui est technologie.

Non ce n'est pas mon truc.

Vous ressentez le stress dans vos journées de travail ?

J'ai eu des périodes oui, vraiment beaucoup. Actuellement ça va mieux. Ça dépend vraiment des collègues à qui on a à faire.

Le fait de travailler dans les bureaux c'est difficile.

Vous parliez de votre enfance … Vous viviez en province ?

Oui dans le Bassin d'Arcachon, j'en suis partie à 19 ans, toute ma famille y habite encore. Et puis j'ai habité dans différents endroits en France et puis on a atterri ici pour le travail.

Vous est-il arrivé, dans votre vie, d'avoir le sentiment d'être privée de votre pouvoir de décision pour votre santé ou celle de vos enfants par exemple ? D'avoir à subir quelque chose qui n'était pas votre choix ?

Ah oui ça m'est arrivé une fois. Ce n'était pas pour moi mais pour mon fils !

Gabriel quand il est né, il a attrapé la coqueluche.

Ah tiens voilà une raison pour laquelle je me méfie des vaccins, il faut savoir que pour le coup ma fille elle était vaccinée mais que malheureusement elle l'a quand même attrapée au moment où j'accouchais en fait et que moi je l'ai attrapée et mon fils nourrisson il l'a attrapée sauf que pour lui c'était mortel. Il s'est retrouvé à l'hôpital

Il a passé un mois avec une machine qui le faisait respirer. C'était vraiment très grave. Il avait juste trois semaines.

Plusieurs semaines en néonat avec les tuyaux qui le faisaient respirer et il dormait car le traitement était beaucoup trop difficile à supporter. En fait la coqueluche les

épuise tellement qu'ils ne peuvent plus respirer en fait. Ils n'ont plus la force de respirer.

C'est clair qu'il a failli mourir et là pour le coup, j'étais très inquiète. Quand je l'ai amené à l'hôpital j'avais peur mais il a été pris en charge. Assez vite ils lui ont mis cette machine pour le faire respirer.

Moi j'étais revenue chez moi parce que j'avais ma fille qui avait six ans et il fallait bien que je m'occupe d'elle. Ils m'ont appelé pour me dire : voilà on a été obligé de lui mettre cette machine pour le faire respirer. Il dort et on le réveillera quand ça ira mieux. Ça a duré trois semaines cette situation mais à aucun moment, c'est bizarre, je n'ai eu peur.

J'avais vraiment confiance. Les médecins m'ont expliqué exactement ce qui allait se passer. Ils m'ont expliqué que ça allait empirer parce qu'ils connaissaient bien cette maladie et que ça allait empirer mais que la coqueluche c'est comme ça mais qu'il allait s'en remettre et ça s'est passé exactement comme ça.

Et j'étais très admirative parce que pour moi ils m'ont sauvé mon bébé.

Et donc alors ils me sauvent mon bébé. Un jour on m'annonce qu'on va pouvoir lui enlever cette machine et qu'il va se réveiller petit à petit.

Donc tout se passe bien et quand on lui enlève la machine, il se met à respirer et là j'ai eu un peu peur qu'il ne se réveille pas normal. Voyez j'ai eu peur que … mais très vite j'ai vu à son regard que tout allait bien et donc tout allait bien et puis il passe encore deux ou trois semaines en néonat.

Je ne sais pas si vous avez déjà été dans un service néonat mais c'est vraiment des services très particuliers. Chaque minute ils sont réveillés. Les médecins, les infirmières, c'est vraiment l'élite, c'est vraiment tip top.

Et puis on me dit, voilà Gabriel va beaucoup mieux, on va laisser sa place et il va aller en service pédiatrie. Et là on arrive en pédiatrie et on a, à faire à totalement autre chose et très vite je m'aperçois que les infirmières elles passent d'une chambre à l'autre notamment sans se laver les mains.

Ça n'a pas loupé, ça faisait pas deux jours qu'il était en pédiatrie, il a attrapé une espèce de gastro. Sauf que voilà après tout ce qu'il avait passé … Il avait deux mois mais il avait le même poids qu'à la naissance. Il était encore fragile, il ne pouvait pas encore sortir de l'hôpital et il attrape une gastro. Moi je trouvais ça gravissime. Je leur en ai beaucoup voulu.

Sur le coup je ne disais rien car j'étais encore tellement reconnaissante aux médecins d'une manière générale et puis les jours passent et mon fils je voyais bien qu'il ne se remettait pas. Il vomissait toujours. Moi je ne sais pas, j'ai trouvé le temps très long. Peut-être il s'est passé deux ou trois jours. J'ai trouvé qu'il se vidait vraiment et c'est quand même dangereux pour un bébé une gastro comme ça.

Et arrive un jour le chef de service avec toute la clique des étudiants derrière lui et là le médecin qui commence à dire qu'il allait falloir qu'il reste encore à l'hôpital et en fait j'ai piqué une crise, je leur ai fait un sketch. J'étais tellement résolue.

Je leur ai dit : Pas du tout, je vais vous dire que mon fils je l'amène chez moi car je vais vous dire que chez moi, il sera mieux qu'ici où les gens s'occupent de lui et lui donnent des microbes. Je peux vous dire qu'il sera mieux à la maison et je les ai tellement emmerdés qu'ils m'ont donné l'autorisation de le ramener à la maison et c'est ce qu'il s'est passé en fait je l'ai ramené à la maison et on a vécu un peu en autarcie autour de lui pour qu'il se remette et en fait chaque jour il allait mieux à la maison.

Mais je me rappelle bien de ce moment où je me suis opposée à eux parce qu'il fallait encore qu'il reste à l'hôpital et moi je voyais qu'il allait baisser. Je l'avais vu tellement mal et puis il avait guéri et là il retombait.

Et je crois que s'ils ne m'avaient pas signé le papier pour sortir, j'aurai signé une décharge, je ne sais pas mais j'étais convaincue que c'était moi qui avais raison et j'en suis sûre encore aujourd'hui que j'ai eu raison d'insister pour qu'il parte de l'hôpital et qu'il avait plus besoin d'être soigné et que j'allais l'amener moi régulièrement chez la pédiatre.

Voilà je l'ai pas enlevé de … Voilà je me rappelle bien de ce jour-là, on a essayé de m'imposer quelque chose et j'ai vraiment refusé !

Maintenant c'est la seule fois de ma vie où j'ai été confrontée à quelque chose de grave au niveau de la santé.

Je l'avais tellement vu mal mon fils et je l'avais tellement vu remonter, remonter. Ça se voit un enfant qui reprend vie. Il commençait à s'intéresser aux choses.

Je le voyais ça moi je retrouvais un bébé normal de son âge. Je le voyais aller mieux et là tout d'un coup je le voyais baisser. Alors je me suis dit : ben non, il sera mieux chez moi et j'en étais sûre.

J'avoue que je n'ai eu aucun doute. Et ça a dû encore me conforter, ça c'est clair.

Vous vous sentez compétente finalement par rapport à la façon dont vous gérez votre santé et celle de vos proches ?

Oui. Mais voyez par exemple je suis complètement inculte au sujet des maladies, voyez je ne sais jamais quand quelqu'un raconte un problème qu'il a, il y a toujours des gens qui disent, tu dois avoir ça, tu dois avoir ça. Moi je suis complètement incapable de faire ça.

Je n'y connais rien et je ne la ramène jamais avec ça.

Là on parle vraiment de tous petits bobos …

Moi je ne me lancerais pas … Si quelqu'un a quelque chose d'important ou même si moi on me dit que j'ai la tuberculose, je vais simplement aller voir le médecin. Là j'ai confiance et j'écoute ce qu'il dit.

Voilà, moi je n'ai jamais rien eu de bien grave.

Sur des tous petits trucs, bien sûr, moi je me sens compétente.

Enfin la dernière chose que j'aurais aimé savoir. Est-ce que vous avez l'impression qu'au fil de toutes les expériences que vous avez décrites notamment avec votre fils, vous avez appris des choses ? Et qu'est-ce que cela vous a appris ?

L'expérience avec mon fils, j'ai appris à avoir confiance en certains médecins mais pas en tous parce que le premier médecin où je l'ai amené m'avait tout simplement dit de le ramener à la maison et comme ça n'allait pas du tout, mon mari m'a dit : on va voir notre ancien pédiatre et j'ai toujours pensé que si j'avais écouté le premier et bien mon bébé, il n'aurait pas passé la nuit !

Donc, ça m'a vraiment marqué alors que j'ai quand même une grande admiration pour les médecins. C'est des gens qui ont fait de grandes études et ils ont obtenu un diplôme très compliqué. On est obligé de les écouter quand même mais en même temps effectivement, je crois qu'il faut toujours écouter son instinct.

Moi je pense qu'il ne faut pas les écouter aveuglément, moi j'ai certainement appris ça.

Il ne faut pas hésiter à prendre plusieurs avis.

On n'est pas compétents mais ils ne sont pas totalement infaillibles … Donc il me semble … Ce n'est pas que je doute mais … c'est grave la santé, c'est certainement notre bien le plus précieux, ça compromet toute notre vie, si on n'a pas une bonne santé.

Si je vous avais interrogé il y a 15 ou 20 ans, est ce que vous pensez que vous auriez eu le même discours qu'aujourd'hui ?

J'ai toujours fait la même chose.

La méfiance vis-à-vis des médicaments aussi.

La méfiance à l'égard des vaccins c'était déjà ancré mais pas aussi profondément. Ce qui a joué, c'est cet épisode de la grippe.

Mais ça se construisait en moi, oui ça c'est clair.

Et au niveau de l'activité physique, il y a 15 ou 20 ans, j'étais jeune maman donc j'étais du genre à aller à pied avec la poussette. Oui je ne prenais pas la voiture.

Au niveau de la nourriture, j'étais moins rigoriste que maintenant. Peut-être aussi parce que j'avais moins les moyens ?

Donc j'ai appris tout ça.

J'ai appris à regarder ce que je mange avec attention. Même si voyez dans ma famille il y avait un potager et j'ai toujours connu les légumes.

Par contre j'ai été longue à m'apercevoir qu'il ne fallait pas acheter de viande en grande surface, à me méfier de ce genre de créneaux.

Il y a 20 ans je ne vous aurai pas raconté tout ça.

Ce qui a dû beaucoup changer c'est au niveau de l'alimentation.

Et justement si vous comparez avec ce que font vos parents est-ce qu'ils comprennent vos choix actuels ? Vous en parlez ?

Je vais beaucoup plus loin qu'eux sur la nourriture.

Voyez-moi je n'aime pas acheter du poisson d'élevage. Mes parents je ne sais même pas s'ils vont s'apercevoir de la différence entre un poisson d'élevage et un poisson pêché.

Et vous, vous avez appris ?

Oui je connais. Un bar qui a été pêché et un bar d'élevage, oui carrément !

Mais je dois ça à mon mari car il est cuisinier.

J'étais déjà à la base … Ça a toujours été important pour moi. J'ai toujours refusé de manger des choses qui ne me convenaient pas mais au contact de mon mari, il y a certaines choses qui se sont affinées en moi.

Et là-dessus je suis très sûre de moi et c'est très important. Parfois j'ai des amis qui se moquent de moi mais pour moi c'est tellement important. Je suis assez entière à ce niveau-là.

Camille, 49 ans, décoratrice, BAC+2, divorcée, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Déjà comme je fume, je sais très bien que ce n'est pas bon. Alors effectivement, j'ai augmenté la cigarette sur la dernière année à cause de ma séparation.

Au niveau nourriture, je suis quelqu'un du Sud, j'ai toujours eu une cuisine méditerranéenne donc je pense qui est assez équilibrée soit au niveau des légumes. Beaucoup de légumes, beaucoup de fruits. Voilà, à ce niveau-là.

L'alimentation est importante pour être en bonne santé donc c'est vrai que j'achète de plus en plus bio mais ça depuis des années, surtout ce qui est produits laitiers, le beurre, le lait, les fromages. Ce genre de choses. Les jus de fruits, je prends toujours bio.

Après, c'est vrai que les légumes bio sont quand même un peu plus chers. Je regarde souvent ce qui compose les gâteaux et ce genre de choses et ça c'est depuis … pour mes enfants c'était pareil, moi je leur faisais …. Je prenais des petits pots et il n'y en avait pas beaucoup des bio à l'époque quand elles sont nées donc, c'est moi qui leur préparait toujours … je les ai allaitées très tard …

Pouvez-vous me parler de la façon dont vous considérez votre médecin ? Avez-vous confiance ? Vous reposez vous beaucoup sur lui ?

Alors, rapport avec le médecin ? Me concernant, je suis plutôt … je traine un petit peu la patte pour aller le voir. C'est-à-dire, je vais commencer par avoir des réflexes simples comme avait ma mère.

Ma mère m'a eu à 40 ans, je suis une fille de vieux. On a mal à la gorge ça va être plutôt du miel, on a une angine, c'est citron et miel. Voilà, utiliser d'abord des choses sans médicaments. Après si ça ne se guérit pas passer alors aux antibiotiques. Je ne suis pas spécialement pour les vaccins moyennant quoi j'ai quand même fait vacciner mes filles quand elles étaient petites et je fais les rappels par contre quand on parle de vaccins sur du H1N1 : pas fait ! Et bien contente de pas l'avoir fait.

Ma fille ainée ayant une activité sexuelle, je n'ai pas fait faire de vaccins contre le Papillomavirus. Là aussi je suis bien contente, vus les derniers évènements.

Je m'informe beaucoup par Internet et par des amis à ce niveau-là et je me suis lancée alors non pas vraiment pour moi-même, dans la naturopathie, par exemple j'ai fait une détox, il y a un an et demi qui m'a permis de perdre huit ou neuf kilos et surtout qui m'a bien fait réaliser encore plus l'importance de l'équilibre alimentaire.

Ensuite, mon médecin de famille, c'est vraiment un médecin de famille. Je n'ai jamais eu de pédiatre, c'est donc vraiment un médecin de famille car je pense que c'est important qu'un médecin ait une vue d'ensemble sur la famille et donc si on commence à fractionner pédiatre, etc. … il n'aura plus cette vue d'ensemble.

Moi à priori, je n'ai pas de soucis. Je fais vérifier mes poumons une fois tous les ans, vu que je fume. J'ai un petit problème sur le sein gauche et sur le sein droit, un nodule on va dire. Je fais surveiller aussi tous les deux ans.

Il y a eu divers cancers dans la famille, donc on va dire que je suis plus vigilante par rapport à tout ça. Mon père a eu divers cancers et il en est mort il y a six ans donc c'est vrai que j'ai une approche médicale un peu plus poussée on va dire.

Mon mari a eu un cancer l'année dernière, plus diverses maladies donc moi j'ai toujours eu à cœur d'avoir plusieurs avis en tous cas et c'est ce qui lui a peut-être sauvé la vie puisque l'année dernière quand on lui a découvert un cancer des tissus mous, une boule dans le dos en fait … C'est moi qui ai poussé mon mari à aller à Villejuif, à l'IGR et à prendre pleins d'autres avis médicaux. Ce qui a été un bienfait car la façon dont le chirurgien voulait l'opérer, ce n'était pas ça !

Est-ce qu'on peut revenir sur la cigarette ?

J'ai commencé à fumer à l'âge de 13 ans sans presque m'arrêter. J'ai souvent changé de cigarettes. Là, c'est vrai que je fume deux paquets par jour mais c'est des petits en fait donc ça équivaut à un paquet par jour. Mais pendant deux ou trois ans, je n'ai fumé qu'un paquet par jour. C'est pour beaucoup lié au stress, c'est-à-dire que le week-end je fume moins.

Et pendant vos grossesses ? Est-ce que cela a changé quelque chose les maternités de ce point de vue-là ?

Ah oui ça j'ai réduit pendant les grossesses à cinq cigarettes par jour moyennant quoi mes filles faisaient quand même 3 kilos 600 et 3 kg 700 donc ce n'était pas des petits bébés. Voyez là je fume mais je vais aérer et quand mes filles sont là en général je vais plutôt dans le garage pour fumer.

Par rapport à la cigarette, on assiste depuis ces dernières années à une véritable hostilité vis-à-vis des fumeurs, les campagnes sont nombreuses, le prix du tabac a beaucoup augmenté. Est-ce que tout cela a pu avoir un impact sur votre consommation ?

Non, je sais très bien que c'est un poison pour moi de toutes façons et pour les autres. Ça je le sais. Effectivement là au niveau financier il va falloir que je me freine.

Ça vous coute combien par mois ?

Le budget doit être de plus de 3 000 euros par an.

Et ça, ça pourrait être quelque chose qui jouerait dans votre décision d'arrêter de fumer ?

Oui et puis même arrivée à un moment il faut savoir s'arrêter quand même. Je n'ai pas envie de finir avec un cancer du poumon, de la langue ou bien ce genre de chose mais à chaque fois les arrêts … J'ai essayé d'arrêter avec les patches mais je suis allergique. Ça me démange au-delà de tout. Donc pas ça. Les nicorettes et autres pastilles je trouve ça dégueulasse. Ce qui a marché chez moi, c'est l'hypnothérapie. L'hypnothérapie ça a marché mais pas suffisamment. Il faut croire que je ne suis pas encore assez … Je n'ai pas encore assez cette volonté, il faut croire.

Est-ce qu'il manquerait en quelque sorte un déclic ?

Oui, c'est ça il faudrait que je me pose un peu plus. Je me trouve toujours de bonnes excuses en fait. Des mauvaises excuses plutôt. Oui, je ne prends peut-être pas assez soin de moi. Mais c'est en train de changer.

Est-ce que vous savez pourquoi vous ne prenez pas assez soin de vous ?

Problème de confiance en moi et d'image de moi.

Souvent on fait passer les autres, avant. Les enfants, le mari …

Et là, la période que vous vivez en ce moment, cela pourrait remettre tout ça en question ?

Oui oui oui parce qu'au niveau financier, ce n'est pas la même chose.

Justement je reprends possession … c'est moi qui ai demandé le divorce donc effectivement je suis dans une phase où je m'occupe plus de moi et du coup … Mais de toutes façons ça sera tout bénéfice aussi pour les enfants aussi.

C'est vrai que la cigarette était pour moi une espèce d'espace de liberté puisque quand j'ai commencé mes parents ne voulaient pas que je fume et que c'était mon petit côté rébellion et je sais ce que je veux mais c'est à double tranchant en même temps car du coup on devient dépendant donc ce n'est plus ….

Pendant combien de temps, vous êtes restée en couple ?

20 ans. La séparation est toute fraîche. Cela fait un mois qu'il est parti. Mariés depuis 19 ans. Aujourd'hui ça fait un mois.

Je voulais revenir aussi sur vos origines méditerranéennes, la façon dont votre mère s'occupait de vous. Avez-vous des frères et sœurs, tout d'abord ?

J'ai une sœur qui a 15 ans de plus que moi. C'est ma demi-sœur, en fait mais je la considère comme ma sœur.

Et vous pouvez me parler de la façon dont elle prenait soin de vous, votre mère, de votre alimentation ?

Plutôt une alimentation équilibrée. Du coup, je suis dans la même veine, façon alimentaire et dans la façon de me soigner aussi puisqu'elle me soignait avec des petites choses, de façon grand-mère on va dire.

Les médicaments en dernier ressort. Bon elle avait perdu mon carnet de santé après l'âge de 12 ans donc je pense que mes rappels n'ont pas été faits en temps et en heure donc j'ai fait refaire tous mes vaccins il y a 10 ans. Mais voilà je n'ai pas fait les rappels non plus …

En fait je fais faire les vaccins plus parce que c'est une obligation par rapport aux écoles et parce que cela risque de poser des problèmes pour les enfants, plus que par conviction qu'ils soient … ce n'est pas dans leur efficacité par rapport aux maladies ciblées, c'est par rapport aux adjuvants qu'on peut trouver dedans que ça me pose problème.

Donc il y a une certaine méfiance par rapport à tout ça ?

Oui, oui.

Est-ce que cette méfiance on la retrouve dans les rapports que vous pouvez avoir avec le corps médical ?

Oui, je préfère toujours avoir plusieurs avis. Alors sauf pour les maladies bénignes, on va dire mais du moment qu'il s'agit de maladies graves, on va dire, cancer ou autre chose. Je préfère avoir un autre avis.

Mais justement comment faites-vous car c'est compliqué de faire les bons choix ? Comment faire pour ne pas se tromper ?

Disons que tout dépend de la personne qui m'avertit du problème et de la confiance que j'ai en cette personne. Après je vais me renseigner avec des amis sur les connaissances qu'elles ont dans ce domaine. Il se trouve que j'ai une amie qui est en lien avec beaucoup de médecins. Je ne saurais pas expliquer quel est son métier mais dans la région parisienne, elle connait tous les grands pontes au niveau médical donc souvent je vais faire référence à elle comme elle est biologiste aussi de formation et puis l'écouter dans ce qu'elle me dit justement : va plutôt voir untel parce que je préfère les gens qui sont ….

Voilà par exemple l'IGR de Villejuif c'est quand même le plus grand centre médical de recherche du cancer donc je préfère avoir à faire à Dieu qu'à ses saints en gros. C'est vrai que j'avais vu un ponte. C'était rassurant parce que là je les estime vraiment du fait de leur spécialisation.

Et tout à l'heure vous avez évoqué une formation que vous êtes en train de suivre ?

Oui par rapport à la naturopathie et puis je fais aussi du Reiki. J'ai passé mon premier niveau. Moi je suis plus sensible au magnétisme puisque je guéris le feu donc effectivement je suis plus … J'ai une amie qui fait des études de médecine japonaise donc voilà je suis très sensible à tout ça et je suis persuadée que dans les processus de guérison, je pense que le moral c'est 50 %.

Par rapport à la façon de prendre les choses et essayer de prendre les choses de façon positive. Je donne rarement dans le misérabilisme. Je pense qu'il faut mieux savoir pour régler les choses que faire l'autruche.

Donc vous pensez être capable par votre comportement de déterminer votre état de santé, d'avoir un impact sur votre santé ?

Oui, ça oui.

Donc vous ne pensez pas que parfois il y aurait comme une fatalité ? Ou encore l'hérédité joue un rôle sur la survenue de certaines maladies graves ?

Il y a peut-être un facteur génétique, héréditaire mais je pense que nous avons un vrai rôle à jouer.

Par exemple j'étais en pré-ménopause. Donc à force de me dire voilà, j'étais en pré-ménopause. J'avais eu quelques bouffées de chaleur. Ma gynéco m'avait dit oui c'est à partir de 40 ans. Du coup pour moi c'était … je m'étais laissée glisser là-dedans et puis en fait il y a quelques mois en arrière je me suis dit : pourquoi je serai en ménopause. Il n'y a pas de raison. Je me suis dit non je refuse d'être en pré-ménopause. Du coup mes règles sont revenues.

Alors après je pense qu'il y a clairement des facteurs psychologiques car elles sont revenues mais à des dates très précises qui correspondent à des évènements familiaux. Le jour où j'ai dit à mon mari que je voulais divorcer, le jour où on l'a dit aux filles, le jour où il a déménagé, le jour où …. Alors que ça ne correspondait pas à un cycle. C'était décalé de quelques jours alors qu'avant moi j'étais réglée comme une horloge. J'étais réglée à 28 jours.

Donc effectivement je suis persuadée qu'on peut agir sur notre santé au niveau …

On peut améliorer les choses. Pas forcément guérir. Le cancer c'est encore autre chose. Je pense que ça dépend aussi du domaine …. De la gravité de ce qu'on annonce. Je vais être assez souple selon les éléments que j'ai. Je vais être plus sur la voie médecin, sur la voie médecine parallèle ou un mélange de tout ça.

Qu'est-ce que vous attendez des médecins ?

C'est de résoudre le problème. Du conseil aussi …

Quelle attitude attendez-vous d'un médecin ?

L'écoute c'est important et la compréhension car il y en a qui écoutent mais qui n'en font qu'à leur tête donc effectivement de l'écoute et je le retrouve aussi là avec ma mère qui a 80 ans et qui se retrouve là à se faire opérer de la deuxième hanche et je vois qu'elle n'est pas écoutée là.

Manque de considération aussi. Alors que c'est une femme qui a une pêche extraordinaire pour son âge et qui est loin d'être grabataire ou ce genre de chose.

Non, on l'infantilise et je trouve que c'est déplorable et on n'écoute pas ce qu'elle dit. On l'a mis dans un endroit qui ne lui correspond pas. Il aurait fallu qu'on lui trouve quelque chose qui soit plus … Ce n'était pas ce qu'elle avait demandé. Il n'y a rien pour ce qu'elle a car elle aurait besoin d'un peu de rééducation et c'est plus une unité de repos que de soins. Donc il y a un manque d'écoute et c'est n'importe quoi.

Je pense qu'on se connaît quand même mieux que le médecin. Alors après il a un savoir mais nous on connait notre corps. Ma mère divise toujours par deux ses prescriptions par exemple parce qu'elle sait qu'elle réagit très vite aux médicaments. Si elle prend la dose qui est prescrite par un médecin ça va lui faire un effet puissance dix et moi par contre c'est le contraire, j'ai une forte résistance aux médicaments et du coup j'ai besoin peut être d'un truc plus fort en attaque. Tout de suite. Mais ça mon médecin le sait.

Globalement vous pensez être en bonne santé ?

Plutôt oui. Je suis rarement malade. Le nodule au sein c'est rien. On sait beaucoup plus de choses qu'avant mais pas forcément pour le bien dans le sens où … là c'est bien de surveiller mais par exemple lors de ma première grossesse, on n'a découvert au 8ème mois justement qu'elle avait une petite masse entre le nombril et la vésicule biliaire. Le radiologue commence à dire il faut tout de suite prendre rendez-vous avec un spécialiste pour faire quelque chose de plus fin dans un autre hôpital. Donc moi ça m'a affolé. Mon mari était aux trente sixième dessous et quand je suis remontée voir mon gynécologue : il me dit : mais qu'est-ce que c'est. Effectivement on a toujours des petites masses mais ce n'est pas la peine de monter tout de suite en épingle. Il faut temporiser.

Ce genre d'angoisse ce n'est pas super bon pour le bébé donc je pense qu'il ne faut pas partir dans l'affolement tout de suite. Ce qui est le cas parfois de certains médecins. Mais ça correspond plus à un trait de caractère qu'à la profession en général je pense.

Avec l'imagerie médicale on sait plus de choses qu'avant mais comment aborder la chose ? Et je pense qu'effectivement les médecins ne sont pas forcément bien formés ni dans l'empathie, ni dans la façon justement d'annoncer les choses.

On l'a un peu abordé tout à l'heure avec la cigarette mais que pensez-vous des campagnes de prévention ?

Moi je me rappelle des campagnes de prévention pour le Sida mais là les campagnes de prévention pour la cigarette je ne les trouve pas assez dures, là pour le coup. Surtout pour empêcher les jeunes de fumer. Pour moi il faut que ça soit un peu marquant pour que cela marque les esprits.

Les accidents de la route, j'en ai vu une récemment et je sais que ça m'a marqué. Comme je suis très addict au téléphone, je sais que ça m'a marqué

Et ça, ça peut vous remettre en question ?

Oui, voilà.

La vitesse aussi, je conduis moins vite qu'avant.

Les campagnes de prévention en tous cas pour la prévention, ont été bonnes pour moi et je me demande aussi si ce n'est pas lié à un facteur d'âge et de responsabilité et de sagesse qui vient avec l'âge.

Mais je trouve les plus jeunes relativement raisonnables, je trouve par rapport à ma génération en tous cas. Ils ont l'air assez prudents par rapport à l'alcool et la vitesse.

La cigarette ma fille, je sais qu'elle fume. Des cigarettes roulées, pas que des cigarettes, je le sais aussi mais je l'ai briefée depuis longtemps car ça m'arrive aussi.

Donc j'ai abordé le sujet en lui disant que moi ça m'arrivait de fumer autre chose que des cigarettes et donc j'étais bien au courant des choses. Moi ça me semblait important de dire à ma fille, je te parle de quelque chose que je connais. Je sais que ça a permis de changer certainement son comportement. Elle a commencé à fumer l'année dernière des pétards. Je l'ai vu tout de suite. J'étais allée la chercher à une soirée et je lui ai dit : Ah toi tu as fumé ton premier pétard. Elle m'a dit : Ah maman tu ne vas pas me parler de ça. Je lui ai dit : ou la relation est basée sur la confiance, ou elle ne l'est pas. Donc tu sais que moi ça m'arrive encore. Tu sais que je t'ai expliqué les inconvénients et les avantages, puisqu'il faut rester logique aussi.

Alors elle m'a dit : Oui tu as raison. Le truc était de ne pas rentrer dans l'addiction et dans le système addictif des pétards à toutes les soirées. Pour ne pas être dans : on ne s'amuse que si on fume un pétard. Donc on peut s'amuser sans pétard, on peut s'amuser sans alcool et puis il faut savoir ce qu'on fait après. Si on prend la voiture après.

Il faut aussi faire ses expériences

Est-ce que cela veut dire que si je vous avais interrogée il y a 15 ou 20 ans, vos réponses auraient été différentes ?

Oui pour la cigarette, oui pour la vitesse et même l'alcool au volant.

Et ça, c'est lié au fait d'être davantage informée ou bien d'avancer en âge ?

Un mélange de tout mais je pense que les évènements marquants c'est quand on perd des amis parce qu'ils avaient bu un coup de trop et qu'ils ont eu un accident de voiture ou fumé un pétard.

Ça c'est radical.

Tout à l'heure, il y a eu aussi l'évocation de la ménopause et le fait de réaliser que les années passent. Comment vous vivez cette période de votre vie ?

Alors moi je sais que je suis mieux dans ma peau à 50 ans, qu'à 40 ou même qu'à 30 ans.

Mieux dans sa peau, c'est mieux dans sa tête et dans son corps ?

Oui, c'est vraiment général.

Donc finalement les années qui passent, la vieillesse qui se profile ça serait compensé par ça ? Par cette façon différente de voir les choses ?

Oui être mieux dans ma peau.

Ça c'est sûr et puis même à 40 ans je me sentais moins bien déjà. J'avais plus de kilos. Même à 30 ans d'ailleurs. J'avais fait un peu le yoyo. Oui je me sens bien, intellectuellement aussi. Le fait d'avoir pris la décision de divorcer d'avec mon mari fait aussi que je suis plus en accord avec moi-même et voilà je me dis que je reprends ma vie en main. Ça rentre peut-être dans le démon de midi à 50 ans. On se dit : est-ce que j'ai envie de finir ma vie dans ces conditions-là ? La réponse est non ! Alors on agit.

Tout s'est passé un petit peu en même temps. L'annonce de la maladie de mon mari et puis des choses au niveau du couple. J'ai dit à mon mari : on s'occupe d'abord de ta santé et puis après on verra au niveau de notre couple. Moi la seule chose que je voyais pour arranger les choses c'était d'aller voir un thérapeute de couple. Ce que j'avais déjà demandé il y a 12 ans et effectivement on est allé voir quelqu'un qui est le médecin de mon mari mais du coup qui n'a pas été à mon l'écoute.

Vous ne m'avez pas dit si vous faites du sport ?

Je fais de la danse, du tango. Petite je faisais de la danse, dix heures par semaine jusqu'à l'âge de 16-17 ans. Après pendant plusieurs années j'ai plus fait de danse. Après j'ai recommencé en 2000. J'ai fait de la danse orientale puis de la danse moderne.

Après, je vais marcher au parc. Pendant un ou deux ans avec une copine, on allait marcher, de la marche rapide au parc de Versailles.

Du vélo mais c'est plus de la ballade. J'aime bien me promener. Je marche beaucoup dans mon métier. Sur des courtes périodes mais c'est très actif.

Tout ça c'est avec l'idée de rester en bonne santé ?

Euh … d'abord le plaisir. D'abord le plaisir et puis effectivement du moment qu'il y a du plaisir, c'est bon pour le moral et puis physiquement je sens que mes jambes ont changé de forme et donc c'est un bénéfice physique

Le téléphone c'est un outil que vous semblez utiliser beaucoup, est-ce que vous pourriez utiliser les applications santé ou les coaches sportifs qu'on trouve sur les smartphones ?

Alors, je l'avais fait il y a deux ou trois ans sur mon IPhone avec le comptage des cigarettes.

Et ça, ça motive ?

Ben non ça ne m'a pas motivé en fait. Ce genre de choses deviendrait plus une contrainte

Et les réseaux sociaux ?

Non, j'ai un compte Facebook mais je n'y marque rien. Je l'avais fait juste pour surveiller quand ma fille ainée a eu son premier compte pour voir ce qu'elle dit, ce qu'elle raconte. Moi je l'utilise très peu. Twitter non plus.

J'avais fait un régime Weight Watchers donc je recevais par mail des conseils. Ce que j'avais fait aussi c'était il y a dix ans je suis rentrée dans le programme Rush pour mincir avec un médicament qui empêchait l'absorption des gras qu'on ingérait donc effectivement j'avais perdu du poids sur un an et demi parce que j'aime pas les trucs où l'on maigrit trop rapidement et ça m'a bien aidé mais c'était plus dans le soutien psychologique parce qu'une fois par semaine il y avait une diététicienne qui m'appelait donc c'était pas tant au niveau du médicament que du soutien psychologique que je trouvais ça pas mal.

J'avais perdu dix kilos … que j'ai repris tout doucement mais je pense que là j'ai changé psychologiquement avec la naturopathie et puis ma façon de prendre les choses et de faire peut-être un peu plus de méditation. Voilà de me poser de temps en temps, je ne stresse pas si je reprends un kilo. Et je vois que mon corps réagit différemment en fait, et au stress et au …

Quand vous cherchez une info, vous vous dirigez vers quoi ou vers qui ?

Effectivement au niveau santé … en plus le chirurgien nous avait dit ce n'est pas la peine de regarder sur Internet. Il suffit qu'on me dise ça pour que j'aille voir. Un peu esprit de contradiction, mais voilà, j'ai commencé à m'informer comme ça déjà en cherchant le mot et en allant sur des forums.

Alors pas Wikipédia parce que ce n'est pas une ressource fiable pour moi mais voilà sur des sites … déjà qu'est-ce que c'est ce type de cancer car j'en n'avais jamais entendu parler. C'est un cancer qui est relativement rare donc je voulais avoir un peu plus d'info, regarder un petit peu tout ce que je peux avoir. Tout et son contraire. Aller aussi un peu sur les forums mais on ne sait jamais qui répond. Ce n'est jamais les médecins qui répondent donc voilà je lis mais j'ai du recul par rapport à ça. Je ne prends pas tout au premier degré. Voilà c'est une source d'informations mais que je ne prends pas au pied de la lettre.

Sinon, c'est des amis ?

Oui, voilà, des amis qui vont me conseiller d'aller voir plus tel ou tel spécialiste. C'est vrai qu'entre amis, pour aller voir un ostéopathe ou quelque chose comme ça, c'est ma source de renseignement première. On va dire. C'est le retour des autres qui me permet aussi de dire, voilà est-ce que c'est un médecin qui est à l'écoute, comment il résout les problèmes

Peut-être juste une dernière chose. Finalement est-ce que vous avez l'impression d'être compétente dans la manière dont vous prenez en charge votre santé ?

Oui pour le quotidien oui. Après s'il y a quelque chose de plus grave. Déjà je ne me voile pas la face et je vais chercher des infos auprès des gens qui me paraissent compétents et puis …

Est-ce que vous avez l'impression d'apprendre de toutes ces expériences ?

Oui, Oui j'ai l'impression d'avoir appris sans me prendre pour un médecin non plus.

On avait un médecin de famille qui lui commençait par tout soigner avec de l'aspirine et du coup est-ce que cela a joué au niveau psychologique mais en effet, je suis plus sensible à l'aspirine qu'au reste. J'ai plus tendance à me soigner avec de l'aspirine … non en fait si j'ai mal à la tête ce n'est pas de l'aspirine que je vais faire mais plutôt de l'acupression manuelle. Appuyer sur certains points et si vraiment ça vire à la migraine ce qui est quand même vraiment rare alors je vais …

J'agis de la même façon avec mes filles et aussi sur le …. Comment supporter la douleur ? Je n'ai pas peur. Le sang ne me fait pas tourner de l'œil donc ça je pense que j'ai bien … je ne crains pas les piqures. C'est moi qui leur fais les vaccins. Mon médecin me dit : je sais que vous savez faire les piqures et donc je vous fais l'ordonnance et vous faites les piqures. Je le faisais aussi à mon mari aussi.

J'avais appris à piquer avec mon père. Je lui faisais ses piqures d'Interféron. Il n'en pouvait plus de se faire ses piqures donc il m'avait dit : si ça te dérange pas, c'est toi qui me les fais mais je pense que la gestion de la douleur elle vient plus de là aussi.

Je pense que la douleur elle part de là en plus. J'ai essayé d'apprendre ça à mes filles. Ne pas être dans une peur immédiate juste avant une prise de sang. Car

forcément on se contracte et c'est là qu'on a plus mal et de savoir que la douleur elle n'est que passagère.

Eliane, 47 ans, infirmière, Bac+2, mariée, un enfant

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

J'essaie quand même d'y faire attention.

Par rapport à ça, on a tous des idées reçues bien sûr en fonction de notre vécu, de l'entourage et de nos expériences. Donc je fais attention à ma santé … Alors ce n'est pas une obsession mais c'est plus du quotidien. Par exemple je fais attention, enfin il me semble, à l'alimentation, à avoir une activité sportive même si ce n'est pas intense mais je sais que c'est important donc quand je peux et quand j'ai l'occasion de m'inscrire quelque part, je le fais aussi.

Sinon je vais avoir une surveillance, pas de manière débordante, mais je sais que si j'ai un peu de cholestérol je vais faire attention. Il y a un suivi. Pareil pour la tyroïde, il y a un suivi. Donc j'essaie de le faire régulièrement et puis je fais les examens qu'on me prescrit par rapport à ça.

Est-ce que vous avez le sentiment d'être en bonne santé ?

Oui, tout à fait.

Est-ce que la santé, c'est quelque chose d'important pour vous ?

Oui je pense que c'est dû à ma profession et puis quand on voit les gens dans notre entourage. Nous on les côtoie et quand voit comme c'est important de garder une bonne santé surtout parce que je pense qu'on en est acteur, je pense. Bon après il y a des choses qui vous tombent dessus auxquelles sans doute vous ne pouvez rien mais je pense qu'il y a beaucoup de choses sur lesquelles … qui peuvent avoir un impact et par rapport à ça oui je pense que c'est très important.

Juste une petite précision puisque vous parlez de votre profession d'infirmière, vous travaillez dans quel type de service ?

Alors, mon mari et moi, on est en psychiatrie. En même temps ce n'est pas de celle-là dont je me protège.

Vous avez l'impression que du fait de votre métier vous êtes un peu plus sensibilisée par rapport à tout ça ?

Je pense que c'est … on voit à quel point c'est important. Sinon je pense qu'on ne se rend pas trop compte. On se dit c'est pour les autres la maladie.

Et quand vous pensez à vos autres collègues, vous pensez que c'est général dans cette profession ?

Ah je ne sais pas …

Je dirai que ça dépend surtout de la tranche de vie dans laquelle on est …

J'ai l'impression que quand on est plus jeune, on s'en fiche un peu plus car on a moins de problèmes et les problèmes on les réalise moins et la nourriture, question de facilité, on va peut-être manger un peu plus n'importe comment. Après quand on a une famille on se sent peut-être plus obligé vis-à-vis des enfants d'avoir une nourriture plus équilibrée. Même moi à une période de ma vie, j'y portais moins d'attention.

Vous avez combien d'enfants ?

Un seul qui a 16 ans.

Si je vous avais interrogée il y a 15 ou 20 ans, vous pensez que vous n'auriez peut-être pas répondu de la même façon ?

Il y a 15 ans peut être que si mais il y a 25 ans, non !

Je pense qu'avec l'arrivée des enfants, il y a peut-être un déclic qui se fait : il faut être une bonne maman et puis même dans le reste de la vie, on prend plus conscience de la maladie, des parents. Il faut faire plus attention. C'est des préoccupations qui viennent, je pense avec l'âge.

Vous avez été amenée justement à vous occuper de vos parents ou de vos beaux-parents ?

M'en occuper non.

Par contre l'arrivée de votre enfant, cela a pu modifier votre perception de la santé et votre comportement ?

En tous cas, cela a pu l'accentuer car j'avais de toute façon une hygiène de vie, au niveau alimentaire …

J'ai toujours eu conscience de l'équilibre mais il y a des moments où quand on est jeune on se couche à n'importe quelle heure on mange n'importe quoi. Ça a beaucoup moins d'importance. Maintenant, je fais plus attention.

Mais c'est vrai que le fait d'avoir un enfant, on a vraiment envie de donner des bonnes choses et donc de faire encore plus attention. En se disant, voilà tout ce que j'aurai pu faire, je l'aurai fait.

Mon fils il a rarement mangé des petits pots, c'était du dépannage. Ses compotes, je les faisais, ses petits pots avec des légumes, je cuisais les légumes vapeur, je moulinais, enfin ça j'ai toujours fait et puis aussi pour la diversité et puis aucun rajout de conservateur.

Moi je trouvais que c'était important en tous cas.

Ça c'est surtout par rapport à l'alimentation, après il y a d'autres choix qu'on peut faire par rapport à la santé de ses enfants ?

Oui j'ai allaité longtemps.

Mais aussi respecter des plages de sommeil. Ne pas coucher trop tard. Tout ça, moi j'avais l'impression que c'était important et j'essayais de respecter tout ça.

Et du coup, du fait de toutes ces expériences, ça vous a amené à être plus consciente de ce que vous pouviez faire pour rester en bonne santé ? Et vous interroger sur votre propre comportement vis-à-vis de votre santé ?

Je ne sais pas, ça a été assez spontané pour moi.

Je ne sais pas si ça m'a permis de me reposer des questions.

Et si j'interrogeais mon mari vous croyez ….

Oh là on n'a pas du tout la même vision. On est complètement différent.

La question qui me vient à l'esprit en vous écoutant, c'est de savoir si à l'occasion de la maternité, de l'arrivée d'un enfant, vous avez l'impression que c'est plus la mère qui a le souci d'une bonne alimentation, d'un bon sommeil ?

Pour moi, oui, mais maintenant je ne sais pas si c'est une généralité.

Que pensez-vous des campagnes de prévention autour de l'alimentation par exemple ?

Ça doit m'influencer oui. En même temps j'ai l'impression d'avoir un peu de distance. Si on mange sainement même si on n'a pas fait ses cinq fruits et légumes, je ne suis pas à compter. Je mange beaucoup de fruits et de légumes. C'est plus une ligne de conduite.

Vous fumez vous-même ?

J'ai fumé il y a longtemps.

A quel moment de votre vie, vous avez arrêté ?

J'ai arrêté au moment de ma grossesse. Ensuite je me suis remise à fumer et j'ai arrêté il y a plus de dix ans.

Et vous vous souvenez de ce qui a été le déclencheur ?

Au début c'était mon fils et après quand j'ai repris c'était l'univers enfumé mais je pense que c'est la prise de conscience sur l'entourage de ce que ça pouvait faire et aussi le prix.

A un moment, on s'aperçoit qu'il y a beaucoup d'argent qui passe dans la cigarette. Et moi surement des campagnes.

Vous fumiez combien ?

Une dizaine de cigarettes par jour.

Vous aviez commencé jeune à fumer ?

Quelques cigarettes au lycée mais je n'étais pas une grosse fumeuse.

Est-ce que vous avez le sentiment d'être suffisamment bien informée sur ce que vous devez mettre en place pour rester en bonne santé ? Et si vous êtes à la recherche d'informations vous faites comment ? Est-ce que vous allez sur Internet ?

Pour des conseils sur la santé, oui je pense qu'on est suffisamment informé.

Allez sur Internet ? Oui, pourquoi pas. Mais sur des pathologies oui. Par exemple il y a deux ans, mon père s'est fait opérer, on est allé voir sur Internet. C'était pour avoir des informations mais sinon non c'est plus auprès d'un médecin ou alors un petit conseil du pharmacien.

Sur Internet je vais plus voir sur une maladie ce que c'est.
Je vais peut-être sur quelque chose que j'ai vu sur Internet qui me pose question, la fois suivante quand je vais voir mon médecin, lui parler de ça :

Ah ben tiens, j'ai vu ça, qu'est-ce que vous en pensez ?

Donc ne pas gober tout ce qu'ils disent sur Internet mais si quelque chose m'a inquiété ou fait réagir, alors à ce moment demander au médecin ce qu'il en pense.

Votre médecin, c'est un médecin que vous avez depuis longtemps ? En qui vous avez confiance ? Quel rapport vous entretenez avec lui ?

Je n'en ai pas énormément de relations avec lui.

J'y vais si j'ai besoin de lui mais je sais que je peux avoir confiance.

Peut-être aussi parce que le mien n'est pas interventionniste c'est sans doute pour ça que j'ai confiance, parce qu'on est un peu sur la même longueur d'ondes.

Vous ne consultez pas fréquemment ?

Non je me débrouille toute seule pour les petits maux de l'hiver et souvent ça passe tout seul.

C'est des choses qu'on faisait dans votre famille ? Comment on se soignait chez vous ?

Je n'ai pas de souvenir d'être allée chez le médecin. On devait se débrouiller comme ça.

En plus, moi, les médicaments, c'est vraiment … les antibiotiques comme dirait la pub ce n'est vraiment pas automatique mais ça je le savais avant, je n'avais pas besoin qu'on me le dise.

Pour mon fils c'est pareil, on enraye facilement. On ne court pas chez le médecin pour soigner tout et n'importe quoi. Je ne sais pas si ce n'est pas un mode de vie.

Et puis s'apercevoir que ça ne passe pas moins vite que les gens qui vont se doper aux antibiotiques.

Alors justement il y a un épisode qui revient souvent dans mes entretiens c'est le vaccin contre la grippe H1N1, comment vous vous êtes positionnée pour vous et surtout pour votre fils ?

Alors nous, on ne s'est pas fait vacciner. Par contre il aurait été petit, j'aurais sans doute … maintenant pour nous je me suis dit : on est en bonne santé, on a de quoi se défendre après c'est vrai … ça n'arrive pas qu'aux autres, on est d'accord.

A l'hôpital, ils ne vous ont pas incité à le faire ?

Si bien sûr. Ils nous ont incité mais je ne me suis pas sentie du tout obligée de le faire et je me suis dit c'est quand même fou quand même et ils sont même arrivés à nous faire paniquer. Alors moi j'ai pris un peu de distance et on ne s'est pas fait vacciner mais c'est allé très loin. Pour moi c'est allé trop loin.

Ils ont fait une telle pression qu'il y a, je pense, des gens qui se sont fait vacciner alors qu'ils n'en avaient pas envie.

A cette occasion-là, vous n'en avez pas discuté avec votre médecin traitant pour connaitre un peu sa position ?

Non

Il vous arrive par exemple de reprendre les médicaments qui vous ont été prescrits sans consulter un médecin ?

Oui ça m'arrive.

Des antibiotiques aussi ?

Non mais pour le dos, pour les douleurs. Des décontractants.

Des choses qui sont délivrés sur ordonnance ?

Oui ça m'arrive.

Mais bon pas n'importe quoi.

Vous m'avez dit que vous faites un peu de sport ?

Cette année, je ne sais pas comment ça s'appelle. De la gym.

Dans une salle ?

Oui dans mon lieu de travail mais c'est volontaire. On peut aller courir sur des tapis. Il y a 80 trucs. C'est incroyable. Bon je ne fais pas tout ça. J'en fais un petit peu. Sinon on a un cours par semaine.

Donc vous n'allez pas courir en extérieur ?

Non par contre j'aime beaucoup marcher mais quand l'occasion se présente. Mais je ne vais pas me dire il faut que tu marches toutes les semaines. Par contre la torture pas des masses ….

Il y a de plus en plus d'applications santé, est-ce que cela vous tente ?

Non pas du tout !

Moi c'est plus sur le quotidien faire attention. Maintenant les performances je m'en fiche. Je ne suis vraiment pas là-dedans.

On a évoqué tout à l'heure le rapport que vous entretenez avec le corps médical. On a parlé de la confiance que vous avez. Est-ce que parfois vous vous êtes un peu sentie dépossédée de votre pouvoir de décision, soit pour vous soit pour votre entourage ?

Non je ne crois pas mais ce n'est pas un hasard si je suis avec ce médecin ou si mon fils été suivi par tel pédiatre. Plutôt que par tel autre.

Bon on en a fait trois avant d'être avec celui-ci. Et je suis restée avec celui-ci parce qu'on peut négocier, on peut discuter. On est d'accord quand on met quelque chose en place. On est d'accord que ce soit un traitement ou une décision, on en discute. Ce n'est pas lui qui prend la décision ou moi.

Vous êtes plutôt médecine classique ou vous adhérez aussi à tout ce qui est médecine parallèle, homéopathie ?

Je pourrais adhérer mais je ne le fais pas. Je ne suis pas opposée. C'est une bonne solution pour ne pas prendre trop de médicaments.

Finalement, est ce que vous avez eu l'impression au fil des années, au fil des expériences, de vos rencontres avec les médecins, d'apprendre des choses ?

Oui, j'ai l'impression.

Si bien sûr quand les choses arrivent, comme on en discute avec le médecin, il peut m'expliquer pourquoi il voit les choses comme ça ou pourquoi telle ou telle chose serait importante donc oui bien sûr et je dirais aussi par rapport à d'autres expériences personnelles où on s'est rendu compte que … Oui, on a appris bien sûr.

Est-ce que finalement vous vous sentez compétente par rapport à la façon dont vous gérez votre santé ?

Oui, parce qu'on n'a pas trop de problèmes non plus. Peut-être que si on en avait plus, peut-être que je ne me sentirais pas compétente mais au fur et à mesure où les problèmes arrivent on se renseigne sur les problèmes donc au fur et à mesure on peut en discuter soit … oui on est un peu plus éclairé là-dessus.

Et puis, vous avez commencé par cela cet entretien, vous vous sentez capable d'améliorer votre capital santé ?

Oui oui oui d'améliorer ou d'entretenir en tous cas ce qu'on a oui tout à fait. En tous cas qu'on a une part importante et qu'on est acteur de notre santé, oui, ça j'en suis tout à fait persuadée. Convaincue même !

Donc ça serait en fait une sorte de responsabilité que de se maintenir en bonne santé ?

Ah oui moi je considère ça comme ça.

Je pense avoir abordé tous les sujets que je voulais aborder avec vous, est-ce que tout ça, ça vous inspire d'autres choses ?

Après ne pas partir sur des extrêmes aussi. Ne pas partir sur que des médecines parallèles ou que des … Il y a des moments où …

Parfois avec les extrémistes, j'ai un peu de mal. Tout ça demande beaucoup de bon sens. Pas faire forcément tout ce qu'on nous dit mais pas non plus ne rien faire.

On est modelé par tous les trucs de la santé. Après on nous dit tant d'années après que c'est autrement. Donc on se dit bien que tout n'est pas forcément bien parce que selon les époques, selon les modes, que ce soient les médicaments que ce soient les façons de faire. C'est pour ça que moi je dis que c'est plus du bon sens parfois que des modes.

Parfois il faut réfléchir quand nous dit des choses et ne pas se dire que parce que cela vient de l'autorité médicale, il ne faut pas réfléchir.

Et finalement il y aurait aussi tout ce que vous avez expérimenté avec votre corps et qui aurait une valeur ?

Ah oui influente et décisive. Ce que je ressens avec mon corps a une valeur influente et décisive.

Après c'est toujours poser le pour et le contre. Est-ce que c'est vraiment nécessaire. Jusqu'où je prends le risque ?

Après c'est aussi personnel. Mais moi je dis il faut avoir la connaissance et puis ensuite pouvoir décider. C'est des choix qu'on fait en toute connaissance de cause.

Maintenant, on ne sait pas tout parce qu'il y a des choses qu'on ne nous dit pas mais en tous cas avoir appris le maximum d'informations et ensuite pouvoir décider.

Parfois il faut réfléchir quand on nous dit des choses et ne pas se dire que parce que cela vient de l'autorité médicale, il ne faut pas réfléchir. Ce que je ressens avec mon corps a une valeur influente et décisive ….

Judith[2], 49 ans, ingénieur, Bac+5, Mariée, trois enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Je pense que je n'écoute pas suffisamment les alertes que peut me donner mon corps donc j'apprends à connaitre ces alertes parce qu'en fait j'estime que la douleur fait aussi partie de la vie de tous les jours. Mais je me suis rendue compte que la douleur elle ne doit pas exister dans la vie de tous les jours. Je vais voir un médecin quand je vais vraiment trop mal et le médecin me dit : Ouh la la vous avez attendu trop longtemps. Donc j'essaie d'être plus à l'écoute et je me rends compte en fait que je ne m'arrête de courir que parce que médicalement il y a quelque chose qui a été de travers.

La par exemple, j'ai l'épaule qui est bloquée mais l'épaule elle est bloquée justement parce que je pense que je ne respire pas correctement et que je vais trop vite dans tous mes gestes donc là depuis 15 jours j'ai commencé la rééducation. J'apprends à poser mes gestes, à poser mon corps. En fait j'apprends à chaque fois avec des blessures qui apparaissent comme ça que je ne laisse pas mon corps assez tranquille.

Ce qui se passe actuellement, c'est comme une espèce de prise de conscience ?

C'est renforcé aussi par ce que disent des médecins qui sont entre parenthèse des médecins classiques et qui disent là typiquement ce que vous avez, c'est un choc sur un traumatisme ancien, soit un choc émotionnel qui provoque cette incapacité à utiliser votre bras donc il faut vous interroger sur la manière d'améliorer vos gestes et aussi voir pourquoi c'est arrivé.

C'est quoi ? C'est un généraliste ?

Non c'est un orthopédiste.

Et qu'il vous suggère de vous interroger, quel impact cela a eu sur vous ?

Et bien, c'est plus fort que si quelqu'un qui n'est pas du tout dans le milieu médical … voilà moi je suis très à l'aise avec la réflexologie, le shiatsu, l'acupuncture, etc … et effectivement que ce soit un médecin qui a son savoir qui est quand même assez reconnu qui vous renvoie à vous dire que finalement cette maladie, elle est pas seulement à traiter que par un traitement médicamenteux mais aussi liée à une façon de vivre plus tranquille.

[2] Judith est mariée avec Louis dont la retranscription d'entretien se trouve page 90

Par exemple, moi, le médecin m'a dit : Quand vous courez, pour la course, il faudrait peut-être vous interroger pourquoi vous vous courez. Vous êtes tout le temps en train de courir. Peut-être, il faut soit arrêter la course, soit arrêter autre chose mais pas faire tout le temps …

Vous savez pourquoi vous courez autant ?

Oui, parce que cela me libère et puis pour perdre un peu de poids parce que j'avais pris un peu de poids donc c'est un maintien physique. Je préfère faire du vélo que de courir mais la course c'est plus efficace.

Pour vous le savoir du médecin, c'est quelque chose de fort ?

Oui tout à fait.

Déjà moi j'ai commencé mes études de médecine et je sais que c'est des personnes comme vous et moi. Donc je ne les mets pas au-dessus des autres mais je fais confiance à la majorité des médecins même si j'ai beaucoup de recul. Moi je ne sanctifie pas toutes les paroles d'un médecin. Par contre, ces paroles-là qui sortent d'un domaine classique, je trouve que ça fait plus résonnance en moi que quelqu'un qui n'est pas dans la médecine.

Comme je courais beaucoup, mon généraliste m'avait dit d'aller voir un urologue.

Le premier contact a été très froid et je me suis dit : jamais je ne retournerai chez lui, ce qu'il me dira je n'écouterai pas et en fait il a fait tous ses tests qui étaient plus ou moins douloureux et une fois qu'il a fait tous ses tests, il a dit : Bon rhabillez-vous et il a été beaucoup plus généreux dans sa façon d'être.

Il ne s'est pas fermé, au contraire il a été très ouvert. Il s'est assis en face de moi et il m'a dit : Et bien écoutez je pense qu'il va falloir qu'on discute. Vous m'avez dit vos problèmes médicaux mais vous ne m'avez pas dit le reste. Alors j'étais un petit peu interloquée. Il m'a dit : Racontez-moi ce qui s'est passé dans votre vie parce que tous vos organes ils sont dans un état de souffrance et je pense que c'est plutôt votre souffrance passée et présente qui font que vos organes ils sont dans cet état-là.

Alors là j'étais été …. Non je m'y attendais pas du tout, surtout que le premier contact avec ce médecin … j'ai trouvé ça très froid. Il m'a dit : Bon je fais les tests, je ne veux pas vous entendre parler, ni faire un geste. Vous restez tranquille parce que je vois que vous êtes quelqu'un de très excité et puis après j'ai eu l'impression qu'il s'est ouvert et il m'a dit : Bon alors maintenant il faut qu'on parle, dites-moi ce qui s'est passé, j'aimerais bien comprendre avec vous parce qu'il faut absolument que vous appreniez à respirer.

Pour moi, il n'y a pas de pathologie. La vessie elle est bien passée. Après pourquoi courir autant ? Ça serait bien que vous fassiez de la sophrologie ou bien du yoga.

Alors je pense qu'on pourrait travailler de manière beaucoup plus équilibrée entre la médecine parallèle et la médecine classique.

La par exemple pour ma capsulite, il me dit vous n'avez pris aucun antiinflammatoire ni aucun antidouleur ? Je dis non. Il me dit : ben dis donc, vous êtes drôlement courageuse ! Ben, non moi je me dis : masquer la douleur. Je préfère vraiment ressentir ce que je ressens. Non je ne vais pas encore prendre des médicaments. Je fais attention à pas trop utiliser mon bras, à pas faire des gestes qu'il ne faut pas.

On a parlé du sport mais concernant votre alimentation, est-ce que vous pouvez me dire … ?

L'alimentation je fais très attention. Très attention à ce que j'achète. Les légumes verts. Les matières grasses. Par exemple à la maison, il n'y a pas du tout de gâteaux ou de produits tout fait. Jamais de plat tout fait qui sont trop salés, surgelés ou en conserve. Si les enfants mangent quelque chose au gouter, c'est soit du pain avec du chocolat. Là j'ai fait des crêpes. Mais ils n'ont pas des cookies ou des gâteaux industriels. Alors des fois, je me bats avec mon mari qui leur achète du Nutella parce que la petite, elle aime bien ça mais je lui dis non il faut qu'elle arrête d'en manger.

Combien d'enfants vous avez ?

Trois. 22 ans, bientôt 20 ans et 12 ans.

Un garçon et deux filles.

D'une manière générale, mis à part l'épisode que vous avez décrit, vous vous considérez en bonne santé ?

Oui

Il y a des choses comme ça : aider des amis dans un déménagement, je suis très solide.

Est-ce que vous pensez avoir toutes les infos sur ce qu'on doit faire pour rester en bonne santé ?

Toutes les infos, non, mais je sais à peu près ce qu'il ne faut pas faire, c'est-à-dire trop fumer, trop boire. Moi je ne fume pas, je bois quand on reçoit des amis, champagne, un verre de vin, je ne bois jamais toute seule, j'essaie de ne pas regarder mes mails ou téléphoner après 20 heures par exemple.

Et qu'est-ce que vous pensez des campagnes de prévention ?

Je ne pense pas qu'il y en a trop. Les accidents de la route, je ne pense pas qu'il y en ait trop. Les accidents domestiques je ne suis pas sûre qu'on en parle assez, incendie. Les détecteurs d'incendie, on ne les a pas encore mis.

Par contre, je ne suis pas quelqu'un d'inquiet. Je suis quelqu'un qui va réagir rapidement s'il y a un problème mais je ne vais pas me dire Oh la la …

Vous pensez que ça a une influence sur vous, ces campagnes ?

Je pense que ça a une influence ….. Quand il y a eu le H1N …. Effectivement moi qui ne me fais jamais vacciner. Ils ont fait une campagne au travail et on nous a demandé de nous faire vacciner en priorité. Bon c'est la seule fois où j'ai été vaccinée de ma vie.

Par exemple je ne vaccinerai pas mes enfants. Cette année ils ont été un peu réfractaires donc je ne l'ai pas fait.

Contre la grippe, vous voulez dire ?

Oui parce que là je leur donne un traitement homéopathique. Là ils ne l'ont pas pris. Bon, je pense que c'est un peu trop tard maintenant. Mais comme ils sont plus dans les transports, les deux grands, ils ont moins la possibilité d'être malades.

Justement vous parlez de traitement homéopathique, est-ce que par exemple il vous arrive de vous automédiquer ?

Oui par exemple, des gros rhumes, je vais aller à la pharmacie et puis je vais leur demander.

Mais je ne vais pas prendre quelque chose de classique. Je prendrai de l'homéopathie ou des huiles essentielles.

Vous attendez de votre pharmacien qu'il vous conseille ?

Non, je sais d'avance ce que je vais prendre parce que je l'ai déjà utilisé soit sur les conseils d'un médecin homéopathe, soit d'un réflexologue et que j'avais trouvé que c'était efficace.

Par contre, j'essaie de ne pas trop entraver les convictions des uns et des autres. Par exemple mon mari, lui dès qu'il a un petit rhume, hop, il va s'acheter son sirop. Alors moi je lui dis : moi je ne ferai pas ça mais si tu veux faire ça comme ça … Donc il le fait.

Je dis que c'est dommage car je ne pense pas que ce soit la meilleure solution mais je respecte son choix.

Il vous est déjà arrivé de prendre des antibiotiques sans ordonnance d'un médecin ?

Ah non.

Donc ça reste sur des choses type homéopathie ?

Oui.

A part l'alimentation et la pratique sportive, il y a d'autres choses que vous avez mises en place ?

Oui, alors j'ai mis en place le fait de voir un réflexologue régulièrement. J'ai aussi un magnétiseur et un énergéticien qui est très bien et que j'ai découvert récemment et je le vois une fois par an et d'ailleurs les enfants réclament.

Et il remet bien toutes les énergies bien en place et vraiment c'est efficace. Efficace sur la fatigue et alors depuis qu'on a le chat aussi, qu'est-ce que c'est déstressant d'avoir un chat !

Est-ce parfois il vous est arrivé d'être privée de votre pouvoir de décision concernant votre santé ?

Oui.

Vous pouvez m'expliquer ?

C'était pendant ma dernière grossesse. J'avais fait un placenta praevia avec des hémorragies très importantes et je sentais que ça n'allait pas bien se passer et c'est un ami gynécologue qui me suivait parce que je m'étais dit : mes deux précédentes grossesses n'ont pas été faciles dans des hôpitaux de niveau trois avec une certaines – on peut dire – inhumanité donc je m'étais dit : Je vais aller à l'hôpital de mon ami qui est Chef de Clinique et donc j'étais suivie par son collègue et ça se passait bien et puis je me suis dit : je pense que ça va pas aller, il faut absolument que je retourne dans un hôpital de catégorie trois. Il m'a dit : mais non ça va bien se passer et finalement ça s'est très très mal passé et j'ai été transportée à l'hôpital en urgence avec une hémorragie parce qu'en fait les traitements qu'on m'avait donnés étaient trop forts.

Et là, c'est vrai qu'on se sent complétement … on a beau dire … je pense qu'ils n'ont pas écouté quand je leur disais, je sens que ça va pas aller. J'ai eu l'impression vraiment que je n'ai pas été écoutée.

Donc j'ai été transportée en urgence et l'autre hôpital s'est mis en opposition avec le traitement que j'avais eu pendant des mois donc je suis partie en réanimation, dix jours de réanimation et là c'était vraiment dur.

Et là on se dit : on n'a plus notre mot à dire et c'est vraiment difficile.

Et là on a l'impression qu'on est vraiment à la merci du savoir ou du pas savoir parce que là il y avait eu des erreurs et ce n'était pas évident donc moi je faisais très attention et les médecins faisaient très attention.

C'est là que je me dis : la médecine c'est quelque chose de bien mais c'est quand même des hommes comme vous et moi et les erreurs malheureusement …

Et finalement ce que vous ressentiez vous avec votre corps, ça n'avait pas de valeur ?

Oui tout à fait et là je me suis interrogée et je pense qu'on est chacun responsable de sa santé et j'ai eu même ça quand j'ai fait ma formation à Toulouse et on a des psychologues qui font de la PNL et un des psychologues qui fait de la préparation mentale pour les grands sportifs m'avait dit : le summum du stress quand il n'est pas géré, c'est le cancer.

Là j'avais eu un choc émotionnel très très fort puisque mon amie d'enfance s'était jetée sous un train. Donc c'était très très terrible et donc il m'a dit : il faut absolument que tu prennes conscience de ta douleur à toi et pas seulement celle de ton amie.

Donc mon amie d'enfance a été sauvée mais elle a perdu quand même une grosse partie de ses membres. Elle a perdu une jambe, un bras et un œil et donc il m'a dit même si elle est dans la douleur, je pense qu'elle peut t'aider encore. Donc il nous a suivi toutes les deux. Voyez, elle, elle a perdu son bras droit et moi j'ai mon bras droit bloqué. C'est bizarre non ?

J'ai quand même l'impression que ce n'est pas moi qui me dit : il faut que je fasse attention, c'est mon corps qui me dit : Oh la la, là c'est fini et il m'arrive toujours un truc qui m'arrête. Où je suis obligée d'être arrêtée de travailler. C'est tous les cinq ans à peu près.

C'est tous les cinq ans à peu près. La dernière fois c'était la rupture de ligaments. Là, c'est la capsulite sévère donc je me dis : ça veut bien dire qu'il faut absolument que je change quelque chose dans ma vie et je pense que j'ai fait un choix dans ma vie. Je pense que cela va m'aider à vivre mieux. J'ai demandé à partir travailler en Polynésie. On part au mois d'août … J'ai eu la réponse hier.

Pour vous installer ?

Oui je me disais …. Ça faisait un moment que je voulais partir à l'étranger et au niveau santé les médecins disent vous allez vivre longtemps mais vous avez toujours des trucs, vous faites trop de choses.

Vous êtes un peu hyperactive ?

Oui je pense.

Maintenant je pense que ça vient du fait que j'ai un métier où il faut toujours réagir vite. Il faut toujours être dans l'opérationnel vite. Prises de décision …

Comment ça se passait dans votre famille par rapport à la santé ?

Pas bien du tout parce que ma mère est tombée malade à 33 ans, tétraplégique suite à une méningite liée à la tuberculose. En fait, elle n'a pas fait attention à sa douleur. Elle n'était pas bien du tout depuis un moment et quand ils se sont rendus compte c'était trop tard.

Donc médicalement, elle était très éprouvée. Elle était tout le temps à l'hôpital. De 1971 à … et elle est morte en 1984.

C'est vrai que le milieu médical on connait …

Mon père avait des gros problèmes de santé. Il est mort dix ans après et j'ai un frère qui est autiste dont je m'occupe beaucoup et ça ce n'est pas évident non plus !

Donc finalement vous vous occupez beaucoup de la santé de vos enfants, de votre frère mais moins de la vôtre ?

Oui c'est ça. J'ai l'impression que c'est toujours le corps qui me dit : il faut que tu t'arrêtes. Ce n'est pas moi qui me dit il faut je m'arrête.

C'est sûr qu'à Tahiti je ferai moins de choses ! Ce n'est pas une fuite. Mais je mettrai une distance.

Tout à l'heure, on parlait de l'information, il vous arrive d'aller sur Internet pour chercher des informations santé ?

Oui tout à fait.

Par exemple pour la capsulite, je ne savais pas du tout ce que c'était donc je suis allée regarder.

Cela veut dire que les médecins ne vous avaient pas expliqué ?

Non, non, non.

En fait je suis allée voir le médecin parce que je pensais que le tendon était plus abimé que d'habitude et donc je suis allée voir sur Internet et je lui ai dit : j'ai un peu peur que le tendon là soit … j'ai super mal … Donc il m'a dit d'aller faire une radio.

En fait, avant d'aller voir le médecin, je suis allée voir sur Internet parce que je me disais : est-ce que c'est normal d'avoir aussi mal ? Parce que je me disais peut-être que ça va passer mais ça faisait quand même 6 ou 8 mois que j'avais mal.

J'avais mis : « douleur vive au bras » sur Internet.

Vous accordez du crédit aux informations qui circulent sur Internet, dans le domaine de la santé ?

Oui, on peut dire ça mais je fais attention aux sites. Je n'irai pas faire un chat avec quelqu'un. Je regarde juste un petit peu les avis.

Sinon quand vous courrez, vous portez un appareil pour mesurer votre activité physique ?

Oui j'ai un podomètre mais je ne l'ai pas encore utilisé.

Vous pensez que ça pourrait vous être utile ?

Pour la compétition oui. Pour mesurer les pulsations. Moi je ne vais pas faire de compétition.

Est-ce que ça peut vous aider à vous fixer des objectifs ?

Oui. Moi l'objectif c'est toujours de faire un peu plus la fois d'après. Moi je pense que je ne suis pas assez ordonnée pour faire çà avec un appareil pour mesurer. Mais j'aime mieux être coachée, que de faire toute seule. Etre coachée par d'autres personnes. Je suis plus dans le relationnel.

Moi l'année dernière comme je savais que je ne pouvais pas faire le Paris Versailles, j'avais tellement mal au cœur, je ne suis même pas allée les voir à l'arrivée, l'équipe. Ça fait bien deux ou trois ans que je ne peux plus faire de courses.

Du coup, je me mets au yoga. Je marche tous les matins. Par exemple pour aller à l'hôpital j'y vais à pied.

Est-ce que finalement vous avez l'impression d'être compétente concernant la gestion de votre santé ?

Oui, assez compétente …

Je sais ce qui ne me convient pas.

Et vous y accordez de l'importance ?

Oui

Et puis, est ce que vous avez eu l'impression, au fil du temps, et de tout ce que vous m'avez décrit, les évènements heureux et malheureux, les informations que vous avez cherchées, les discussions que vous avez eues, les rencontres, etc … d'avoir appris des choses ?

Oui Oui Oui.

J'ai appris qu'il faut ménager sa monture pour y arriver et que le corps, ce n'est pas juste une enveloppe. Il faut vraiment, sans être comme les personnes qui ne font rien pour ne pas se casser quelque chose, il faut savoir que son corps c'est ce qu'on en fait et que c'est aussi le support de toutes ses émotions et qu'il faut quand même se préserver, ne pas s'obliger à faire systématiquement ce qu'on faisait avant.

C'est-à-dire, moi je me donnais pleinement aux gens qui étaient dans la détresse et je me suis rendue compte que je n'avais pas les outils pour accompagner réellement les personnes donc il fallait que je fasse ce que je pouvais mais pas que je le fasse à mes dépens. Ça je me force à le faire mais ce n'est pas évident.

Et finalement, si j'étais venue il y a 10 ans, 15 ans ou même 20 ans vous rencontrer, ce n'est pas sûre que vous m'auriez tenu le même discours ?

Ah oui totalement, je vous aurai dit : il y a des gens qui ont toujours quelque chose de travers. Déjà je ne connaissais pas la réflexologie, tout ce qui était yoga, shiatsu, j'aurais dit : qu'est-ce que c'est que tout cela ?

Moi ce que je veux aussi c'est une relation quasi équilibrée entre le médecin et moi. Instaurer une relation quasi équilibrée.

Je ne veux pas qu'il me prenne comme ça. Elle ne comprend rien celle-là. Quand il commence comme ça, ça ne passera pas. Alors qu'il y a des médecins qui vous expliquent et ça c'est bien. Mais quelqu'un qui va me dire : Tiens la petite dame, elle a ça donc on va lui faire ça sans me regarder … là ça me gêne car je ne veux pas être l'objet qu'on va utiliser. Non !

Je pense avoir abordé tous les sujets que je voulais aborder avec vous, est-ce que tout ça, ça vous inspire d'autres choses ?

Non, je pense que pour rester en bonne santé, il faut faire des belles choses, être fier de ce qu'on a fait, toujours être optimiste.

Moi je suis toujours dans cette optique-là.

Mes enfants, ils me disent toujours : mais maman quand il y a un problème, toi, tu as toujours la solution !

Yves, 44 ans, demandeur d'emploi, Bac+5, marié, cinq enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Je ne peux pas dire que je m'en préoccupe beaucoup, du point de vue médical. J'attends que ça passe généralement ou alors je prends des huiles essentielles. Pour les enfants on essaye aussi avec les huiles essentielles généralement et si c'est un truc plus important on va chez le médecin ….

Vous avez 44 ans, est-ce que le passage de la quarantaine, cela a changé quelque chose dans la façon dont vous percevez votre corps ou ses capacités ?

Pas du tout, je ne me vois pas vieillir en fait ….

Est-ce que vous mettez en place des choses pour préserver votre capital santé ?

Ben, j'espère, oui, dans mon mode de vie. En faisant du sport, en mangeant plus sainement et en mangeant moins aussi mais j'aime beaucoup manger donc je fais pas mal de repas qui sont pas des plus légers.

Oui, je prends soin de moi mais je prends soin de mon moral aussi car ça vient du plaisir de la bouffe. Notre santé vient du plaisir aussi …

Quand vous dites que vous faites du sport, qu'est-ce que vous faites ?

Marche nordique …

Vous faites ça régulièrement ?

Normalement, régulièrement mais là comme on est en fin de reconstruction de la maison après l'incendie je suis plus occupé.

Cela fait combien de temps que vous pratiquez la marche nordique ?

Trois ou quatre ans.

Et en temps normal, vous arrivez à pratiquer cela combien de fois par semaine ?

En temps normal je fais une à deux sorties de huit à dix kilomètres par semaine … en fait je faisais de la marche rapide et je trouvais ça traumatisant pour le corps donc j'ai cherché un truc moins traumatisant.

Est-ce que l'objectif c'est de rester en bonne santé ou est-ce que vous visez d'autres objectifs au travers de la marche nordique ?

Oui recherche de perte de poids.

Recherche de plaisir mais plus dans le plaisir de pousser le corps que dans le plaisir de la campagne parce que je fais souvent les mêmes circuits et puis parce que ce n'est pas très joli et puis aussi c'est un temps pour moi pour écouter … Je podcaste beaucoup d'émissions de France Culture. C'est un temps pour écouter mes émissions que j'aime bien.

Et vous faites ça seul ?

Oui j'ai essayé en club mais je suis tombé sur des gens de 70 ans, voire plus et je ne m'amusais pas beaucoup avec …

Le fait de surveiller votre poids, c'est plus pour votre santé ou pour un souci esthétique ?

Un peu des deux et le fait que je me sentais lourd et que j'avais besoin de retrouver un poids normal.

Vous aviez pris beaucoup de kilos ?

Oh, j'avais pris une dizaine de kilos.

Cette prise de poids vous l'avez expliquée comment ?

La bonne bouffe et l'âge.

Donc la quarantaine, ça peut permettre de prendre de bonnes habitudes ?

Oui mais c'est aussi lié à une prise de poids maintenant c'est peut-être lié à la quarantaine aussi.

La marche nordique c'est le seul sport que vous pratiquez régulièrement ?

Oui, c'est le seul sport qui me permette de partir quand j'ai le temps, quand il y a un rayon de soleil. Je peux aussi le pratiquer n'importe quand. Sinon il y a d'autres sports mais là je dépends d'un club, je dépends d'autres partenaires.

Donc le fait que ça soit facile, c'est motivant ?

C'est assez pratique oui.

Vous avez évoqué tout à l'heure l'idée de pousser le corps. Vous pouvez développer un peu ?

C'est aller au plus fort de ce qu'on peut faire.

J'ai une montre GPS donc j'essaie d'améliorer mon temps et puis elle me raconte que je perds des calories donc ça je ne sais pas si c'est vrai mais j'essaie d'avancer le plus possible et d'augmenter ma vitesse et d'augmenter la perte de calories.

C'est un peu gadget quand même. Mais tout ce qu'elle me raconte, je le reporte sur mon ordinateur.

Est-ce que cela entretient votre motivation ?

Tout le temps où je refais ma maison, ça n'a plus d'incidence sur ma motivation.

Podcaster des émissions, c'est joindre l'utile à l'agréable ?

C'est aussi de l'utile. C'est pour ne pas marcher idiot.

On peut revenir sur l'alimentation ?

On est sept à la maison et on est sur le seul revenu de ma femme donc on est freiné par le prix quand on essaie d'acheter Bio.

J'ai un petit producteur ici. Il vient de tuer le cochon et je lui achète des légumes donc j'essaie d'y aller le plus possible pour avoir une nourriture saine mais quand on a n'a pas les sous, on n'a pas les sous.

En plus, ma femme elle s'en fout du bio.

Est-ce que le fait d'avoir des enfants, cela vous a permis de vous interroger sur la façon dont vous vous comportez et notamment pour votre alimentation ?

Non, absolument pas.

J'ai été élevé par des parents qui n'en avaient rien à faire, ma femme aussi. Non c'est venu plus tard quand j'ai décidé de quitter mon métier – j'étais juriste – pour me tourner là-dessus. Donc de fil en aiguille, je me suis tourné vers le Bio et vers l'alimentation.

J'ai vécu 21 ans à Paris et je m'étais promis de partir dès que je pourrai et là ça fait 33 ans que je ne vis plus à Paris

Vous aviez quel âge quand vous avez quitté votre métier de juriste ?

23 ans en fait. Après l'armée je me suis dit : Je n'y retournerai pas. En fait je n'avais pas le choix j'étais là-dedans parce que c'était mes parents …

Une fois que vous avez pris cette décision, qu'avez-vous fait ? Vous étiez déjà marié ?

Oui pendant l'armée j'étais dans un groupe de musique folklorique bretonne et ma femme aussi donc on s'est rencontré sur une sortie.

C'est à ce moment-là que j'ai décidé de ne pas me remettre sur le droit et j'avais décidé de trouver un métier plus intéressant donc j'ai passé des concours pour bosser en mairie. J'ai bossé deux ou trois ans en mairie et puis je me suis dit … ça ne m'a pas emballé du tout. C'est très ennuyeux comme boulot donc je me suis mis en congé parental. C'était un autre rêve que j'avais fait. Donc je me suis mis en congé parental pendant huit ans.

Et pendant cette période vous avez commencé à vous intéresser à tout ce qui concernait le bio ?

Voilà, c'est à ce moment-là.

Qu'est ce qui a été déterminant pour vous amener sur la voie du bio ?

Voilà une question qu'elle est bonne !

Je n'en sais rien …

Je pense que j'ai été amené à ça en cherchant des renseignements sur Internet. Je suis tombé sur un forum bio et j'ai absorbé tout ce qui se disait, tout ce que je lisais. Et d'ailleurs j'y suis toujours et je donne maintenant des conseils. J'y suis depuis un bon bout de temps.

Donc en fait, on apprend des autres et ensuite on apprend aux autres. C'est un peu la pédagogie que j'essaie de mettre en œuvre d'ailleurs quand je bosse.

Oui je pense que c'est principalement en cherchant des renseignements sur du bricolage que j'ai découvert ce monde-là …

Donc c'est un petit peu par hasard ?

Oui tout à fait.

Et pendant cette période de congé parental vous avez essayé de creuser la question ?

Oui à ce moment-là, j'avais décidé de devenir écrivain mais ça n'a rien donné donc j'ai un peu laissé tomber et je suis parti en Suisse faire des formations sur le bio-climatisme et j'ai créé une boite d'installation solaire thermique en 2006.

Et comment ça s'est passé ?

Ben, ça s'est cassé la figure donc j'ai proposé de faire de la formation auprès des clients pour qu'ils posent leurs capteurs et moi je les assistais. J'ai eu quelques contrats mais pas assez pour en vivre et j'ai mis les clés sous la porte en 2007.

Donc actuellement, est-ce que vous êtes convaincu que votre alimentation a une incidence sur votre santé ?

Oui absolument.

Est-ce que vous mettriez ça en numéro un dans l'ordre de ce qu'il convient de faire pour se maintenir en bonne santé ?

En numéro 1 devant quoi ?

Justement, qu'est-ce que vous mettriez en premier ?

Oui en numéro un, l'alimentation. Ce qu'on met dans son corps c'est forcément le plus important.

Mais, voyez, je fume par exemple et je ne suis pas contre un peu d'alcool donc je fais des entorses.

Et ça viendrait avant le fait de vivre dans un environnement sain ou d'avoir une pratique sportive. Mais c'est un tout en fait. Faut faire un peu de tout. Un peu comme les énergies renouvelables, il ne faut pas mettre tout en énergie bois ou solaire.

Vous fumez ? Combien de cigarettes par jour ?

Sept à huit par jour.

Pendant quelques mois, j'ai fumé la cigarette électronique mais ça ne m'a pas emballé.

Depuis combien de temps vous fumez ?

Depuis mes 18 ans. Je fumais la pipe et puis je me suis mis à la clope.

Il y a eu des périodes de votre vie où vous avez arrêté ?

Non …. Si. Quand j'ai eu un ulcère donc j'ai arrêté pendant ce temps-là et puis j'ai repris.

En fait je suis un petit fumeur donc du coup, je n'ai pas le sentiment de m'empoisonner en fumant. Ceci dit, elle est sans additifs. Elle n'est pas bio mais sans additifs. C'est pour me donner bonne conscience en fait !

Vous fumez tous les jours ?

Oui tous les jours.

Vous avez le sentiment d'être dépendant ?

Oui mais physiquement aussi. Remarquez, quand je prends l'avion je peux rester cinq ou six heures sans fumer donc je ne dois pas être aussi dépendant que ça finalement …. Si je dois être dépendant en fait. J'en trop rien, en fait …

Finalement la cigarette, ce n'est pas un problème pour vous ?

Absolument pas ! C'est juste un problème financier.

Mais ce n'est pas un problème dans le sens où vous ne faites pas partie de ces personnes qui se disent régulièrement il faut que j'arrête ?

Non.

Et quand vous faites du sport, vous ressentez le fait que vous fumez depuis l'âge de 18 ans ?

Non pas du tout.

Et quand vous voyez un médecin qu'est-ce qu'il dit ?

Non, on n'en parle pas.

Et vous avez évoqué l'alcool, c'est une affaire de quantité aussi ?

Oui.

D'une manière générale vous savez ce qui est raisonnable et vous vous arrêtez là ?

Oui absolument

Mais il faudrait peser le pour et le contre entre se faire plaisir et penser à sa santé ?

En ce qui concerne la cigarette je n'ai pas envie d'arrêter mais en ce qui concerne le bon vin si ça tenait qu'à moi je deviendrai alcoolique. Non j'ai beaucoup de plaisir à boire un bon vin mais je sais qu'il ne faut pas en boire tous les jours.

Globalement vous avez l'impression d'être en bonne santé ?

Oui.

Vous avez parlé d'un ulcère ?

C'était il y a longtemps.

Selon vous c'était lié à quoi ?

Aucune idée.

D'après le médecin c'était lié au stress parce que c'était juste quand j'ai fini mon service. Je me retrouvais à devoir trouver un boulot et changer mon orientation. Je m'installais en vie de couple aussi donc j'avais pas mal de changements.

Mais je ne suis pas un gars stressé donc …

C'est la seule fois où vous avez eu un problème de santé ?

Oui.

Donc vous n'allez pas fréquemment voir les médecins ?

Juste pour mes enfants.

Et puis vous m'avez dit que vous vous soignez beaucoup avec les huiles essentielles ?

Oui par exemple cette semaine j'avais un début de gastro, je ne suis pas allé voir un médecin.

Vous avez appris à vous en servir par Internet ?

Non, un bouquin que m'a donné la pharmacie.

Et vous le faites aussi pour vos enfants ?

Oui j'essaie au maximum qu'ils prennent le moins de médicaments possible.

Et votre femme aussi ?

Ah non elle s'en fout. Elle, c'est médicaments chimiques.

Et ça fait débat entre vous ?

Non ce n'est pas un problème. La santé des enfants, c'est elle qui s'en occupe. On a chacun nos domaines de compétences. Elle est plus intéressée par ça.

Les filles ont tendance à être plus intéressée que les hommes par leur santé.

Il parait que c'est pour ça qu'elles vivent plus longtemps que les hommes donc peut-être que pour elle c'est plus naturel de prendre un RDV chez le médecin. Moi j'attends que ça passe généralement.

Est-ce que vous pouvez me dire ce que vous pensez des campagnes de prévention ?

Alors je ne regarde pas la télé donc je les vois pas et la radio je podcaste donc je filtre.

A part la campagne de Bachelot.

C'est bien que vous l'évoquiez, justement par rapport à cette vaccination contre la grippe H1N1, comment vous vous êtes positionné ?

Pas de vaccins et puis on a dans notre entourage une femme qui suite à une vaccination est devenue narcoleptique.

C'est lié à l'aluminium qu'ils mettent là-dedans.

Les réseaux sociaux sur Internet, cela vous arrive d'aller chercher des infos ou de partager des informations ?

Je suis abonné à des pages qui m'intéressent.

Dans le domaine de la santé, il y a à boire et à manger.

Il faut faire un sacré ménage.

Si vous cherchez une info concernant votre santé ou celle de vos proches, quel est votre premier réflexe ?

Ben Internet. Je vais mettre les symptômes et je verrai ce que cela peut évoquer.

Maintenant j'ai un peu d'expérience. Si j'ai une gastro, je sais ce que ça peut m'évoquer. Donc la logique c'est d'abord moi et ensuite Internet.

Et vous savez vers quels sites, vous devez-vous diriger ?

Non je vais sur Google.

Vous vous automédiquez parfois ?

Oui mais des trucs simples.

Quand vous consultez un médecin, qu'est-ce que vous attendez de lui ?

Un diagnostic.

Vous attendez de lui qu'il soit professionnel ?

Ah, oui, oui, on ne va pas voir n'importe qui.

Quand on est arrivé dans le coin, on en a testé quelques-uns et on a été voir notre médecin préféré mais il faut avoir du courage il faut attendre deux heures chez lui. Mais il est bon le gars.

J'ai des gamins qui font du sport et quand ils se font du mal, il ne se trompe pas car quand il nous envoie chez un spécialiste, il confirme qu'il ne s'est pas trompé. Et en plus il est sympa.

Moi je me méfie des médecins qui veulent gagner un voyage en prescrivant tel ou tel médicament.

Le nôtre, il nous écoute beaucoup, c'est pour ça qu'il y a autant d'attente.

Donc c'est quelqu'un en qui vous avez une totale confiance ?

Oui mais par exemple quand ma dentiste a pris sa retraite, on a trouvé une autre dentiste que j'ai essayée pendant un an et là je change car c'est une dentiste qui cherche à vendre absolument du médicament, des dentifrices qui lui rapportent certainement des points et à faire des actes qui lui rapportent le plus possible. Donc là je la laisse tomber et je vais en chercher un autre.

Et quand vous cherchez un médecin vous demandez autour de nous ?

Oui on demande autour de nous.

Maintenant ici c'est vraiment le désert médical ici.

La plupart du temps, on fait au moins 50 kilomètres pour voir un médecin. Il n'y a pas grand-chose par chez nous.

Avez-vous déjà eu la sensation d'être privé de votre pouvoir de décision par rapport à votre santé ou celle de vos proches ?

Ah non, ma dentiste m'a arraché une dent et m'a dit ça va vous coûter 2 000 euros une dent à pivot. J'ai dit non et je suis allé me faire poser un bridge par quelqu'un d'autre.

Vos parents sont encore en vie ?

Oui mais ils vieillissent. Mon père sort d'une embolie pulmonaire. Il a 74 ans

Et vous avez été amené à vous occuper de la santé de votre père ?

Non.

Globalement vous faites confiance à la médecine classique ?

Oui mais en fait non …. Pas complétement.

C'est aussi une usine à fric et je me considère plus comme un client qu'un patient quand je vais chez ces gens-là donc oui mais avec des réserves.

Les progrès de la médecine, vous êtes plutôt admiratif ou craintif ?

C'est plutôt du respect et de l'admiration pour ces gens mais c'est perverti par le besoin de gagner plus. Mais ça, c'est plutôt perverti par les laboratoires.

Finalement on voit la façon dont vous avez organisé votre vie, il y a eu des changements, des crises, vous avez vécu beaucoup de choses. Avez-vous le sentiment d'avoir appris pas mal de choses par rapport à la santé ?

Ah oui ! Surtout en fréquentant des gens plus avertis que moi. Par exemple quand je suis rentré dans le milieu bio j'ai découvert tout ce qui était santé alternative et à force de discuter c'est comme ça qu'on apprend le plus.

Les lectures aussi ?

Non pas du tout.

Là, au jour d'aujourd'hui si vous vouliez apprendre encore plus de chose, vous feriez comment ?

Internet, les autres, mais pas les bouquins ça me saoule les bouquins comme : Développez votre mémoire. Apprenez à lire en 30 secondes.

Je ne crois pas à ces choses-là.

Non, c'est surtout dans les contacts avec les autres mais je fais le tri aussi. Il y a des choses auxquelles je ne crois pas trop.

C'est plutôt un partage d'expérience ?

Oui c'est ça.

On apprend les uns des autres.

Vous avez l'impression d'être compétent vis-à-vis de votre santé ou d'avoir un certain nombre de compétences ?

Oui j'ai le sentiment d'avoir un certain nombre de compétences. Comme ont tous les parents. Nos compétences s'étoffent avec les enfants. Ça développe les expériences et puis maintenant je sais reconnaître une otite.

C'est vos enfants qui ont été déterminants dans ce que vous avez appris ?

Oui et ma propre expérience pour les bobos du quotidien.

Et vous croyez que vous êtes en capacité d'améliorer votre capital santé ?

Oui, pas de doute.

J'y crois à fond.

Mais c'est aussi prendre le temps de vivre. Rester en bonne santé. Et si j'étais à fond dans le boulot je perdrais en qualité de vie. C'est évident.

A oui, dernière chose, vous avez évoqué votre maison qui a brulé et que vous êtes en train de la reconstruire, donc vous avez dû apprendre énormément en faisant ça car vous ne saviez pas avant ?

Ah oui je demande aux autres comment on fait un enduit et puis on tâtonne, on apprend avec l'erreur.

Et une dernière chose encore, jusqu'à quel point vous accordez de l'importance aux signaux que vous adresse votre corps ?

Oui et non. Cela fait des mois que je traine une douleur au coude et je pense savoir que c'est une tendinite mais je fais avec. Je serai sensé ne pas utiliser mon coude mais comme je ne peux pas ne pas l'utiliser, ça traine depuis 18 mois.

Donc oui, je suis sensible aux signaux mais il y a des fois, je dis à mon corps : Tais-toi, on va faire avec !

Mais quand il m'a dit : T'es trop lourd, il faut perdre du poids. Je l'ai écouté aussi !

Paul, 42 ans, journaliste, Bac+4, en couple, trois enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

D'une manière extrême. Le message que j'aimerais faire passer, c'est que ce n'est pas parce qu'on fait des sports dits extrêmes[3] qu'on met sa santé en danger. Je dirais même que c'est presque le contraire. C'est une appréciation tellement fine de son organisme, une sorte d'hyper-perception presque que finalement on va être sur ces sports de très haute endurance, beaucoup plus dans la douceur et on va vraiment … on ne peut pas se permettre de ne pas être en bonne santé pour faire des épreuves comme ça donc forcément c'est un cercle vertueux qui s'installe en étant dans cet extrême-là.

Là où la perception de la plupart des gens ça va être … moi on m'a dit une fois pourquoi tu te mortifies ? Je ne me mortifie pas, au contraire moi je suis dans la douceur maximale et je sais que si je fais un six jours et que je pars trop vite et bien je ne pourrai pas terminer le six jours.

Un marathon ou des courses de longueurs inférieures, on sait bien les calibrer pour ne pas arriver à la fin, hors de force, exténué, agonisant. Le six jours, ça se passe comme ça. Il y a forcément un catabolisme, une destruction musculaire mais à la limite on gère plus un six jour comme on pourrait gérer 10 jours, 20 jours et puis par extension toute une vie.

Et c'est vraiment ça la logique dans laquelle moi je suis et je pense la plupart des sportifs sont, c'est-à-dire non seulement une longévité court, moyen et long terme. C'est-à-dire une longévité sur une épreuve qui est déjà importante et puis comment arriver.

Il y a peut-être une petite addiction aussi à ce genre d'épreuve et encore dès qu'on a une addiction, on essaie de faire en sorte que ça dure aussi longtemps à l'échelle d'une vie.

En fait on a des passions harmonieuses et des passions destructrices et puis toute la question est là.

[3] Paul est un adepte de l'ultra-trail, course à pied en milieu naturel sur de très longues distances. En général, il s'agit de distances supérieures aux 42 kilomètres du marathon qui peuvent se prolonger sur plusieurs journées.

Donc voilà comment j'aborde la santé, le schéma de base, c'est ça : je veux faire des épreuves très longues donc je me prépare et je me calibre pour y arriver et pour moi c'est vraiment une démarche de santé.

La santé, c'est la première condition à la performance donc ça c'est parce que tout ça m'intéresse et puis voilà.

Après ma démarche de santé globale, c'est très compliqué. En dehors du sport, c'est très compliqué parce que cela met en jeu beaucoup de choses, l'alimentation, le stress, le sommeil. Il y a tout un tas de paramètres comme ça à prendre en compte et qui sont indépendamment très difficiles à maitriser. Je pense qu'on ne peut pas tout maîtriser de A à Z. Si on prend l'exemple de l'alimentation, c'est vraiment le truc … s'il y a un sujet de société, c'est celui-là.

Le sommeil aussi mais l'alimentation c'est quand même particulier. C'est, je pense encore plus sournois. Le sommeil c'est quelque chose où on peut se dire si je suis calme avant de dormir, je vais bien dormir. L'alimentation, on s'intoxique à longueur de journées, de mois, d'années.

Tout ce qu'on mange, y compris les produits bio, on sait que c'est plein de pesticides. On n'est jamais sûr de la provenance. Sans faire dans la paranoïa mais on sait très bien aujourd'hui que la plupart des produits industriels ont une provenance douteuse.

Je pense que vous savez aussi bien que moi, voire mieux, tout ça et en plus de ça, on ne sait pas ce qu'on mange et on s'intoxique sans tomber dans une sorte d'intégrisme où il faudrait cultiver ses fruits et légumes soi-même et vivre en autarcie.

En plus de tout ça, il y a tout un côté stratégique qu'on met en place justement pour ce qui est de l'alimentation. Par exemple, et là j'ai beau par exemple pratiquer des sports, et bien si je suis stressé et que je mange une barre de chocolat, je sais que ça ne me fait pas du bien mais je sais que ça va me calmer donc ma stratégie de santé, ce n'est pas forcément essayer de … c'est toujours dans la douceur en tous cas.

C'est-à-dire, je sais qu'un Choco BN ce n'est pas forcément bon mais si j'ai envie d'un Choco BN à quatre heures, je prendrai un Choco BN et pas culpabiliser forcément dans une espèce d'attitude auto-flagellatoire où je vais me dire : oh la la ce n'est pas bien. Dès qu'on commence à rentrer là-dedans ça devient psychotique.

Justement par rapport à l'alimentation, au quotidien vous faites attention ? Vous privilégiez le bio ?

Ma chère et tendre sourirait si elle m'entendait car elle me prend pour un boulimique mais c'est vrai que j'ai un côté complètement schizophrène. Schizophrène assumé. Je ne pense pas avoir de troubles du comportement alimentaire.

Je pense que le sport m'aide d'une certaine façon à réguler ma prise de poids, etc … Ce qui est un souci pour tout le monde y compris pour les sportifs.

Un objectif en tous cas d'être bien dans son corps, en tous cas, ce qui est le cas pour tout le monde. Ne serait-ce que dimanche, on était invité. C'était limite trop mais voilà je vais avoir des capacités d'ingurgiter beaucoup de choses et puis à un autre extrême, je fais régulièrement des jeûnes.

J'essaie globalement de faire attention. J'ai identifié les aliments qui sont pas forcément très bons et j'essaie plutôt de faire attention à aller plutôt chercher dans le bio. J'ai la chance d'habiter à la campagne donc on connait des gens qui ont leur propre potager et qui peuvent nous aider ou nous vendre des fruits, des légumes, des œufs, de la viande. Pas élevée industriellement donc on a quand même accès à pas mal de produits comme ça.

Vous habitez une commune de combien d'habitants ?

480 habitants.

C'est vraiment un milieu rural. Moi j'ai vécu à Paris, une quinzaine d'années et puis voilà. Mais par rapport au contraste de comportements alimentaires qu'on peut observer chez moi. Un excès, ça se prépare. Je ne peux pas dire que je me prépare à des repas gargantuesques mais ça se prépare et ça se dose. Si tous les jours on fait des excès, il y a un moment où ça passe plus. Par contre on est aussi fait pour vivre des excès parce que c'est quand même agréable de ressentir une certaine intensité dans les choses donc ça peut être à tous les niveaux. Par exemple sur le sommeil, c'est aussi un excès de ne pas dormir mais c'est aussi un excès qui peut être intéressant et qui peut susciter de l'émotion qui peut aussi générer des choses très intéressantes. Après c'est selon chacun, quelles sont nos appétences, qu'est-ce qu'on aime faire. Après c'est plus de l'ordre de l'émotionnel.

Je sais plus ce que j'étais en train de dire à propos de l'alimentation ?

Vous étiez en train de me dire que vous aviez des comportements assez contrastés

Oui, assez contrastés sachant que quand c'est contrasté du mauvais côté, je limite quand même. En cherchant bien, on pourrait dire que c'est un peu bouddhique. On sait qu'on est des êtres qui ont besoin de plus et de moins. Tranquillement accepter cela sans culpabiliser et après essayer de faire en sorte que l'équilibre soit plutôt favorable. C'est vrai que dans ce que je mange, il y a quand même une majorité de produits bio, de produits de la ferme, etc …

Vous êtes en couple donc, vous avez des enfants ?

Oui, deux sur place et une un peu plus loin parce que je suis séparé. 10 et 12 ans

Justement parce que tout à l'heure vous m'avez parlé de votre compagne, je voulais savoir si les courses alimentaires c'était plutôt vous ou elle ? Qui cuisine ? Comment vous vous organisez ?

Les deux. Elle cuisine mieux que moi mais …

Et vous êtes d'accord sur les choix que vous faites en matière d'alimentation ?

Oui, moi si elle ramenait un peu moins de biscuits, ça serait mieux parce que c'est moi qui les mange mais sinon on est d'accord sur qu'est-ce que c'est un bon aliment et c'est un peu même elle qui m'a entrainé là-dedans. Ce n'est pas quelque chose qui peut fonctionner si on n'est pas en harmonie.

Puisqu'on parle de votre compagne, la santé de vos enfants c'est elle qui la gère ou c'est réparti de la même façon entre vous deux ?

Ils sont en bonne santé donc il n'y a pas à gérer leur santé.

Mais si vous revenez plus en arrière quand ils étaient tout petits. Forcément on passe plus de temps chez les médecins, c'était plus vous ou votre femme ?

Ben non, en général, chez le médecin, on y va tous ensemble. C'est plutôt lié au temps qu'on a.

Ce n'est pas un domaine qui serait réservé ni à l'un ni à l'autre ?

Non.

Vous êtes quatre à vivre dans cette famille ? Vous êtes tous en bonne santé ?

Oui.

Alors, il y a pas mal de campagnes de prévention. Est-ce que vous pensez que ça peut avoir une influence sur vos choix de santé, vos décisions ? Sur vos réflexions ?

Manger, bouger, machin ?

Moi je pense que ces campagnes de prévention, ça met en exergue le fait qu'il y a des phénomènes de société qui sont néfastes. Je ne me dis pas je vais manger ceci ou je dois bouger puisque de toutes façons je le fais déjà mais surtout ça fait prendre conscience que c'est vraiment un problème de société qui est gravissime … et après non, à la limite j'aurais plutôt tendance à m'en méfier.

Quand, on nous a dit il faut prendre cinq produits laitiers et puis après on nous dit : non, ce n'est pas bon.

C'est quand même des campagnes assez monstrueuses qui ont été faites.

Les fruits et légumes, à priori ça me parle mais c'est quels fruits et quels légumes ? On a vu un reportage sur les oranges qui venaient toutes du Brésil et qui étaient …. Voilà pour moi cinq fruits et légumes ça ne suffit pas. C'est comme cinq produits laitiers ça suffit pas. Plutôt du lait de chèvre que du lait de vache ? Je n'en sais rien. Non les campagnes, elles sont simplistes et pas forcément aidantes.

Donc comment vous faites quand vous devez choisir pour votre alimentation ?

J'espère que les gens ne choisissent pas leur alimentation à partir des campagnes parce les campagnes disent rien du coup mais après essayer d'avoir en permanence une bonne corbeille de fruits accessible et puis la vider et puis la remplir.

Comment on choisit ? Il faut qu'il y ait des belles couleurs. J'avais vu une émission, une émission de téléréalité. Une famille qui mangeait un peu trop, on va dire et qui mettait la nourriture d'une semaine sur une table et on voyait les couleurs, c'était assez jaune en fait. Et puis après il y avait un coach en nutrition qui disait : Eh bien voilà ce qu'on pourrait avoir. Il faudrait mettre plus de rouge, de vert. Enfin des couleurs. Et ça c'est un assez bon critère.

Après tout ce qui est nourriture transformée, on sait que c'est un peu moins bon.

Quand vous cherchez de l'info sur ces sujets là, vous la cherchez où ?

Par Internet, c'est ma source d'information principale.

Et si ça ne suffit pas ? Vous allez vous tourner vers quoi ou vers qui ? Pas simplement par rapport à l'alimentation mais sur la façon dont vous gérez votre santé ?

Oui Internet, ça permet d'avoir une information à n'importe quelle heure. Après le problème c'est quand on a des sources d'informations sur Internet qui ne sont pas fiables. Les forums tout ça, c'est souvent très émotionnel, surtout s'il s'agit de maladies graves. Donc il faut faire attention.

Si j'ai besoin d'aller un peu plus loin sur des questions comme ça un peu critiques, je pense que j'irai voir un spécialiste. Ça va être la deuxième chose. Et puis les livres et les magazines sont des sources plus fiables.

Justement par rapport aux médecins. Comment vous l'avez choisi votre généraliste ?

Celui qui est généraliste, je suis allé le voir une fois. On me l'a conseillé. C'est un ancien sportif de haut niveau qui est ostéopathe, qui est médecin. C'est un mec super. On me l'a conseillé et en effet c'est un bon médecin.

Qu'est-ce que vous attendez de lui ?

Rien du tout. Même pas qu'il me fasse un certificat médical car moi je le fais sur Photoshop mais ça ce n'est pas bien ! Non non rien du tout.

Là en l'occurrence je lui envoyé mes parents.

Mais pour moi pas grand-chose. Après j'ai un avis sur les médecins. Je ne sais pas si c'est intéressant de le donner ?

Mon avis c'est que c'est des gens qui ont le problème de voir que des gens malades donc leur univers statistique c'est que 100 % des gens sont malades et ça quand ils voient des sportifs ils voient des gens malades, des gens blessés. Moi je me suis aperçu que l'on vient les voir parce que l'on est malade et donc ce n'est pas des gens qui font de la prévention. Ils pourraient le faire mais ils ne le font pas. Je suis tombé sur pas mal de praticiens comme ça.

Il y a pas mal de médecins quand on a une douleur, on s'arrête. En fait il y a aussi maintenant des médecins qui préconisent de continuer à bouger et ça peut déclencher une sorte d'auto guérison. Si j'avais un gros reproche à faire aux médecins ce serait ça : être plus dans le curatif, voire dans le médicamenteux que dans le global et je trouve dommage qu'il n'y ait pas plus de médecins qui s'intéressent à des médecines plus holistiques on va dire.

Des corps de métier qui sont dans le refus de toute nouveauté alors qu'on sait que la médecine chinoise elle a 3 000, 5 000 ans, quoi et on sait qu'elle a fait ses preuves et on sait qu'un médicament fonctionne aussi bien qu'un placebo.

Statistiquement, on sait tout ça. Donc il y a plein de choses qui sont efficaces même le jeûne. Je ne sais pas si vous avez vu un reportage sur Arte récemment. Sur le jeûne thérapeutique. Et c'est super intéressant parce qu'il y a un chercheur allemand qui dit : si j'avais eu avec un médicament autant de résultats que j'en ai eu avec le jeûne, on m'aurait donné des millions d'euros pour faire des recherches sur le médicament en question.

Sauf que là c'est du jeûne donc on ne vend rien avec le jeûne et c'est ça qui est un peu dommage, il y a beaucoup de questions de santé publique qui pourraient être traitées s'il n'y avait pas tous ces lobbies. De toutes façons, le monde marche comme ça et ça ne va pas changer mais bon … Mais c'est vrai que même nous à notre petit niveau, il y a pleins de magazines bio qui émergent et ça c'est bien.

En fait, de par votre activité sportive notamment vous avez acquis pas mal de compétences dans le domaine de la santé, ou sur la façon dont on peut gérer sa santé. Mais comment vous articulez ce savoir là avec celui du médecin ?

La plupart du temps, moi je n'ai pas de vraies maladies mais pour moi dans 100 % des cas, je sais comment gérer mes petites douleurs, mes petites infections. Je n'ai pas besoin d'aller voir un médecin.

Maintenant c'est clair qu'ils ont un savoir que je n'ai pas mais est-ce qu'ils l'utilisent à 100 %, je ne suis pas sûr ?

Je n'ai pas de prétention, ni de vanité sur ce que je connais moi. Ce que je connais, ça me permet de me gérer moi et éventuellement des proches ou des gens que je pourrai conseiller de manière … enfin avec humilité. Je ne suis pas médecin. C'est un peu comme suivre des bons plans, c'est un peu ça l'idée.

Des fois, avant d'aller voir un médecin, on se rend compte qu'il faut aller regarder ce qui est la source du problème ou de la maladie ou de la douleur ou de la blessure et que déjà dans la question il y a beaucoup de réponses donc après moi j'essaie d'avoir cette logique-là.

Vous avez dit : dans 100 % des cas, je sais comment gérer mes petites douleurs. Ces connaissances que vous avez acquises, ce sont des choses que vous avez mises en place et qui ont fonctionné ou pas fonctionné et petit à petit vous avez réussi à savoir ce qui vous convient, ce qui ne vous convient pas ? C'est cela ? C'est une espèce d'apprentissage sur le tas ?

Oh oui, qui vient de plein de sources différentes. Ça peut être même un dialogue avec un médecin qui va m'expliquer des choses. Ça peut être un magazine, ça peut être des sensations. Ça peut être …. On est abreuvé d'informations continuellement et je pense que ce n'est pas … ça peut être stressant mais ce n'est pas au contraire très enrichissant. On stocke beaucoup de choses mais après on ne sait pas s'il y a un vrai savoir derrière ?

On a une intuition et on sait.

Par exemple l'autre fois je lisais … j'ai une petite élongation qui est en train de passer et puis je lisais qu'il fallait l'étirer et puis je vois sur Facebook quelqu'un qui me dit attention. Et en fait, en effet on n'étire pas une élongation. Pas n'importe comment. Donc l'idée c'était par rapport à ça, à cette élongation qui dure, un peu trop longtemps à mon goût. A un moment, je me suis dit, puisque ça ne passe pas tout seul, ça va être hydratation, massage au Decontractyl, et puis effectivement des étirements. Et je sais que c'est tout ça qui va faire qu'au bout du compte mon élongation elle va disparaitre. Et puis après, ça fonctionne comme ça. C'est un peu comme ça.

Donc on voit bien que l'information joue un rôle central, du moins le partage d'informations mais aussi ce qu'on ressent avec son corps ?

Oui je pense que c'est un peu ça. Il ne faut pas trop s'écouter mais il faut s'observer en fait. Moi je pense souvent aux paysans qui à travers les âges ont appris quand planter une fleur, un légume et qui savent quel temps il va faire le lendemain juste en observant le ciel. Moi je crois qu'on est juste dans l'observation mais on a tellement un déluge d'informations qui arrivent de partout qu'il y a un moment où on oublie de se regarder soi-même et d'écouter notre corps et je pense qu'il faut être capable de faire les deux.

Je pense qu'on se transforme avec la vitesse croissante de l'information, cette espèce de déluge. On se transforme en espèce de machine et si on allait regarder nos facultés cognitives ou notre faculté d'absorbation de l'information de nous maintenant et de gens il y a 50 ans, je pense qu'on a des capacités qui sont largement supérieures de …

Gérer mails, Facebook, des applications qui sont ouvertes en même temps, le téléphone qui sonne, le petit derrière qui braille, les informations etc … je pense qu'on a une capacité réelle à gérer beaucoup d'informations.

Après pourquoi pas il ne faut pas oublier de revenir à des choses très basiques. Je m'intéresse beaucoup aux médecines douces, à l'automédication, à l'auto-hypnose.

Vous qui vivez dans le monde rural, vous observez des comportements de santé différents de ce que vous observez ici à Paris chez les citadins ? Le fait de vivre à la campagne, ça vous amène à vous interroger différemment ?

Déjà à Paris, c'est un petit peu … Je pense qu'un citadin aisé, il va acheter des produits bio hors de prix. Je pense que là on a l'avantage d'avoir l'œuf à 30 centimes. C'est des œufs bio et des œufs bio énormes. C'est ça la différence. On a vraiment une perception de la nourriture qui est différente.

Vous partagez votre temps entre ici à Paris et la campagne ?

En ce moment je suis pas mal ici, disons deux ou trois jours par semaine mais c'est au minimum cinq ou six jours par mois.

On va maintenant parler des applications santé puisque vous êtes un utilisateur du Fitbit[4] notamment, expliquez-moi tout ce que vous faites avec ces outils ?

Alors, en fait j'ai un fichier de suivi où je rentre pas mal de choses. Mes distances de courses, etc …

C'est automatiquement généré par votre bracelet Fitbit ?

Non, c'est manuel. J'aimerais bien automatiser. Donc par exemple je regarde ce que je fais. Je relève les données. Fréquence cardiaque, tension donc très honnêtement je n'ai pas le temps de tout remplir. Dans l'idéal je devrais … mais il faut que je trouve un moyen d'automatiser. Mais il y a aussi toutes les données de sommeil qui sont alimentées par le Fitbit. Ça c'est déjà enregistré. Ensuite tout ce qui est entrainement aussi.

Et vous avez l'impression que c'est fiable ?

Non je sais que ce n'est pas fiable mais ce n'est pas important. S'il me dit que j'ai 60 % et une autre fois 80 %, je sais que j'ai eu un sommeil de meilleure qualité.

Donc c'est confirmé par ce que vous ressentez vous-même ?

Oui, oui.

[4] Le Fitbit fait partie des objets connectés ou traqueurs d'activité dont l'objectif est d'enregistrer des données corporelles telles que le nombre de pas parcourus par jour ou encore la qualité du sommeil.

Donc le Fitbit ça va mesurer le sommeil ? Le nombre de pas parcourus par jour ?

Oui c'est ça. On a le nombre de pas. Et justement on s'interrogeait avec mon collègue si ce genre d'appareil incitait à l'immobilité, c'est-à-dire à juste compter le nombre de pas parcourus ou au contraire on cherchait vraiment à progresser, à faire plus de pas, etc …

Et ça clairement, c'est vraiment fait pour progresser. Ça fonctionne sous forme de défis. Tous les jours on doit faire ... On part sur le nombre de pas de 10 000 préconisé par l'OMS, qui est l'objectif et tout est fait pour motiver les gens.

Et c'est une réflexion intéressante car il y a un moment où on a tendance à chercher une forme de confort. On ne peut pas être en progression constante tout le temps et il y a un moment soit on va avoir tendance à décrocher, soit on va trouver une certaine routine qui va pas forcément vous faire progresser mais vous convenir. Et peut-être vous conforter dans une certaine … Connais-toi toi-même, ben voilà je me connais donc je balise tout autour de moi et les indicateurs vont me servir surtout à ne pas varier de ce que je connais de moi-même et de ce que j'ai mesuré sur moi-même.

Et vous êtes équipé de ce petit bracelet depuis combien de temps ?

Novembre mais moi je pense que le premier outil qu'on a eu à notre portée c'était le cardiofréquencemètre. On pouvait l'emporter sur soi et ça nous donnait une fenêtre sur l'organisme. On voyait tout de suite. Après on a pu le mettre sur ordinateur, faire des stat.

Moi je pense qu'on utilise ces appareils là jusqu'à ce qu'on en ait plus besoin. Moi je l'utilise pour ne pas faire d'erreur et puis ensuite je m'en passe.

Je pense que le bracelet ça va être pareil. Ensuite je vais le laisser dans mon tiroir parce que je n'en aurai plus besoin. Il ne faut pas oublier que ce genre de choses c'est pour mieux se connaitre et ils n'ont pas vocation à être portés tout le temps. Il y a un côté liberticide dans ce truc-là.

Il ne faut pas être emprisonné par les chiffres non plus.

Après, ça peut devenir pathologique mais je ne suis pas comme ça. Mais si vous allez voir des anorexiques, ils vont être dans une forme de contrôle de soi. C'est comme l'autorexie. C'est des personnes qui essaient de se nourrir bien mais de façon excessive.

Vous avez le sentiment d'être compétent dans la manière dont vous gérez votre santé ?

Sur moi-même ?

Oui

Ben oui …. Oui oui.

Après, si le critère d'évaluation, c'est : est-ce qu'on est malade ou pas … Après on va mettre la barre un peu plus haute, pour moi le critère d'évaluation ça va être de savoir si je suis performant dans mon sport donc c'est vrai qu'on se connaît. Je ne sais pas si je suis compétent mais pour moi la voie que j'emprunte c'est d'aller vers les extrêmes parce que si je ne pousse pas mon corps et mon mental le plus loin possible je ne me connais pas.

C'est, être confronté à ses propres limites ?

Ça serait intéressant d'interroger des personnes qui se déclarent en bonne santé de voir si elles n'ont pas toutes quelque chose à améliorer. Je pense que tout le monde peut progresser.

Et si je vous avais interrogé il y a 15 ans ou même 20 ans, est-ce que vous pensez que vous m'auriez tenu le même discours ?

Oh la la non ! Il y a énormément de choses qui ont changé. Il y a 15 ou 20 ans, je me pensais en bonne santé donc indestructible donc il n'y avait pas lieu de faire attention à quoi que ce soit. On fait du sport parce que c'est fun et puis … bon je pense que j'ai toujours fait plus ou moins attention à mon alimentation mais bon après …

C'est quoi ? C'est les années ? C'est sentir son corps qui change ? Ses capacités qui changent ?

Non, moi j'ai l'impression que j'arrive à faire plus de choses qu'avant. Je sens que je récupère moins vite et qu'il faut que je fasse plus attention. C'est un peu plus compliqué quand je fais un footing de partir aussi vite qu'avant mais non c'est l'expérience simplement. On apprend des choses et la somme des savoirs n'est pas la même.

On apprend des choses mais dans des contextes qui ne sont pas des contextes de formation en fait ? Ce sont des choses qu'on apprend de façon informelle ? Sans que ça soit organisé ?

Oui et puis c'est intéressant parce que ce sont des mix de choses vraies et de choses fausses aussi. Typiquement sur Internet, on apprend plein de choses qui sont fausses et qui font que c'est typiquement … vous allez voir un médecin il va vous dire non …

Louis[5], 51 ans, chef de cabine, Bac+2, marié, trois enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

D'une manière générale, j'ai une bonne santé et c'est uniquement quand je suis malade que je vais aller faire appel à un médecin. Je ne suis pas hypochondriaque et je pense être assez objectif. Quand j'estime que j'en ai besoin, dans un premier temps j'essaie seul mais je ne vais pas me dire que je vais toujours me soigner tout seul. Je vais aller demander conseil au pharmacien si c'est quelque chose de mineur et puis si j'estime que c'est plus important, je vais prendre rendez-vous directement avec mon médecin mais voilà c'est comme ça que je procède.

A la base, je vais me soigner tout seul dans un premier temps, déjà parce que j'ai un diplôme de secourisme et je pense que j'ai un minimum de connaissances médicales et puis ma femme a fait deux années de médecine, ça aide aussi. Nous avons des amis qui sont médecins.

Je pense que par rapport aux gens en général, on a plus de bases que la moyenne et je pense que dans un premier temps on peut essayer de se soigner intelligemment et puis dans un deuxième temps faire appel aux professionnels.

Est-ce que vous avez été confronté dans votre vie à des problèmes de santé ?

Majeurs non, j'ai eu deux opérations. Une, c'était le syndrome de la jonction. C'est le canal qui relie le rein à la vessie qui était écrasé et donc qui ne laissait pas passer l'urine mais ça c'était tout à fait génétique donc ce n'était pas une maladie mais il fallait intervenir là-dessus.

Vous aviez quel âge ?

J'avais 38 ans et à part ça j'ai eu une hernie inguinale donc qui n'a pas été une urgence. J'ai vu que j'avais un petit souci donc j'ai vu mon médecin qui m'a dit dans les 15 jours il faut opérer donc on prend rendez-vous très rapidement. Voilà donc ce sont les deux seuls, on va dire … Rien à part ces deux opérations. Voilà, j'ai une bonne santé, j'ai de la chance à ce niveau-là. Je tombe rarement malade, je suis assez dur à la douleur. Ça se passe bien.

[5] Louis est marié avec Judith dont la retranscription d'entretien se trouve page 61

Vous dites que vous êtes assez dur à la douleur, c'est-à-dire ?

Peut-être que je suis comme beaucoup d'hommes, un mauvais patient. Certains peuvent être hypochondriaques, j'ai des amis qui dès qu'il y a un tout petit souci disent c'est la fin du monde, ils vont mourir moi ça va être l'inverse.

A la base, je ne pars pas du principe que … pour moi la maladie, la vie, la maladie, la mort ... Tout ça c'est un ensemble. Ça fait partie de la vie et c'est naturel, c'est normal donc je ne vais pas m'inquiéter pour une petite maladie.

Maintenant je suis prudent, de par mon métier, je travaille sur l'Afrique principalement, il y a le paludisme, c'est la première cause de mort à Air France et chaque fois qu'on part en vol dans des pays impaludés on met du spray sur les vêtements, sur la peau et on fait attention. A la tombée de la nuit, on va sortir moins on va dire, couvert si possible, avec du répulsif sur soi. Voilà on fait attention.

Je pense que je suis assez informé là-dessus et il ne faut pas non plus jouer avec ce genre de choses-là.

Mais dur à la douleur, oui, à la base et ayant une bonne santé je n'ai pas à me plaindre. Enfin …

Quand vous étiez enfant … Est-ce que vous avez l'impression que lorsqu'on est un petit garçon, il faut être un peu plus dur à la douleur, comme vous dites ? Ou du moins qu'il ne faut pas trop se plaindre ?

Non, je pense que quand j'étais enfant, je pense que j'étais comme tous les enfants, je pouvais me plaindre.

Non, je pense que c'est venu avec le temps.

C'est venu avec le temps, c'est-à-dire ?

Peut-être aussi avec le métier que je fais depuis 25 ans. Je suis principalement sur l'Afrique, l'Inde aussi, Madagascar je connais bien et puis l'Inde avec ma femme et bien quand on se rend compte de la vie dans ces pays-là et de la misère, je dirais qu'on n'a pas le droit de se plaindre. C'est clair. J'ai fait aussi pendant quatre ou cinq ans des vols sur Lourdes donc des vols handicapés et des vols très lourds et quand on rentre chez soi que ce soit moi ou mes collègues et bien on se dit, on se rend compte de la chance qu'on a et on n'a pas le droit de se plaindre. En Europe en général et en France en particulier, le français moyen ne se rend pas compte de la chance qu'il a.

Donc je pense que c'est peut-être ça aussi qui, petit à petit, a fait que. Pas dur à la douleur mais mon approche par rapport à la médecine et la chance que j'ai de vivre en France et de bénéficier du système de santé français.

Oui, moi je suis un grand privilégié. Nous sommes des grands privilégiés en France.

Plus on avance en âge et plus, on est, peut-être, sensible au fait qu'on est chacun responsable de sa santé et notamment lorsqu'il s'agit de mettre en place des choses pour rester en bonne santé …

On y est un peu obligé. Je ne fume pas. Je bois très peu.

Vous avez toujours eu cette hygiène de vie ?

Je n'ai jamais fumé et maintenant avec le temps s'il y a des amis un peu de bière. Jamais de vin. Je ne sais pas apprécier. De temps en temps, c'est un verre de champagne. Un cocktail très sucré. Sinon oui c'est toujours moi qui vais ramener la voiture.

Sinon, au niveau de la pratique sportive ?

Maintenant j'ai un peu moins le temps. Ma drogue c'était le tennis. Maintenant le sport et se sentir bien dans sa peau . Faire attention à son poids, ça je … Généralement une fois par jour je monte sur la balance pour voir si …

Tous les jours ?

Là ça fait un bout de temps mais j'ai été un peu débordé mais normalement oui tous les jours. Oui je fais attention, je vois et puis de toute façon il faut que je rentre dans mes vêtements et il est hors de question que je change de vêtements pour une question de taille.

C'est plus un souci de santé ou un souci d'esthétique ?

Les deux. Peut-être du fait de mon métier mais là c'est personnel. Le port de l'uniforme, il peut être gracieux ou disgracieux. Je préfère qu'il soit gracieux quitte à choisir mais c'est vrai que oui par rapport à ma personne, oui je fais attention à moi oui. Je ne dirai pas coquet mais un petit peu.

Qu'est-ce que vous pensez de toutes les campagnes de prévention autour du tabac, des cinq fruits et légumes ?

Elles deviennent de plus en plus intéressantes. Avant c'était un peu trop facile et pas assez ciblé. Elles prenaient les consommateurs pour des imbéciles. Maintenant la dernière sur le tabac est assez sympa. On voit des jeunes qui fument, non pas qui fument mais qui vont fumer et le terme exact c'est : avoir le choix, le droit de dire non.

Ce n'est pas : vous ne devriez plus faire ça. C'est : vous avez le choix. C'est vraiment plus intelligent. Pareil pour les cinq fruits et légumes, vous avez le choix donc nous vous conseillons de …

On prend moins les consommateurs ou les futurs patients pour des imbéciles et je ne sais pas si ça porte ses fruits. Mais moi je trouve que … N'étant pas concerné car moi mes cinq fruits et légumes c'est plus que ça par jour. Moi je ne suis pas concerné mais ça m'intéresse toujours

Par rapport à l'alimentation, dans cette famille, qui s'occupe de faire les courses et de préparer les repas ?

Chez nous c'est un peu particulier, je pars deux ou trois jours, je suis là deux ou trois jours donc le socle c'est ma femme parce qu'elle est là en permanence. Les courses c'est plutôt moi car elle n'aime pas faire les courses et moi ça ne me dérange pas mais à la base, c'est tous les deux : qu'est-ce qu'il faut, de quoi on a besoin ?

Donc c'est les légumes, oui, on essaie. Oui les légumes verts d'une manière générale. Des soupes, des fruits même si certains de nos enfants ne mangent pas de fruits du tout. On essaie de compenser par des légumes verts, des soupes. Aussi par goût, on va les forcer s'ils n'aiment pas certaines choses, on va essayer de compenser ailleurs.

Vos enfants fument ?

Non, je ne pense pas.

Ça a été un sujet de discussion avec eux ?

Depuis qu'ils sont petits, ça et la drogue ont en a parlé. Ça la drogue, la contraception, toujours anticipé. Ne pas attendre qu'ils soient confrontés au problème, qu'ils ne sachent pas quoi faire et qu'ils prennent de mauvaises décisions. On leur a dit très tôt, tu vas rencontrer ça, ça, ça et ça sera ton choix. A la maison ça sera nous mais si tu veux faire l'imbécile dehors ….

Donc vous n'avez pas l'impression que par rapport à la santé de vos enfants, ça serait un domaine réservé du côté de votre femme ? C'est finalement tous les deux qui êtes impliqués dans les choix ?

Oui, tout à fait.

Moi ça ne m'est jamais venu à l'esprit qu'il y a un domaine réservé à elle plutôt qu'à moi.

Mais vous avez tout aussi envie de vous impliquer que votre femme ? Ce n'est pas quelque chose qui vous semble secondaire ?

Non, non, pour moi la santé c'est important.

Tout à l'heure, vous avez commencé à parler de votre pratique sportive, vous m'avez dit que vous faisiez du tennis ?

Le tennis c'était ma drogue. J'ai levé le pied. Avant j'en faisais une à deux fois par semaine.

En plus, c'est un mauvais sport, un très mauvais sport au niveau corporel mais mon vélo, il est dehors. Dès que je peux, la voiture ce n'est pas mon truc dès que je peux m'en passer, je suis très heureux. Courir de temps en temps. Faire des ballades, courir, nager, j'aime bien. Pas en piscine mais quand je suis en vacances dans des pays, c'est sympathique. Oui ça c'est mon truc. Nager en pleine mer. Là on va partir à Papeete, je pense que je vais passer un bon moment … une bonne partie de mon temps dans l'eau. Oui, ça c'est clair.

Est-ce que vous sentez avec les années qui passent, que …

Le corps se fragilise ?

Oui que les capacités ne sont plus les mêmes ?

Et oui ça c'est clair. On sait qu'à 18-20 ans, on a atteint notre maturité physiologique et qu'après ce n'est que le déclin. On perd des neurones à partir de ce moment-là et après même si on est à l'apogée à 40-45 ans … 35-40, on va être à l'apogée de sa forme. Après oui, on ne fait que baisser même si on s'entretient bien.

Moi je le vois, le tennis c'est un très mauvais sport. Au niveau du dos, au niveau des articulations, je le ressens.

Alors c'est clair qu'après, on prend des mesures. Moi au niveau physique, j'étais dur à la douleur, j'allais voir moins le médecin quand j'étais jeune parce que je n'en ressentais pas de besoin. Maintenant, j'en ressens plus le besoin. Une fois par an, on va chez un très bon ostéo pour se faire remettre d'aplomb. Nous, comme les enfants.

C'est vrai qu'on fait attention à ça. A ça et à d'autres choses. Ma femme va dans tout ce qui est magnétiseur, moi je reste plus dubitatif. Je ne vois pas le résultat.

Oui, moi je me rends bien compte arrivé à 50 ans que je n'ai plus ma forme de mes 20 ans et qu'il faut que je fasse attention. Quand on se baisse, on doit fléchir au niveau des genoux. Les charges lourdes, on va faire attention parce que de toute façon le corps n'est plus là pour encaisser ce qu'il était capable d'encaisser quand il était plus jeune. Même au niveau sportif.

Donc globalement vous avez l'impression d'être assez bien informé sur ce qu'il faut faire pour préserver son capital santé ? Et pour franchir les étapes de la vie du mieux qu'on peut ?

Du fait que ma femme s'y intéresse beaucoup, moi je suis bien informé. Elle est très réceptive. Je parlais aussi de nos amis qui sont médecins et forcément quand on évolue dans un milieu qui naturellement … dès qu'on a un souci qui peut être important on va téléphoner à des amis médecins qui vont nous envoyer vers le spécialiste ou le bon spécialiste car il y a toujours des médecins plus ou moins compétents. C'est déjà trouver le médecin dans la région où l'on est et puis après le bon médecin dans la région où l'on est.

Oui je pense qu'on est bien informé du fait que ma femme a fait deux années de médecine et elle est contrôleur aérien. Donc naturellement oui.

Je pense qu'on évolue dans un milieu où … quand ma femme, elle va voir un médecin, elle est petite, elle est de couleur, on part du principe qu'elle est gentille, elle est un peu arriérée et quand elle commence à discuter presque sur le même pied de certains résultats, ils sont assez surpris parce qu'ils ne sont pas censés savoir qu'elle a fait médecine et qu'elle évolue dans un milieu avec beaucoup de médecins autour d'elle.

Justement par rapport au choix du médecin et de la confiance que vous avez en votre médecin. Pour vous, cette relation de confiance, elle est importante ?

On juge sur pied … Dans un premier temps, on essaie de trouver par relation. Ça va être toujours le bouche à oreille. On va toujours demander à quelqu'un : est-ce que tu connais un bon médecin ? Déjà on espère ne pas avoir été orienté vers le mauvais et puis après on va juger sur pied. S'il vous soigne correctement.

Après, je parlais des ostéopathes. Il va y avoir des ostéopathes qui vont vous correspondre. Correspondre à vos besoins physiologiques et d'autres pas.

Donc après on va vers celui qui vous correspond, on doit avoir confiance et puis vers celui dont vous estimez que les résultats sont les plus efficaces, les plus probants quoi.

Qu'est-ce que vous attendez d'un médecin ?

Des résultats … positifs !

Après tout dépend de ce qu'attend le patient. Moi, mon mode de fonctionnement, c'est, on me dit tout. Moi, c'est clair, on dialogue quand on a un truc grave. Moi mon problème d'hernie c'était de la plomberie donc il y avait juste à réparer sans … mais le jour où j'aurai un gros souci du genre cancer, oui je veux savoir.

Alors est-ce que lui ça sera déontologiquement sa manière de fonctionner ? Est-ce qu'on peut tout lui dire s'il ne lui reste que quelques mois ? Moi, c'est ce que j'attends.

Vous voulez savoir pour pouvoir être en mesure de faire des choix si tant est qu'il y en ait à faire ? C'est cela ?

Oui, qu'est-ce que je vais faire des derniers mois qui me restent pour les optimiser au mieux. C'est mon approche. Il y a des gens qui préfèrent jouer à l'autruche.

Des choix ? De traitements ?

Oui, ou prendre un traitement. Si on me dit vous en avez pour six mois et avec un traitement pour un an, il faut voir dans quel état.

Si je deviens un légume qui ne peut plus bouger pendant un an, non moi je préfère … C'est facile de dire ça maintenant alors que je suis en bonne santé.

Ça ne se prend pas tout seul ce genre de décision, on demande au conjoint, aux enfants même si ce genre de décision c'est personnel, c'est aussi familial.

Mais dans mon mode de fonctionnement avec mes cadres et dans ma hiérarchie au niveau professionnel, moi mon mode de fonctionnement ça a toujours été même si tu as des choses dures professionnellement à me dire, tu me les dis pour que je puisse progresser, pour me donner des axes de progression. Il est hors de question pour me ménager et que tu ne me dises pas ce qui ne va pas.

Mais là encore, c'est très personnel.

Est-ce que parfois vous vous êtes retrouvé privé de votre pouvoir de décision par rapport à votre santé ? Qu'on vous impose des choses, de subir en quelque sorte ?

N'ayant jamais eu de choses graves, non. J'imagine que ça aurait pu être le cas, qu'on vous dise vous n'avez pas le droit de mourir, de mourir dignement. C'est ce genre de chose-là qui pourrait se poser comme problème.

Moi c'est clair, j'écrirai noir sur blanc s'il y a un degré de souffrance qui devient trop élevé et que je n'ai plus conscience et que je ne peux plus à un moment donné, donner mon accord et bien je le ferai par écrit et de toutes façons ma femme le sait, mes enfants le savent.

Pareil pour donner des organes si on doit pouvoir récupérer quoi qu'il soit, ok qu'ils le prennent. Moi je verrai plus à ce niveau, là où on pourrait contrecarrer mes vœux. Quand après on n'a plus les moyens physiologiques et aussi psychiques de pouvoir s'exprimer.

Après la médecine, le serment d'Hippocrate dit on doit préserver la vie à tous prix. C'était très bien il y a deux mille ans, maintenant le monde a évolué. Il faut que ça évolue aussi à ce niveau-là.

Est-ce qu'il vous arrive d'aller sur Internet lorsque vous êtes à la recherche d'une information concernant un problème de santé ?

Jamais.

Alors que j'imagine, Internet vous l'utilisez pour d'autres choses ?

Principalement, pour mon travail. J'utilise peu. Je sais l'utiliser mais pas aussi bien que mes enfants ou ma femme. Internet c'est fabuleux, c'est vraiment un truc fabuleux mais je n'ai pas le temps. Je n'ai vraiment pas le temps.

Je pense que quand j'aurai plus le temps ….. Quand j'ai besoin oui je vais aller sur Internet. C'est vrai que Google, je trouve ça extraordinaire. C'est vraiment un dictionnaire magique.

Est-ce que vous pourriez être tenté dans vos pratiques sportives par ces applications qu'on trouve pour les smartphones ou les capteurs pour mesurer les …

Certains le font. Ils mettent ça quand ils courent. Ça ne m'a jamais attiré.

Non je suis à l'écoute de mon corps. Quand je sens si je tire trop sur la corde, je lève le pied surtout maintenant je veux dire, à 50 ans. Quand je dis je lève le pied au niveau du tennis. Je me rends compte que je vieillis. Le talon d'Achille je le sens quand je me lève le matin il est plus fin, il est sensible. Quand il est chauffé, Il n'y a pas de soucis. Je me méfie, je me méfie.

Maintenant je vais me chauffer, je vais faire de bons échauffements alors qu'avant quand on est jeune, on est en bonne forme. On se n'échauffe pas trop et puis tous les profs de tennis vous le disent c'est le gros défaut des tennismen.

Maintenant je serai plus à l'écoute plutôt que d'utiliser la technique pour savoir si vous avez tel rythme cardiaque.

Plus à l'écoute de mon corps, naturellement.

Par contre quand je sens que ça ne va pas, maintenant je vais m'écouter. Ce que je ne faisais pas. Contraint, forcé je le faisais avant mais maintenant quand je sens le coup de chaleur venir. En Afrique quand il fait 30 degrés et que je sens qu'il y a un coup de fatigue qui arrive, on fait une petite pause de cinq minutes, je sens que les poils se hérissent, ce n'est pas bon. On va lever le pied quoi mais c'est récent, ça fait un an … deux ? … On va dire que c'est pour la cinquantaine.

Cela a été un cap la cinquantaine justement ?

Psychologiquement pas du tout non, c'est une journée de plus donc un an. C'est un an de plus. Non à la limite, je trouve ça sympa. Avoir 40 ans, avoir 50 ans pour moi c'est plus d'expérience et de sagesse.

Alors c'est aussi, je me rends compte que je n'ai plus 20 ans et qu'il faut que je fasse plus attention donc oui, je ne vais pas dire une légère tristesse. Je me rends compte que je suis plus … que je baisse.

Alors mes enfants, ça c'est vachement sympa. Avant on prenait soin d'eux maintenant à la limite quand j'ai besoin d'un gros coup de main au niveau musculaire, je vais demander à mon fils qui a 22 ans. Il est bien costaud, il est bien musclé : Viens mon Maxou, viens aider Papa qui commence à en avoir plein le dos. Donc voilà, on inverse les rôles. Non je trouve ça sympa. Sympa d'avoir plus d'années.

Ça veut dire aussi que si j'étais venue vous interroger il y a 15 ou 20 ans, vous n'auriez pas eu forcément la même perception des choses ?

Sur beaucoup de choses ça aurait été pareil. Qu'on me dise la vérité au niveau médical, ça n'aurait pas changé. Maintenant oui, je pense que j'aurais beaucoup plus été en forme et j'aurais moins fait attention à ma santé que maintenant.

C'est quand on se rend compte que l'on n'est plus tout jeune, soit on fait l'imbécile jusqu'à ce que la corde casse ou alors on essaie de faire attention pour que cela dure le plus longtemps possible dans les meilleures conditions possibles.

Ça aussi, je pense avec l'influence de ma femme qui me dit : tu ne fais pas assez attention à toi. Elle avait raison. Elle avait tout à fait raison. Maintenant elle a toujours un petit peu raison. Je suis plus à l'écoute. L'ostéopathe, c'était elle. Je suis allé voir un bon ostéopathe sur ses conseils et je ne le regrette pas du tout. J'aurais dû y aller plus tôt, sur ses conseils.

Ça voudrait dire que vous pensez que vous avez un rôle à jouer pour rester en bonne santé ?

On est plus ou moins en bonne santé naturellement. On a la chance d'avoir un patrimoine génétique X. On est plus ou moins en bonne santé naturellement. On va être grand, on va être fort. On va être petit. On va être malingre. Ça c'est la génétique qui vous a fait tel que vous êtes et après, à nous de se maintenir en bonne santé.

Faire du sport, se muscler. Je pense qu'il faut faire attention et trouver le juste équilibre. Faire du sport, manger équilibré. Pas trop d'excès. Ne pas non plus tomber dans quelque chose de triste. Il faut aussi vivre. On n'a qu'une vie mais ne pas faire de bêtises. Voilà, le juste milieu.

Moi je bois un petit peu d'alcool. Une bière par ci, un verre de champagne par là. Un cocktail. C'est de la merde on le sait bien, c'est une saloperie. Après il y a pire. La cigarette, c'est pire. La drogue je n'en parle même pas.

Quand on mange trop, c'est une vraie saloperie aussi. Manger gras, on se fait plaisir. Chocolat, il y a du bon. Dans tout ce qu'on mange il y a du bon. Maintenant c'est dans quel excès ? Avec les fêtes, c'est intéressant. Le foie gras, ce n'est pas si mauvais que ça. Maintenant dans quelle quantité ? Le foie gras n'est pas un aliment qui est mauvais si on compare les aliments hyper sucrés ou la malbouffe comme les Mac Do.

Et finalement, est-ce que vous vous sentez compétent par rapport à votre santé ?

Par rapport à la norme, oui, je me sens compétent. Par rapport à un professionnel, non.

Alors, qu'est-ce que cela serait la norme ?

La norme ? En France, on a un niveau de vie. On a un niveau culturel X. Où est-ce que je me situe par rapport à ça ? Par rapport à la norme, oui, je pense être très bien informé. Maintenant, il y a des personnes qui sont plus informées que moi. Des professionnels de la santé. Et bien eux, bien sûr et quand je vois des amis médecins. Un ami dermato et bien quand on va au soleil pour lui, c'est une hérésie. Quand on va au soleil même avec de la crème, pour lui on doit rester à l'ombre.

Bon, ben voilà. De temps en temps, je bois un cocktail, de temps en temps je vais au soleil avec de la crème. Ce n'est pas bien. Mais je le fais. Ça me fait plaisir. Alors je sais que sur le long terme je vais peut-être perdre allez, six mois, un an de vie, deux ans de vie. Peut-être ? Peut-être que oui. Peut-être que non. On n'en sait rien. On suppose que …. Mais on prend des plaisirs. Voilà la vie c'est aussi des plaisirs. Des plaisirs qui peuvent la raccourcir. Maintenant on sait que la vie … et ben un accident bête et la vie est terminée. Donc il faut trouver encore une fois le juste milieu entre se faire plaisir, faire plaisir aux autres.

Est-ce que je suis bien informé ? Pour répondre à la question. Oui je pense que je suis bien informé. Entre le parcours professionnel de ma femme et mes amis médecins, oui. Le français moyen, avec la culture qu'il a … sa culture médicale est très limitée. Moi du fait aussi du milieu dans lequel je travaille, je suis là pour le confort de mes clients mais aussi leur sécurité, leur sureté et leur santé. S'il y a un souci médical et bien pendant X heures, je suis là même pour leur sauver la vie si je peux en contact ou pas avec le SAMU par radio. Tous les ans, on a une remise à niveau, au niveau médical pour maintenir notre licence donc oui je pense être relativement bien informé.

Vos parents, quand vous étiez enfant, comment est-ce qu'ils se comportaient par rapport à votre santé ? Est-ce qu'ils étaient particulièrement inquiets ? Est-ce qu'on allait facilement voir le médecin ?

Non, on allait voir le médecin quand il fallait. C'était aussi une autre génération. Il y a eu une très grosse évolution de la médecine. Maintenant on préfère prévenir pour ne pas avoir après des pathologies lourdes à soigner. Là aussi, c'est anticiper pour ne pas aller vers la maladie lourde et déclarée. Si on peut la traiter avant …

Vos parents sont toujours en vie ?

Oui.

Et parfois ça peut être un sujet de conversation justement cette évolution dans la prise en charge de la santé ? Les choix qu'ils font ?

L'évolution non. Les choix qu'ils font oui.

Vous n'êtes pas toujours d'accord ?

Mes parents sont séparés. Alors ma mère fait très attention à elle. Mon père c'est l'inverse. Il a failli mourir et à partir du moment où il a failli mourir maintenant tous les six mois il va voir son médecin, contraint et forcé mais je ne sais jamais quand je lui demande s'il va véritablement bien parce que lui, il s'en est toujours foutu.

En 25 ans, il n'est jamais allé voir un médecin et pendant trois jours, on a essayé de l'appeler. Il était dans un hôpital entre la vie et la mort. Il s'en est très bien sorti.

C'était il y a plus de 10 ans. Maintenant ça va même s'il a une santé fragile mais c'est vraiment deux approches totalement différentes. D'ailleurs, ils n'avaient vraiment rien à faire ensemble. C'est tout à fait normal qu'ils soient séparés.

Vous avez des frères ou des sœurs ?

Non.

Ce qui veut dire que maintenant vous avez aussi la santé de vos parents en charge ? Ou en tous cas des préoccupations par rapport à ça ?

Mon père, c'est moi qui m'inquiète pour lui mais lui s'en fiche complètement.

Quel âge a-t-il ?

77 ans.

Est-ce que cela vous inspire d'autres choses ? Ou peut-être le mot de la fin, ça serait quoi ? Si on devait résumer tout ça en quelques mots, cela sera quoi ?

Le mot de la fin : avoir conscience de la chance qu'on a d'être en bonne santé.

La chose la plus importante qui soit, c'est d'être en bonne santé. Après, la famille, le travail. Si vous n'êtes pas en bonne santé, après il n'y a que des soucis.

Et tout faire pour rester en bonne santé. Et tout faire pour que ça perdure.

Solange, 50 ans, responsable achats, Bac, célibataire, un enfant

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Alors, je fais attention à ce que je mange mais je ne m'interdis rien donc je vais manger des fruits, des légumes et quand j'ai envie de me faire plaisir … j'aime boire du bon vin. Je pense que se faire plaisir, ça fait partie de la santé morale, on va dire et que tout s'interdire pour être en super forme pour moi ce n'est pas forcément positif parce que je pense que cela a une incidence sur le moral et presque ça peut faire des gens frustrés et aigris donc je pense qu'il faut se faire plaisir modérément.

S'accorder des moments de plaisir, des moments de détente et après, c'est au quotidien faire attention à ce qu'on mange, éviter les graisses, éviter tous les plats cuisinés. Moi je suis plutôt fruits et légumes, poissons.

Je mange de moins en moins de viande au fil des années. Vraiment par goût. Parce que je mangeais viande rouge, viande blanche et là je ne mange quasiment plus de viande. Alors je ne me l'interdis pas. C'est vraiment physiologique. C'est vraiment par goût.

Donc je suis plutôt axée sur les légumineuses, les légumes, le poisson. Voilà pas mal de choses comme ça. Je dirai que c'est ça que je fais au quotidien et quand j'ai envie de me faire un restau ou une pizza, je me fais un restau et je mange une pizza.

Ça, c'est par rapport à l'alimentation, il y a d'autres choses que vous faites pour rester en bonne santé ?

Ben, du sport parce que ça a un intérêt physiologique et un intérêt pour le moral. On vit tous d'une façon assez stressée et je crois qu'on a besoin d'évacuer. Donc pour moi, c'est une grande source d'évacuation que de faire du sport mais en plus j'éprouve beaucoup de plaisir.

Ça fait partie de mon tempérament. J'aime bouger, j'aime sortir. Partager du temps avec les gens que j'apprécie que ce soit la famille ou les amis et je n'hésite pas à le faire quand je peux le faire.

Voilà, je crois que ça a aussi un intérêt … un mode de vie qui est quand même … je crois que l'ouverture vers les autres, c'est pour moi un mode de vie hyper important et ça contribue de toutes façons à la santé.

Pour moi, le mode de vie est indissociable avec le plan alimentaire pour être en bonne santé et pour moi, effectivement je suis convaincue que mon comportement détermine mon état de santé. Oui, j'en suis convaincue.

Et je pense que quand on a un esprit positif, une ouverture sur les autres et qu'on fait un peu attention à ce qu'on mange, on fait quand même un peu de sport sans faire à outrance, effectivement je pense à 200 % que ça a une incidence sur la santé. C'est clair pour moi.

C'est aussi bien de s'entourer des livres, des choses … des lectures. Voilà en arriver au savoir, apprendre des choses tous les jours.

Moi au contact de personnes, j'ai appris beaucoup de choses en médecine douce et je m'aperçois au fil des années que je me tourne vers les médecines douces, vers une activité aussi plus douce sur un plan sportif. Des étirements, un peu de yoga.

Voilà, on tend en vieillissant à trouver ce bien être. A pas forcément rester dans le boum boum boum mais à aller vers des choses plus douces en tant qu'activités et en tant que façon de se soigner par exemple je me soigne qu'avec l'homéopathie.

Quand j'ai un rhume, c'est l'homéopathie. Je ne vais pas chez le médecin. Le médecin je le vois …. Je touche du bois … une fois par an pour faire mon certificat médical pour faire mes activités sportives. Et c'est très rare que j'aille chez le médecin.

Alors je suis peut-être dotée d'une bonne santé mais le fait d'avoir un certain comportement, c'est ….

Ma vie est axée comme ça, je me dis que tout ce que je fais aujourd'hui ça peut contribuer à ma santé, à mon état de santé général et repousser peut-être certaines maladies, certains problèmes et apprendre à positiver ce qui peut nous arriver malgré tout parce qu'on n'est pas à l'abri non plus de choses difficiles et effectivement le savoir, c'est être curieux déjà de ce qui se passe en dehors d'un cabinet médical et de la médecine traditionnelle.

Car effectivement la médecine, il n'y a pas de mystère, on se soignait comme ça avant. Il y a des cancers, des grosses maladies comme ça, on ne va pas s'amuser à aller prendre de l'homéopathie. Un rhume, un mal de ci, un mal de ça, il y a des tas de petites choses qu'on peut gérer soi-même.

Moi je prends, du mois de décembre au mois de mars, trois gélules d'homéopathie tous les matins. Après moi, je ne pense pas que ça soit que l'effet placebo mais en tous cas je ne suis pas malade. En tous cas pour le moment, je n'ai pas attrapé de rhume. Ma fille avait une gastro, moi je suis passée au travers pourtant j'ai gardé ma petite fille. Le comportement, le sport, je pense que ça évite de tout chopper. Et un bon moral. Je pense que ça repousse beaucoup de microbes.

Donc vous êtes intimement convaincue que ce que vous avez mis en place ça fonctionne pour rester en bonne santé ?

Oui parce qu'aujourd'hui je n'ai pas de … J'ai rien qui va à contresens de ce que j'ai fait.

Je n'ai pas un tempérament de quelqu'un qui est malade très souvent. Je pense qu'à la base j'ai une santé relativement correcte mais je suis convaincue que tout ce que je fais ça peut repousser des choses qui peuvent être de plus en plus fréquentes quand on vieillit aussi.

Donc oui, je suis à 200 % convaincue que ce que je fais c'est bon pour moi. Après le temps le dira mais aujourd'hui en tous cas, ça ne marche pas trop mal. Donc effectivement ça me conforte dans mon mode de vie.

Après prendre des antibiotiques, des machins, des trucs, j'en veux plus. J'ai plus envie de ça. Se dérégler l'estomac pour des petites choses qui peuvent se soigner par l'homéopathie, par d'autres soins.

Des soins alternatifs. Ok, il faut … Moi j'y crois … Je me souviens une fois, je n'étais pas bien. On avait un stage avec des amies. Je n'étais pas bien, j'avais attrapé froid. Elles m'ont fait un Reiki toutes les trois. J'ai pu reprendre ma demi-journée de formation : impeccable ! Si j'étais restée dans mon coin, je pense que ça n'aurait fait que s'empirer.

Voilà, je crois que c'est être curieux des choses et s'ouvrir aux choses. Et puis de prendre aussi ce qu'on a envie de vous donner et puis ensuite de le transmettre aux autres.

Est-ce que si je vous avais interrogée il y a 15 ou 20 ans, vous m'auriez tenu le même discours ?

Absolument pas !

Donc cela a évolué avec le temps ?

Complètement !

Alors, si vous remontez en arrière, est-ce que vous vous souvenez de la façon dont dans votre famille on s'occupait de sa santé et de votre santé quand vous étiez enfant ?

Oui, c'était le médecin et les médicaments. Basiquement, c'était ça.

Vous n'avez pas eu particulièrement de problèmes de santé, enfant ?

Non.

Voilà après peut être que ce que je fais actuellement, c'est aussi déterminé par le fait le que je n'ai pas eu de problèmes majeurs de santé ? Peut-être aussi ? Peut-être que si j'avais eu de gros soucis, je ne verrais que par la médecine traditionnelle. C'est possible aussi. On ne sait pas. On ne sait pas.

Donc vous avez une fille qui a 27 ans. L'arrivée d'un enfant ça change un peu la façon dont on envisage la santé ? Est-ce qu'on s'interroge davantage ? Est-ce vous vous souvenez quand elle était toute petite des choix que vous avez pu faire ?

Ah ben oui c'est un questionnement permanent.

Mais c'est vrai que j'étais plus à l'époque dans une médecine traditionnelle et je me posais beaucoup moins de questions. Par contre, si je faisais attention à l'alimentation, je ne me nourrissais pas comme je me nourris aujourd'hui.

Mais effectivement, je faisais attention à ce que je donnais à ma fille. Ne serait-ce que sur un plan …. Il y a le plan santé bien sûr mais aussi lui donner goût à tout ce qui est fruits et légumes pour qu'elle puisse, elle après … parce qu'il y a un moment où les ados partent vers les pâtes et les pizzas mais j'ai vu que le comportement de ma fille avec sa fille qui lui faisait des petites purées maison, des compotes maison, etc … Et je me dis que ce qu'on apprend aux enfants petits, c'est des choses qui reviennent quand ils sont eux-mêmes adultes.

Donc au fil des années, votre perception et vos comportements ont changé ?

Oui.

Et selon vous, qu'est-ce qui a fait que cela a pu changer ?

Principalement les rencontres. Et puis l'envie de se préserver. La découverte. Moi je suis quelqu'un d'assez curieux. Ce n'est pas parce qu'on me dit blanc que c'est forcément blanc et j'aime bien voir ce qui est un peu autour et il y a tout et son contraire dans la vie.

Donc c'est un peu s'interroger et pas gober tout cru ce qu'on vous donne. Voilà, c'est chercher, être curieux, aller sur des sites. Et je pense que c'est lié quand même aux années qui passent. Je pense aussi que c'est lié à tout ce qu'on peut entendre au niveau de l'actualité. Tous ces médicaments qui défraient la chronique parce qu'on a gavé tous les gens malades avec tel médicament et puis on s'aperçoit finalement que ce n'était pas si bien que ça et qu'il y a des incidences non négligeables.

Voilà, c'est un petit peu : ne pas se contenter de se dire j'entends, je prends, je digère mais c'est aussi de réfléchir par rapport à ça, aux moyens de faire autrement et ça évolue. Et je crois que c'est lié à l'âge et puis voilà aux rencontres. Oui, moi ça a été beaucoup dans les rencontres qui m'ont ouvert.

Ça je n'aurai pas acheté ça il y a 20 ans …

Ça, c'est un livre qu'on vous a conseillé ?

Non, c'est dans un magazine de santé. Ben, j'ai lu un petit peu ce que c'était et je suis allée l'acheter. Je lis aussi sur les huiles essentielles. C'est vraiment typiquement le genre de choses que je n'aurais pas acheté, il y a 20 ans ou 30 ans. Je serai passée devant sans les voir.

Et aujourd'hui je me dis : qu'est-ce qu'on peut faire pour améliorer ou en tous cas maintenir sa santé comme des choses simples. Parce que ce bouquin c'est vraiment un mode de vie pas du tout contraignant. Je ne l'ai pas encore lu, juste quelques parties. Mais c'est des choses basiques à faire au quotidien qui doivent devenir quasiment automatiques pour se préserver de certaines choses.

Après il ne faut pas tomber non plus dans la névrose, se barricader, penser que tout le monde porte des microbes. Il ne faut pas être comme ça. Il y a des gens qui sont comme ça.

Là vous venez d'avoir 50 ans, comment ça se passe d'être dans une période qu'on situe comme le milieu de la vie ?

Il y en a quand même un peu plus derrière que devant …

Avec tout ce que cela sous-entend de bilan, de prise de conscience, voire de crise. Est-ce que tout ça, ça vous parle ? Est-ce que cela vous incite à adopter de nouveaux comportements de sentir son corps qui change ?

Ben ça m'incite déjà à continuer ce que je fais, ça c'est sûr ! Et puis ça ne m'incite pas forcément à changer, non. Plutôt à rester sur cette lignée. Après peut être à évoluer au fil des rencontres que je vais faire ou des livres que je vais lire ou entendre. Mais ça je ne peux pas le projeter.

Ce sont des choses qui vont arriver dans ma vie, auxquelles je serai ouverte parce que je suis déjà ouverte. Maintenant je ne vais pas me dire, j'ai 50 ans, je vais être ménopausée je vais faire ci ou je vais faire ça. Voilà, moi je fonctionne un peu comme ça. Si aujourd'hui ce que je fais ça convient et continue à convenir je n'ai pas forcément de raisons d'en changer. Après si ça convient plus, je me poserai forcément des questions.

Le passage de la cinquantaine, je n'ai pas d'états d'âme là-dessus. Je dirai que je suis relativement bien dans mes baskets et je suis peut-être mieux à 50, qu'à 25 ou même à 30 ans. Parce que aussi on a une certaine maturité et ça a quand même du bon quand on vieillit. Une certaine maturité, une certaine sérénité. Et puis on assume ce qu'on est.

Bien dans votre tête et dans votre corps ?

Ah oui, tout à fait.

Moi je ne suis plus obnubilée par le poids. Les deux chiffres sur la balance, je m'en fous. Je fais attention bien sûr mais je pourrais être beaucoup plus mince. OK beaucoup plus mince mais je vais me priver de tout. Je vais plus manger, je vais plus sortir, je vais plus boire un verre. Ça ne me plait pas.

La vie c'est ça aussi : arriver à avoir un équilibre entre son mode de vie, ce qu'on mange, sa façon d'être et puis se sentir bien dans ses baskets tout simplement. Donc moi maintenant le poids, je n'ai plus 20 ans. Je ne ferai plus 50 kilos, c'est fini.

Je fais du sport, je me muscle, je me défoule et tant que j'arrive à me sentir bien dans mon corps et encore rentrer dans mes jeans tout va bien.

Donc c'est accepter tranquillement et sereinement le temps qui passe et le fait que son corps peut se modifier ?

Tout à fait, la peau se dessèche, les rides par ci, par là, ça tombe un peu mais je pense aussi que les relations qu'on a avec les autres et quel que soit son corps si on est épanoui, on dégage quelque chose.

Que ce soit les relations avec les hommes, avec les femmes, avec les amis, peu importe mais je pense que ce qu'on dégage c'est à l'intérieur et si on n'est pas bien dans sa peau, on ne dégage pas des choses positives et on n'attire pas des choses positives.

Et je crois que c'est un petit peu le chien qui se mord la queue. Moi je suis toujours la bonne copine parce que j'aime bien rigoler, parce que je suis ouverte aux autres, parce que je ne suis pas la dernière à faire la foire et à raconter des bêtises, parce que je suis bien dans ses baskets puis celui qui m'aime pas et bien tant pis, on ne peut pas plaire à tout le monde et ce n'est pas mon but non plus de plaire à tout le monde.

Je préfère aujourd'hui avoir dans mes relations moins de connaissances mais plus riches. Je dirai que je vais privilégier la qualité sur la quantité. Ce dont on n'a pas forcément conscience quand on est plus jeune.

Mon entourage familial aussi ça compte. Moi j'ai un frère, des sœurs. Tout le monde s'entend bien. J'ai des neveux et des nièces qui sont comme mes enfants. Quand on se retrouve, c'est tous ensemble. Maman qui est encore là. On a fait ses 80 ans.

Aussi être bien entourée sur un plan familial, c'est très important et tout le monde n'a pas cette chance-là, par contre. Ça on ne choisit pas. Il y a des gens qui vont être un peu … je ne vais pas dire névrosés parce que le terme est un peu trop fort mais un peu moins bien parce que moins bien entourés aussi.

Après il y a le tempérament qui joue. Moi quand je ne vais pas bien, ça va être un coup de blues une soirée et puis c'est terminé. Je suis plutôt d'un tempérament à me donner un coup d pied aux fesses et à repartir mais ça, ce n'est pas donné à tout le monde.

Je pense que c'est des choses qu'on a à la naissance ou qui évoluent en fonction de son parcours de vie mais ce n'est pas inné.

C'est vrai que moi aujourd'hui, je dis toujours que j'ai une belle vie parce que j'ai des soucis comme tout le monde mais je suis en bonne santé, j'ai une famille en bonne santé, je suis bien entourée, j'ai des super amis, des copines, une belle famille, j'ai du boulot, donc voilà …

Après, oui si je me regarde le nombril il y a aura toujours des choses qui n'iront pas. Oui j'ai des kilos en trop. Oui j'ai des rides. Mais ça ce n'est pas grave. Tout le reste, c'est tellement plus important !

Est-ce que globalement vous avez l'impression de connaître les comportements à adopter pour rester en bonne santé ? Est-ce que les informations vous avez l'impression d'en disposer ? Et si vous avez besoin d'informations où est-ce que vous allez les chercher ?

Je crois qu'il faut être à l'écoute de ce qui se passe. Toutes les campagnes de dépistage il faut avoir un contrôle régulier. Pour les femmes avoir un suivi gynécologique tous les ans, les mammographies. Il faut quand même … il ne faut pas tout repousser. Il faut pas se dire il n'y a que du mauvais. Il y a des choses à faire parce qu'on est tous susceptibles … le cancer.

On arrive quand même à des âges où il y a beaucoup de gens qui ont des cancers.

Le cancer du sein chez la femme. Moi quand je vais faire ma mammographie, je me dis ça peut t'arriver. Ça n'arrive pas qu'aux autres. Mais ça, il y a quand même des choses dans le domaine médical, il faut être à l'écoute.

On en parle beaucoup plus qu'il y a 40 ou 50 ans. Il faut adopter la bonne attitude.

Ne serait-ce que faire les examens nécessaires pour tout ce qui va être préventif. Après des choses plus simples comme aller chez son dentiste pour voir s'il n'y a pas de petites caries. Ça je le fais bien sûr. Il ne faut pas tout repousser. Bien sûr qu'on a accès au monde médical. On ne vit pas dans une yourte en pleine montagne.

Il faut faire la part des choses entre ce qu'on peut gérer soi-même avec l'alimentation, le sport, l'homéopathie, les huiles essentielles et puis aller vers le milieu médical.

Des fois, j'ai des petits trucs, je demande à une amie comment je pourrais gérer ça et si ça ne marche pas j'essaie autre chose et si ça marche pas, je vais chez le médecin.

Mais mon réflexe aujourd'hui ce n'est plus d'aller directement chez le médecin. C'est d'essayer d'autres choses avant. Pour des choses bégnines, bien sûr !

Vous m'avez dit tout à l'heure que le médecin vous le voyez finalement une fois par an pour faire votre certificat médical pour le sport mais qu'est-ce que vous attendez de lui sinon ?

Qu'il me dise que tout va bien !

Qu'il confirme ce que vous vous ressentez ?

Oui tout à fait.

Et imaginons qu'il y ait quelque chose qui n'aille pas et que vous n'ayez pas trouvé de solution par vous-même. Qu'est-ce que vous allez attendre de lui ?

Déjà si ce n'est pas quelque chose de sérieux et de trop grave, je vais me tourner vers des choses douces. J'écouterai, il va me faire une ordonnance, etc... Et je verrai si je ne peux pas gérer ça moi-même.

Même après l'avoir vu ?

Ah oui. Moi mon dos, mon rhumatologue quand je vais le voir il me dit de prendre des anti-inflammatoires ! Moi c'est bon, les anti-inflammatoires, basta. Après effectivement si ça perdure, si je vois que ce que je fais, ça n'a pas réussi, alors oui je prendrai des anti-inflammatoires.

Mais votre premier réflexe, c'est de …

Chercher autre chose que ce que me propose le médecin !

Mais quand vous êtes face au médecin, quelle est votre attente ? Qu'il vous écoute ? Qu'il vous explique ?

Ben oui qu'il m'explique ! Ça c'est super important. Moi j'ai été opérée du dos il y a cinq ou six ans. Il a fallu que le rhumatologue me fasse un dessin sur son bureau pour que je comprenne ce qu'on allait me faire.

Donc ça, c'est important pour vous ?

Ah oui ! Je veux comprendre ce que j'ai et je veux comprendre comment on va me soigner. Et il m'a dit : On fait du laser, etc. … Je lui ai dit : Expliquez-moi, je veux savoir ce qu'on va me faire.

Moi je suis quelqu'un qui veut savoir. On ne va pas me faire rentrer au bloc ou à l'hôpital sans savoir ce que j'ai exactement et comment on envisage de le soigner.

Parce que c'est ma personne et j'ai le droit de savoir. Je vais subir dans une certaine mesure le traitement mais … je dirai que le mythe de la blouse blanche c'était valable il y a 50 ans, 60 ans ou 70 ans et qu'aujourd'hui on peut être acteur de ce qu'on a et je pense qu'en comprenant en plus ça peut aider à adopter la bonne attitude.

Alors ça peut être complémentaire avec ce que vous propose un médecin : voilà je vous soigne comme ça et puis à côté de ça se poser la question de savoir comment on peut améliorer tout en prenant le traitement et ne pas aller justement à l'inverse du traitement.

Là vous disiez le mythe de la blouse blanche, c'était bon il y a 50 ans. Donc il y aurait vraiment une évolution ?

Ah ben oui ! Je vois ne serait-ce que par rapport à ma mère, elle est toujours fourrée chez le médecin parce qu'il y a ci, il y a ça parce que je pense que ça a un côté rassurant pour elle. Je pense qu'il y a beaucoup de gens qui vont chez le médecin pour se rassurer.

La part d'écoute et de compréhension, elle est importante et aujourd'hui c'est quand même plus difficile de tomber sur des médecins qui vous expliquent et qui prennent le temps de vous écouter. Parce qu'il n'y a pas que l'aspect traitement et santé, il y a aussi l'écoute.

C'est pour ça que les médecins de famille que l'on avait dans sa famille, ce n'était pas quelqu'un qui était juste derrière son bureau à prendre des honoraires et à dire : vous prenez ça et ça. Il y avait une part d'écoute. Justement pour arriver à faire un petit peu …. A avoir une vue d'ensemble de son patient. Savoir la façon dont il vit, ce qu'il fait, ce qu'il subit, ce qu'il ne subit pas parce que cela peut avoir une incidence sur sa maladie. Et je sais que chez moi pour mes parents c'était le médecin, le médecin.

Quand je dis le mythe de la blouse blanche, c'est ça. Et Maman est encore comme ça aujourd'hui. Je dirai que c'est une personne âgée donc c'est un peu normal mais elle ne voit pas trop … elle sait même pas comment se soigner autrement. Elle n'a même pas cette ouverture.

Parfois vous échangez sur ce sujet-là avec elle ?

Oui, oui.

Mais je n'essaierai pas de l'empêcher car je pense qu'elle a besoin de cette écoute. Effectivement elle a un médecin traitant, un médecin de famille, un généraliste qui est à l'écoute et qui a soigné mon papa aussi et pour elle c'est une part importante donc il ne faut pas lui enlever ça. C'est le côté rassurant, c'est une personne de 80 ans. Elle ne va pas se remettre en question aujourd'hui. C'est comme ça. C'est tout.

Mais je pense que d'une façon générale aussi. Ma fille qui pour le coup n'a pas du tout été élevée dans cet état d'esprit puisque moi je ne l'étais pas quand j'ai eu ma fille puisque j'avais 23 ans et c'était médecin.

Et bien je m'aperçois que, elle spontanément, elle donne de l'homéopathie à sa fille et ce n'est pas moi qui lui ai inculqué par contre.

Donc je pense qu'il y a aujourd'hui une prise de conscience par rapport aux informations qu'on a et qu'il y a un tas de gens qui se disent : se soigner c'est bien mais qu'est-ce qu'on peut faire pour se soigner soi-même avec des choses plus douces, moins agressives pour le corps.

Et moi j'ai été surprise, je dirai même agréablement surprise et je dirai même ravie de voir le comportement de ma fille avec ma petite fille.

Les dents c'est homéopathie, elle a un rhume c'est homéopathie. Moi, elle me dit : aujourd'hui, à partir du moment où elle n'a pas de fièvre et qu'elle mange bien, c'est de l'homéopathie. Si ça va au-delà, on va chez le médecin.

Donc il y a effectivement une prise de conscience et je vous dis c'est vraiment spontané car moi je ne l'ai pas élevée comme ça. Je le suis devenue beaucoup plus tard. Je ne pourrai pas dire si c'est tous les individus comme ça mais je pense quand même d'une manière générale ils prennent un peu de recul face à la médecine traditionnelle.

Alors c'est surement lié à l'information qu'on a aussi beaucoup plus qu'avant. Parce qu'on a effectivement toute la progression de la médecine mais aussi tous les inconvénients quand on voit les médicaments qui ont été prescrits avec ce que ça donne. Mais les gens aujourd'hui ont justement ce recul pour se dire : qu'est-ce que je dois faire ?

Alors après, avoir la réponse, je ne dis pas que c'est simple … Alors qu'avant il n'y avait pas ces informations. On ne parlait pas. Les gens allaient confiants chez le médecin. Il y a ce libre arbitre qu'avant les gens n'avaient pas. Les gens allaient chez le médecin, c'était la parole d'évangile et puis voilà. Aujourd'hui je pense qu'il n'y a plus ça.

Tout à l'heure vous parliez d'Internet. Internet, vous y allez fréquemment ? Quand vous recherchez une information par rapport à votre santé ? C'est un réflexe que vous avez ?

Oh oui, assez régulièrement oui.

Là j'y suis allée dernièrement pour voir les symptômes de la pré-ménopause par exemple.

Donc c'est vraiment un outil que vous utilisez très facilement quand vous cherchez une info ?

Oui.

Est-ce qu'on peut dire que c'est le premier réflexe que vous allez avoir ?

Oui, bien plus qu'aller chez le médecin, je vais aller regarder sur Internet et puis si je trouve des choses qui ont une certaine corrélation avec ce que je vis, je me dis : Eh ben voilà, basta. Dans l'attente que ça passe à la phase d'après et puis c'est tout.

Qui dit Internet, dit que c'est parfois un peu compliqué car sur Internet il y a quantités d'informations qui circulent, ça demande aussi de prendre le temps de faire le tri ? Peut-être de vérifier les informations ?

Oui, de vérifier les informations et puis pas totalement s'en remettre à Internet. Parce que je vois sur les forums, en matière on lit des horreurs et Dieu merci tout le monde n'en est pas là. Non, les gens parlent de ce qui ne va pas. C'est dans la nature humaine de parler de ce qui ne va pas comme c'est toujours plus facile de dire quand c'est bien que quand ce n'est pas bien.

Donc il faut aussi avoir ce recul et cette faculté d'interprétation pour ne pas tout gober non plus. Après, il ne faut pas hésiter non plus. Par exemple, en matière de maladie ou pour quelque chose d'important, je n'hésiterai pas non plus à voir deux ou trois médecins pour avoir des avis médicaux différents alors qu'avant ce n'était pas ça non plus. Le médecin, c'était le médecin et moi j'ai déjà entendu mes parents dire : mais non je ne peux pas aller chez quelqu'un d'autre. Ma mère elle culpabiliserait d'aller voir un autre médecin, alors que moi pas du tout.

Le médecin, si je ne suis pas totalement convaincue par ce qu'il me dit et bien je n'hésite pas à aller en voir un autre. Et puis voilà si j'en vois deux ou trois qui me disent la même chose, là effectivement …

Mais c'est vous qui prendrez votre décision, une fois informée correctement, et c'est vous qui garderez finalement le contrôle ?

Oui, je garde la main. En tous cas, j'essaierai de garder la main.

Pourquoi ? Parce que la santé c'est la chose la plus importante pour vous ?

Oui, c'est ça avant tout ! Car sans la santé, il n'y a pas grand-chose. Après je dirai qu'à peu près tout le reste ça peut se gérer mais la santé … quand vous avez une maladie grave qui vous tombe dessus, il n'y a rien à faire. Là on subit vraiment.

La santé, on en prend encore plus conscience à 50 ans ?

Ah bien sûr ! A 20 ans, on est invincible. A 20 ans que ça soit sur le plan de la santé, de la conduite, on est invincible. Après on s'aperçoit qu'on n'est pas si invincible que ça et qu'on est bien peu de choses dans la vie donc on fait un peu plus attention à soi.

On prend conscience de ça quand on voit des proches qui tombent malades, voire des proches qui décèdent ?

Oui, bien sûr je pense qu'effectivement ça touche et ça remet en question des choses.

Vous avez souvenir d'avoir vécu cela ?

Oui, j'ai une amie qui a eu un cancer du sein très jeune. Déjà je me suis dit c'est quelque chose qui peut arriver à tout le monde puisque déjà elle est plus jeune que moi et que déjà elle est passée par là et que son attitude face à la maladie m'a ….

Je ne peux pas dire si j'aurai la même attitude mais c'est quelqu'un de très courageux qui a toujours positivé et oui ça m'a interpelé.

Parce qu'on se sait plus fragile au fil du temps. On n'en a pas conscience jeune. Jeune on n'a mal nulle part, on fait la bringue, on sort mais on s'aperçoit qu'au fil des années le corps il s'use. Ne serait-ce qu'en matière de sommeil. J'essaie de bien dormir aussi. Ça c'est important. Avoir un rythme régulier de sommeil, ce qui ne veut pas dire qu'on ne fait plus rien et qu'on met ses charentaises tous les soirs.

En semaine, je bosse. Je fais attention à ne pas me coucher trop tard. Je regarde peu la télé. Je ne sais pas si ça peut contribuer à mon état de santé. Je lis plutôt beaucoup. Je me mets dans mon lit et je lis beaucoup. Ça je pense aussi que c'est une part de libération de l'esprit qui est importante pour moi.

Je crois aussi qu'il faut savoir …. Il faut pas tout occulter car ce n'est pas ça la vie sinon on n'a plus de lien social mais il faut savoir aussi se préserver et prendre ce qui est bon pour soi. Trier dans ce qu'on a dans nos vies et ce qui n'est pas bon le laisser de côté que ça soit certaines informations, que ça soit certaines relations, des gens négatifs car il y en a pleins. Moi ces gens-là je les écarte de moi. Je ne les laisse pas me contaminer.

Cela veut dire qu'avec le temps, on se connait mieux ?

Bien sûr, c'est ce que je disais. En termes de maturité, on se connait. On sait ce qui est bon pour soi. On sait ce qui ne l'est pas. On sait ce qu'on a envie et en tous cas on sait ce dont on n'a pas envie.

Ça veut dire qu'avec le temps, on apprend des choses ?

Ben oui ! On a appris sur soi d'abord. Et puis on a appris à avoir un regard différent sur les autres et sur ce qui nous entoure.

Est-ce que vous avez la sensation d'avoir appris beaucoup de choses tout au long de votre vie ?

Ah oui. Je vais vous montrer ça aussi. C'est un livre qui était chez ma sœur et que j'ai essayé de lire il y a 20 ans. J'ai ouvert une page, j'ai dû lire deux pages et j'ai refermé. Je suis allée en octobre chez ma sœur en vacances et je l'ai repris et j'ai commencé à le lire et là ça me parle. Forcément ça peut être des sujets différents mais c'est la preuve qu'il y a eu une évolution. Si je n'avais pas évolué, j'aurais refermé au bout de deux pages de la même façon.

Donc forcément on apprend tout au long de sa vie si tant est qu'on soit un peu curieux aussi. Il y a quand même un aspect ouverture sur les autres et ne pas se dire qu'on a la science infuse et que c'est nous qui avons raison. On n'a pas toujours raison. Il faut savoir se remettre en question et je pense que c'est comme ça qu'on évolue en disant ben oui j'ai fait ça comme ça jusqu'à maintenant mais ce n'était peut-être pas … j'en étais convaincue mais c'était peut-être pas …

Et puis ce n'est pas un déshonneur de changer d'avis ou de façon de faire. Non, pour moi c'est positif parce qu'on évolue et qu'on s'est aperçu que ce qu'on faisait ce n'était pas forcément ce qui était bon pour soi et ça c'est l'âge, c'est les rencontres mais c'est vraiment un ensemble de vie mais de toutes façons les années qui passent sont primordiales.

Je pense qu'effectivement on évolue. On évolue parce qu'on se connait mieux parce qu'on s'accepte mieux aussi. Se connaitre, c'est bien mais s'accepter c'est important aussi. Ne pas vouloir toujours changer. Je dirai que pour une femme ça va être de rentrer dans son 36. Moi, je préfère avoir des kilos en trop et être bien dans ma peau, souriante et joyeuse.

Ça me fait penser à une chose que je ne vous ai pas demandée, vous fumez ? Vous avez fumé dans le passé ?

J'ai fumé. Je refume un peu en ce moment. J'ai des phases … en fait moi j'ai une façon de fumer qui n'est pas très .... Moi c'est vraiment physiologique quoi. Je vais fumer une cigarette comme je vais manger un bout de chocolat ou un bonbon. Donc je ne fumerai pas celle qui ne me fait pas envie. Je n'ai jamais vraiment fumé par habitude.

J'ai fumé pendant des années. Je me suis arrêtée pendant des années. J'ai repris il y a un petit moment. Là cette semaine, j'ai été en vacances, je n'ai quasiment pas fumé.

Peut-être deux cigarettes par jour. Voilà c'est vraiment … donc je ne me casse pas la tête avec ça parce que je ne suis pas une grosse fumeuse. Je me dis deux cigarettes, ce n'est pas beaucoup.

Parce que je fais quand même du sport à côté donc évidemment je n'allume pas ma clope en même temps mais je me dis : écoute si ça te fait plaisir. Je ne suis pas accro à la nicotine et je ne l'ai jamais été.

Après tout ça fonctionne comme ça et je ne m'en fais pas. Je sais que si je fume aujourd'hui, ce n'est pas dit du tout que je fume encore dans six mois et je peux être dans une période où moi je fume et être dans un environnement de fumeurs, ça ne me donnera pas envie de fumer si moi, mon corps ne me le demande pas.

Parce qu'à la limite je vais fumer une cigarette parce qu'on me l'offre, je vais la trouver hyper mauvaise.

Alors je sais qu'effectivement, ce n'est pas bien de fumer mais je sais aussi que ne fumer que trois clopes par jour c'est pas la fin du monde. Je ne fume pas le matin, je ne fume pas au boulot. Alors je vais peut-être fumer vers 14h-15 heures après le déjeuner.

Quand vous faites du sport, il existe de plus en plus d'applications pour les smartphones pour mesurer ses performances, ce sont des choses que vous avez déjà utilisées ?

Oui bien sûr, j'ai utilisé dans le cadre du footing. Alors moi ce n'était pas pour améliorer mes performances parce que je ne cherche pas à améliorer mes performances mais plutôt de savoir où j'en étais.

Combien j'étais capable de courir, combien de temps, à quelle vitesse et savoir si j'étais à peu près régulière. Et éventuellement oui m'améliorer un petit peu mais je ne prépare pas un marathon, je ne suis pas dans cette optique-là du tout. Moi je dirai que j'ai plus téléchargé ces applications par curiosité pour savoir où j'en étais dans ce que je faisais. Plus dans ce souci-là que dans un souci d'amélioration.

Je crois qu'il faut être à l'écoute aussi de son corps. Aujourd'hui j'ai envie de dire : j'ai envie de manger quand j'ai faim, j'ai envie de dormir quand j'ai sommeil, voilà !

Et d'être plus en phase avec les demandes physiologiques du corps, ce qui n'est pas toujours évident parce que quand on travaille, l'heure du déjeuner c'est l'heure du déjeuner mais je trouve quand même que c'est vachement plus agréable de manger quand on a faim que quand on a pas faim.

C'est vraiment être à l'écoute de son corps, ça c'est important. Ce n'est pas facile à faire parce qu'on est dans un mode de vie où on vit un petit peu à l'inverse de tout. Par exemple dans les familles, moi je ne vis pas comme ça parce que je vis toute seule mais les gens vont manger le midi un repas rapide et léger et le soir un repas plus conséquent parce que forcément c'est plus convivial parce qu'on est en famille alors que ça devrait être l'inverse. On va à l'encontre de la physiologie. Ça c'est difficile à adopter quand on veut rester dans ce dynamisme là, dans cette dynamique-là plutôt. C'est difficile à adapter. En fait on ne devrait pas travailler ou pas de la même façon.

Le mode de vie n'est pas forcément adéquat avec la physiologie du corps et je pense que c'est pour ça aussi qu'il y a des problèmes de santé. Il faut faire plus, toujours plus. Moi il y a un truc qui me … et ça c'est une réflexion que je me suis faite déjà il y a un certain nombre d'années et que je n'avais pas avant : qu'est-ce qu'on dit un week-end où on n'a rien fait de spécial ? Le soir arrive et on dit : Oh je n'ai rien foutu aujourd'hui ! Comme si on culpabilisait d'avoir rien foutu … et ben non, c'est bien de ne rien faire aussi, de se laisser du temps, de se poser, de se reposer, de bouquiner, de trainer et ça je pense que c'est super important.

Et pourquoi on a cette réflexion-là ? Parce qu'on est élevé dans la culture de : il faut être actif tout le temps, tout le temps, tout le temps. Les gamins, on a tendance à leur donner de la boulimie d'activité avec l'école, le sport, la musique, un tas de trucs et les enfants il faut aussi leur laisser le temps de vivre leur enfance. Et on est toujours dans cette course, dans cette course à l'échalote comme on dit à vouloir tout faire, tout le temps. Non, je pense que ça contribue aussi à la santé de savoir se poser et de dire : Stop ! Temps mort – Je m'arrête, je me pose une heure. Je bouquine, je prends un temps pour moi. D'apprendre à prendre du temps pour soi aussi.

Moi, il y a des week-ends où je ne vais pas bouger, je ne répondrai même pas au téléphone. Hop, je me mets un petit peu dans ma bulle pendant quelques heures et je suis d'autant mieux après.

Aussi dans la vie, il y a quelque chose qui me parait important, c'est savoir dire non. Parce qu'effectivement on se fatigue à dire oui à tout et à n'importe quoi et à tout le monde et on s'use et on ne se préserve pas et du coup on en revient sur l'âge et la maturité. C'est une chose qu'on apprend aussi, savoir dire non. Non, je n'ai pas envie d'y aller. Non, je n'ai pas envie de le faire. Dans une moindre mesure, bien sûr car il y a un tas de circonstances où on est obligé de dire oui.

C'est important de savoir se retrouver.

Et tout ça, ça contribuerait aussi à rester en bonne santé ?

Bien sûr ! Pour moi tout est lié de toute façon. Par contre, il n'y a pas de choses indépendantes. C'est tout cet ensemble qui fait qu'effectivement il y a la santé, le fait d'être comme ça peut libérer une certaine santé morale qui a une incidence sur la physiologie. Voilà. Après pour moi, c'est vraiment des maillons. Le bien-être on l'acquiert en sachant prendre des moments pour soi tout comme en ayant des moments de partage avec la famille et les amis.

Et aussi, savoir prendre soin de soi ?

Tout à fait. Se dire j'ai envie d'un massage et bien je me fais faire un massage. Ou bien, oh je suis un peu fatiguée et bien je me prends un bain. Voilà.

Etre à l'écoute ?

Oui c'est ça

Et ça, ça s'accentue au fil des années ?

Bien sûr …. S'accorder …. Je dirai que le terme il est là : s'accorder du temps, du bon temps et des temps de bien-être et des temps de pause et des temps d'activité et arriver à planifier tout ça dans un bon équilibre pour avoir cette santé globale que ce soit physique, mental.

Pour moi, il faut arriver à être acteur de sa vie. Pour moi, c'est un mot qui est important : acteur de sa vie. On est tous quelque part acteur de notre vie. Je ne dis pas que c'est simple, je veux dire que je ne fais pas de jugement. Il y a des gens forcément pour qui c'est plus difficile mais il y a des gens, si vous regardez bien qui ont la faculté de se mettre dans des conditions compliquées tout le temps, tout au long de leur vie et tout ce qu'ils vivent cela ne leur sert jamais de … comment dire …. Ils n'en tirent jamais d'expériences.

Alors c'est encore pas du tout un jugement, ils sont comme ça, c'est tout mais je veux dire ce qu'on vit … pour moi les expériences négatives sont aussi importantes que les expériences positives parce que cela permet de rebondir justement et comme on dit : ce qui ne te tue pas, te rend plus fort. Oui, c'est vrai. C'est vrai. Bien sûr !

Des claques, on en prend tous dans la vie mais après on sait comment aborder les choses, on sait comment se préserver, on sait … voilà !

Et on en vient aussi à apprendre à se connaître.

Tirer des expériences qu'elles soient positives ou négatives, en tirer quelque chose et pas juste les subir pour que ça glisse sur ça et passer à autre chose.

C'est être acteur, tout le temps et tirer profit de ses expériences.

Donc finalement, vous avez l'impression d'avoir appris tout au long de votre vie des choses ?

Oui, ce n'est pas des choses écrites dans des livres et la vie est tellement différente d'un être à un autre, en fonction de son caractère, en fonction de son environnement, de son milieu social. Il y a tellement de paramètres qui rentrent en ligne de compte. C'est tout ce qu'on vit dans notre vie qui permet d'évoluer ou de ne pas évoluer d'ailleurs.

Il y a ce qu'on acquiert de nos parents. Il y a ce qu'on transmet à nos enfants et qui va être un tant soit peu … on transmet ce qu'on a eu, ça c'est sûr mais je crois qu'on transmet aussi ce qu'on vit. Et savoir un tant soit peu ce qu'on vit ... On a tous un petit sac à dos quelque part. Il y en a, c'est des valises.

Certains arrivent à vivre avec et d'autres non mais je pense qu'effectivement on ne fait pas copie conforme de ce qu'ont donné nos parents.

On a quelque chose qui est issu de nos parents, de l'éducation de nos parents, des valeurs de nos parents et après il y a ce qu'on amène nous de notre vie. C'est pour ça que regarder ses enfants vivre, c'est important aussi parce qu'on se voit un petit peu dedans.

Professionnellement votre trajectoire dans la vie, est-ce que ça a évolué aussi ?

Ça a évolué et puis ça stagne depuis des années, mais bon …

Vous vous en accommodez ?

Oui effectivement parce que moi j'ai un niveau Bac. Je ne suis partie de rien, je n'avais pas fait d'études.

J'ai commencé à travailler dans les années 80, c'était quand même plus facile que maintenant. C'est une conjoncture qui est complètement différente et si je fais le bilan de ma vie professionnelle je peux dire qu'effectivement je suis satisfaite de ma vie professionnelle parce que j'estime que j'ai pu évoluer par ma faculté d'adaptation.

Moi je suis quelqu'un d'assez rigoureux dans ma façon de faire. Je vais au bout des choses donc on m'a permis aussi d'évoluer. C'est toujours pareil. Ce qu'on vous propose c'est le résultat de ce que vous donnez aussi.

Ce n'est pas non plus que le fruit … il y a des hasards bien sûr et ce n'est pas que le fruit du travail.

Dans ma vie professionnelle, j'ai toujours évolué jusqu'à … on va dire 40 ans et après ma boite a été vendue, j'ai été licenciée, j'ai retrouvé un autre boulot, etc … Après je n'ai pas régressé non plus.

Je pourrais aujourd'hui avoir un boulot plus intéressant mais se remettre sur le marché du travail à 50 ans, ce n'est pas évident et aujourd'hui justement l'évolution de ma vie a fait que les choses n'ont plus la même importance.

C'est-à-dire, il y a 20 ans de ça, j'aurais quitté la société dans laquelle je suis pour avoir toujours un challenge parce que je suis quelqu'un d'assez combattant et aujourd'hui je me dis : je travaille à 10 minutes de chez moi, j'ai un poste qui est intéressant quand même, un patron qui n'est pas trop chiant et je suis à côté de chez moi. C'est quand même vachement bien.

Donc qu'est-ce que je vais aller chercher un boulot ailleurs sachant que je ne suis pas sûre d'avoir le salaire que j'ai aujourd'hui parce que de toutes façons il ne faut pas rêver et où je vais me retaper deux heures de transport par jour.

Cette année je voudrais faire une formation. J'avais un contrat de 37 heures, aujourd'hui, j'ai demandé de ne faire que 35 heures pour ne travailler que 4 jours ½ pour me libérer du temps pour moi et pourquoi pas dans le futur arriver à trouver, parce qu'effectivement sur un plan financier il faut …. Il n'y a pas de mystère, il faut … je ne sais pas arriver à faire 30 heures là où je suis et puis compléter avec autre chose et essayer d'aller vers quelque chose qui m'apporte plus ...

Et en quelque sorte aussi préparer son avenir parce qu'à 50 ans, on a encore de l'avenir, il y a encore plein de choses à faire, plein de choses à découvrir et à … et puis se faire plaisir. C'est bien et puis il n'y a pas que la course à l'argent.

Quand ma fille était plus petite, j'avais mon appartement à payer, ma gamine à élever. Aujourd'hui je me dis toujours : si je dois servir des pizzas, j'irai servir des pizzas.

Vous avez donc l'impression d'être globalement compétente pour gérer votre santé ?

Oui.

Si on compare avec l'expertise du médecin, son savoir, les études qu'il a faites, ce que vous ressentez vous avec votre corps, cela aurait aussi une importance ?

C'est tout aussi important. Voire plus important parce que c'est moi qui le sens quand même. Lui il voit des tas de patients. Moi je dirai que lui il a une expérience de l'habitude et moi j'ai l'expérience de mon corps ce qui ne veut pas dire … il ne faut pas rejeter non plus, ça c'est bien clair. Moi quand j'ai un petit truc, je ne cours pas chez le médecin. J'ai une tendinite dans le poignet, je mets de la pommade et puis voilà. Si ça perdure, on verra.

Vous observez si ça marche …

Oui, voilà ! J'essaie de m'auto-soigner … alors pour des petites choses. Je mets toujours un bémol là-dessus. Il y a des choses on ne peut pas, c'est évident. Allez se faire soigner un cancer par un Gourou, non ! Il ne faut pas faire n'importe quoi. Mais essayer de pallier par des petits remèdes, des huiles essentielles, moi je dis qu'il faut essayer.

Moins je vois le médecin et mieux c'est ! Comme ils n'ont plus beaucoup de temps en plus, comme ça c'est mieux.

Je pense avoir abordé tous les sujets que je voulais aborder avec vous, est-ce que tout ça, ça vous inspire d'autres choses ?

Non, je pense que c'est mon état d'esprit.

Moi je dis toujours que Dame Nature m'a doté d'un bon tempérament, je suis quelqu'un d'optimiste, ce n'est pas le cas de tout le monde. Je me dis qu'il y a toujours une petite lumière au fond du tunnel. Parfois on ne la voit pas mais il faut persévérer mais elle arrivera. Mais ça c'est des qualités qu'on a … c'est en soi. Je

dirai que le capital génétique. Il y a tellement de paramètres qui rentrent en ligne de compte.

Sylviane, 41 ans, assistante dentaire, Bac+2, divorcée, sans enfant

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

C'est assez large dans le sens où avant tout, c'est être … être dans sa vie. Faire les choses qu'on aime. Quand on fait les choses qu'on aime je pense qu'on est bien dans sa vie. Il est vrai qu'au fur et à mesure des années qui passent …

Dès qu'on sort de l'école par exemple il y a plein de choses qui entrent en jeu et il y a plein de prises de conscience surtout entre 35 et 40 ans. Parce que c'est tellement large qu'on pourrait en parler pendant des heures.

Moi j'ai pris conscience que je n'étais pas éternelle quand j'avais 35 ans. Et ça a été un sacré truc car normalement on en prend conscience aux alentours de huit ans et à 35 ans bien sûr on a déjà passé pas mal d'années. On se demande ce qu'on va faire, peut-être qu'il reste encore 35 ans à faire, peut-être plus et du coup ça a été quelque chose de très très perturbant et de très difficile à vivre et la crise de la quarantaine n'a pas aidé, elle a continué dans ce cheminement, ce qui fait que là je me sépare de mon compagnon de 17 ans parce que c'est plus ce dont j'ai besoin.

Après la santé au quotidien, on va dire que c'est plus l'activité sportive, pour ma part en tous cas. Parce que j'aime bouger. L'inactivité ne me convient pas. La nature, les animaux occupent une part importante dans ma vie. Surtout depuis que je monte à cheval. Ça fait quatre ans que je monte à cheval et ça c'est une bouffée d'oxygène dans ma semaine.

En termes de santé, c'est cela : avoir de l'air, un bon contact avec les animaux, l'activité, les gens aussi même si j'ai besoin de moments de solitude pour me recentrer. J'ai beaucoup d'amis, ayant peu de famille, j'ai beaucoup d'amis. Voilà dans l'ensemble ma santé au quotidien ça serait ça.

Au niveau alimentation, je suis passée … pendant plusieurs années j'ai été anorexique puis boulimique. Après je ne savais plus comment me nourrir. Donc je suis passée au … Je suis presque végétalienne. Je mange très peu de fromage et très peu d'œufs à part dans les gâteaux. Pour moi c'est cela qui me permet de …

Etant donné que j'aime les animaux, je n'ai pas envie qu'on les tue pour les manger. Voilà donc ça, c'est … pour dire que pour moi ma santé, c'est un état d'esprit qui me convient. Et après au niveau santé, si j'ai besoin de me soigner, c'est de l'homéopathie, des fleurs de Bach, une bonne bouffée d'oxygène.

Mes angoisses, elles passent quand je monte à cheval. Après on ne saute pas sur les médicaments du tout. Dans l'ensemble je pense qu'on a fait le tour …

Voilà tout ce qui m'est venu comme ça …

Là, au jour d'aujourd'hui vous avez la sensation d'être en bonne santé ?

Oui.

La santé c'est quelque chose d'important pour vous ?

En fait, je n'y pense pas trop. L'année dernière, je me suis cassée l'orteil. Un cheval m'a marché dessus. C'est la première fois de ma vie que je me cassais quelque chose et puis je me suis dit mince … comment j'ai dit ? … Je ne suis pas invincible.

C'est la première fois. Parce qu'on a des rhumes, des gastros des trucs comme ça mais je ne suis pas malade. Je suis en bonne santé, je ne me casse rien, ni foulure, enfin rien. Donc voilà, je me suis dit : mince ! Je pensais être inatteignable …

Jusqu'à cet âge vous n'aviez pas eu de problème de santé particulier ? Même enfant ? Vous n'avez pas souvenir d'avoir été malade ?

Non.

Justement dans votre famille comment on se soignait ?

Et bien il y a beaucoup d'anxiété dans la famille. Ma mère est maniacodépressive, bipolaire et tout et tout donc forcément elle prend beaucoup de médicaments mais nous …. Je me souviens une fois, j'avais eu un torticolis, on allait souvent chez l'acupuncteur pour les petits soucis, l'homéopathie aussi mais peut être que quand j'étais petite, elle nous donnait des antibiotiques mais moi je n'ai pas eu de trucs en fait. J'étais très craintive et très anxieuse par contre mais point de vue santé physique je n'ai pas eu de problèmes, même l'appendice elle est toujours là, les amygdales elles sont toujours là.

Vos parents sont toujours en vie ?

Oui.

Ils sont en bonne santé ?

Ben, maman c'est compliqué forcément parce que sa maladie prend le dessus de plus en plus. Papa a eu des petits problèmes de tachycardie donc il s'est fait opérer il y a 15 jours.

Sinon, ils sont en parfaite santé.

Vous avez des frères et des sœurs ?

Un frère, un peu plus jeune que moi.

Est-ce que vous avez été amenée ces derniers temps à apporter des soins à vos parents par rapport à leur santé ?

Non.

On est de plus en plus entouré par des campagnes de prévention, est-ce vous pensez que cela joue sur votre comportement vis-à-vis de votre santé ?

Ben, ce n'est pas de la prévention. Ils auraient mieux fait de faire de la prévention avant que les gens soient accro au tabac. Ils font de la prévention pour quelque chose qui est déjà établi, qui est déjà dans les mœurs. On a rendu les gens accros au tabac en tous cas pour nos générations. Du coup, maintenant on leur dit : Attention, vous achetez un paquet de cigarettes mais ça tue ! Oui, d'accord il fallait le dire avant. Pour les jeunes, c'est un fait de société, ils ont besoin surtout les jeunes d'être tous pareils donc s'il y en a un qui ne fume pas ou un qui boit pas, il va être marginalisé. Donc voilà moi je ne pense pas que ça serve à grand-chose.

Pour tout ce qui est cinq fruits et légumes par jour, il y a encore beaucoup de gens qui se posent des questions au niveau de la quantité. Parce que l'autre jour, il y avait une émission sur le bien être sur le câble. Une belle émission qui est très sympa. Vous avez le Docteur Cohen qui fait une émission qui s'appelle : On est bien dans notre assiette ou un truc comme ça. Et un jour, j'ai regardé cette émission et il y avait des questions sur ces cinq fruits et légumes.

Et les gens disent : Mais je mange quoi ? Est-ce que si je mange une fraise, une demie pomme, une banane et une groseille et un demi pamplemousse, est-ce que j'ai mes cinq fruits et légumes dans la journée et du coup il a un peu aiguillé les gens avec la quantité qu'il fallait manger pour que ce soit …. Que ça apporte des vitamines. Parce que c'est très vague pour les gens en fait. Vous faites une soupe vous avez vos cinq légumes et pourtant ce n'est pas ça qui va vous donner autant de vitamines parce que dans chaque fruit et légumes il y a des vitamines qui sont complémentaires. Donc quelqu'un qui mange trois fruits et deux légumes et qui ne mange que ça dans la journée, ça ne va pas lui apporter toutes les vitamines nécessaires, il faut que ça soit varié. Donc c'est vrai qu'on commence à ouvrir les gens. Pour moi ce n'est pas de la prévention.

Et pour les laitages, je trouve que les laitages ne sont pas du tout bons pour la santé parce que l'être humain … enfin ça c'est mon opinion personnelle. Parce que l'être humain c'est comme un animal, une fois qu'il est sevré, il ne devrait plus avoir besoin de lait. Il a besoin de …. Dans le lait, il y a deux molécules, le lactose et le …. Enfin bref, il a besoin qu'une des deux pour grandir. En plus, les laitages provoquent beaucoup d'allergies, au niveau des intestins. C'est une catastrophe.

Vous avez l'impression que cela ne vous apporte rien toute cette information santé qui est véhiculée par le biais des campagnes de prévention ?

Pour ceux qui ne sont pas conscients de leur santé, peut-être que ça va les aider mais pour moi et toutes les personnes qui m'entourent, c'est vrai que nous, on fait attention mais pour les personnes qui mangent beaucoup de frites, beaucoup de Mac Do c'est sûr que si on leur dit il faut manger cinq fruits et légumes peut-être que ça va changer leur comportement. En tous cas j'espère !

Quand vous cherchez de l'information par rapport à votre santé, vous la cherchez où ?

Sur Internet.

Vous allez beaucoup sur Internet ?

Oui, sur Internet et dans des bouquins aussi qui me sont conseillés ou dans des émissions.

Vous avez une émission sur la cinq, le journal de la santé. Ils sont très bien. Mais je trouve que ça manque … je trouve qu'on nous dit …. Les médias ou les publicitaires nous disent ce qu'ils veulent et on devrait balayer plus large. Il n'y a pas que le côté scientifique qui rentre en ligne de jeu, il y a plein de choses. Il y a l'homéopathie qui marche très bien. Il y a toutes ces médecines non allopathiques qui marchent très bien et malheureusement on n'en parle pas du tout. Toutes les pubs qu'on a sur les médicaments qui sont très mauvais quand vous commencez un rhume.

Ce que je ne comprends pas c'est que ces médicaments qui sont des molécules chimiques qui peuvent être dangereuses pour la santé, on en fait de la publicité. Par contre l'homéopathie comme c'est inconnu, on ne va jamais en parler. On ne vous dit pas qu'en dehors de l'homéopathie, vous avez des tisanes de thym qui sont très bonnes et qu'en début de rhume c'est un antiseptique, un antitussif et que voilà une tisane de thym avec du miel bien chaud ça sera bien mieux que l'Actifed. Mais bon derrière tout ça, il y a l'industrie pharmaceutique qui a besoin de vendre ses produits et eux, on leur autorise à faire de la pub.

Je trouve qu'on ne dit pas …. Enfin on dit une vérité qui convient à certaines personnes. On la transmet mais ce n'est pas la vérité.

Je trouve que les gens n'ont pas le choix.

Vous avez toujours pensé comme ça ? Ou c'est quelque chose qui est arrivé avec le temps ? Des prises de conscience ? Des gens que vous avez rencontrés ? Si vous réfléchissez à la façon dont les choses se sont mises en place pour qu'aujourd'hui vous ayez ce discours-là …

Ça s'est fait petit à petit.

Il y a eu des choses qui ont déclenché cela d'une manière plus forte ? Plus significative ? Des rencontres ? Des choses que vous avez expérimentées sur vous ?

Alors des choses que j'ai expérimentées sur les animaux parce que toujours pareil je suis très en lien avec mes animaux et il y a quelques années j'ai eu une de mes petites chattes qui s'est mis à s'automutiler. Je l'ai emmenée chez le véto et il voulait tout de suite la mettre sous cortisone. Cortisone à vie. Et du coup, j'ai dit non et je l'ai emmenée chez un vétérinaire homéopathe qui pratiquait les fleurs de Bach et ça l'a beaucoup aidée et du coup ça a été très révélateur parce que maintenant dans l'ensemble, j'essaie de les soigner comme ça.

Oui ça a été révélateur. En plus, c'était une véto qui était très gentille et qui expliquait et voilà, elle, ça a été vraiment révélateur par rapport à la santé parce qu'avant ni eux ni moi n'étions malades.

Et puis du coup, je m'y suis intéressée, j'ai passé mon premier degré de fleurs de Bach. Comme ça maintenant je peux faire toute seule. Me soigner et soigner mes animaux toute seule.

Finalement si je vous demandais, si au fil des années, vous avez la sensation d'avoir appris des choses par rapport à la santé, que me diriez-vous ?

Bien sûr, bien sûr.

Et vous apprenez grâce à Internet, vous me disiez ?

Oui, sur Internet, on trouve des infos mais il faut faire attention aux forums parce qu'on vient d'adopter une troisième bestiole à poil et c'est vrai que j'ai un peu paniqué toute seule à cause de ce que disaient certains forums donc Internet c'est bien mais il faut savoir trier et faire la part des choses. Parce que si vous tapez n'importe quelle maladie, vous avez les symptômes, vous avez tout. Même pour les médicaments.

Finalement vous consultez assez peu les médecins ?

Oui.

Est-ce que votre premier réflexe si vous avez quelque chose qui ne va pas bien pour vous ou pour un proche, ce serait de regarder sur Internet ?

Oui. Après ça dépend ce que c'est. Si c'est quelque chose que je connais ou que j'ai vécu, alors je peux conseiller. Par exemple l'année dernière, toutes mes copines, je leur avais fait un petit protocole antiviral, anti rhume, etc. … leur dire ce qu'il fallait qu'elles prennent parce que c'était naturel.

Parce que moi je l'ai testé sur moi mais si c'est quelque chose que je ne connais pas, non, je préfère qu'elles aillent voir un médecin.

Et si c'est pour vous, quel sera votre premier réflexe ?

Si c'est quelque de nouveau, je vais appeler. Je suis suivie par une énergéticienne donc elle connait pas mal de choses donc je vais lui demander. Si c'est quelque chose que je connais déjà, je le prendrai moi-même directement.

Qu'est-ce que vous attendez de cette personne ?

Elle me fait avancer dans ma vie. Si vous voulez je n'aime pas trop le mot thérapeute mais c'est comme un guide qui me permet d'évacuer un peu la lourdeur de ce que j'ai pu vivre quand j'étais plus jeune et qui me permet maintenant d'agir toute seule et de pouvoir gérer moi-même les choses.

Donc vous avez une vision globale ? C'est comme ça que vous voyez votre santé ? Et c'est ce que vous attendez d'elle ?

De toutes façons, elle les voit de cette façon-là dans la mesure où mis à part le corps physique on a des corps énergétiques et avant que la maladie ou les problèmes arrivent sur le physique, ils entrent d'abord par paliers sur le corps énergétique et c'est ça qui fait qu'on est malade ou pas.

Il y a un bouquin que j'aime bien de Jacques Martel qui s'appelle les maux et les maladies. Par exemple si vous vous cassez le poignet droit, ça a une signification dans votre vie. Déjà le droit c'est l'action donc forcément, vous vous bloquez au niveau de l'action. Bref, ce n'est pas un hasard si on se casse un pied.

Je ne pourrai plus prendre quelque chose en me disant : je subis le truc. Si j'ai quelque chose de cassé ou que j'ai mal, c'est qu'il y a forcément quelque chose dans ma vie qui est intervenu pour que …. Mon orteil cassé, par exemple, c'est par rapport à ma mère. Donc pour moi c'est quelque chose de global. C'est comme dans la médecine chinoise. En fait pour moi le corps nous parle. Si on a mal quelque part, c'est pour nous dire : ben là si tu as mal c'est qu'il faudrait peut-être faire quelque chose pour ta vie parce que ça ne marche pas.

L'autre fois, j'avais une dame devant moi à la pharmacie. Elle avait une ordonnance, elle est repartie avec 16 boites de Dafalgan. Je me suis dit mon Dieu. Et je trouve ça dommage que les gens ne soient pas conscients. Alors peut être que c'est ma façon de voir les choses. Je n'ai pas la vérité sur les choses mais je trouvais ça tellement dommage, elle allait s'avaler 16 boites de Dafalgan pour le mois. Et là c'est terrible mais bon chacun a sa vie et puis de toute façon, les gens qui prennent autant de boites de médicaments ne sont pas forcément ouverts à tout ça. Elle ne m'aurait certainement pas compris.

En fait, est-ce que vous pensez que votre comportement conditionne pour beaucoup votre état de santé ?

Oui.

Mais jusqu'à quel point ? Parce qu'il y a aussi l'environnement, des phénomènes héréditaires. Tout ça, ça joue sur la santé aussi ?

Alors les facteurs héréditaires, je sais que j'ai gardé de ma famille toute cette anxiété. Je suis quelqu'un d'anxieux et ça je pense que c'est quelque chose d'héréditaire. Maintenant quand j'ai du mal à gérer surtout en période de … c'est un peu difficile et bien oui il y a des moments difficiles, il y a l'homéopathie. J'essaie d'aller prendre l'air, de monter à cheval ou d'aller voir des amis. En ce qui concerne la pollution, etc. … je pense que le corps s'adapte. La pollution, je pense qu'elle doit avoir un impact certainement mais je pense que le corps s'adapte.

Alors bien sûr si on se met à courir dans Paris dans la pollution, bien sûr ça a un impact beaucoup plus fort. Si on se met à fumer, ça a un impact aussi mais si on part du principe comme je vous l'expliquais tout à l'heure par rapport à la signification des maladies …

Il y a beaucoup de personnes qui ont un cancer du poumon mais qui n'ont jamais fumé. Et il y a beaucoup de gens qui fument et qui n'auront pas forcément de maladies dues à leur tabac.

Donc après, je pense que c'est la façon dont on voit les choses pour moi parce que je me suis intéressée récemment à la physique quantique et la physique quantique sans parler du côté très physique, le côté spirituel de la physique quantique nous dit qu'on reçoit ce que l'on émane et je trouve que ça se vérifie dans le sens où les gens qui sont toujours en train de se plaindre, il leur arrive toujours des tuiles. Les gens qui sont positifs, ils sont entourés de gens positifs. Donc ça c'est un fait. Voilà pour moi, l'énergie, elle circule et si l'énergie elle circule bien on peut être moins touché voire pas du tout.

Est-ce que je traduis bien votre pensée si je dis qu'il y aurait des choses qui ne dépendent pas de vous, que ce soit l'environnement ou l'hérédité mais que vous auriez quand même un rôle à jouer pour vous maintenir en bonne santé ?

Oui on est responsable de notre santé. J'aime bien le mot responsabilité. On est responsable de tout ce qui nous arrive.

Tout à l'heure vous parliez du mitan de la vie, dans quel état d'esprit vous vous sentez par rapport cette période de votre vie ? Vous avez parlé tout à l'heure de ce que vous vivez en ce moment, cette séparation …

Disons que là je suis en reconstruction, en découverte de moi-même.

Le terme de crise de milieu de vie, ça vous parle ?

Ah oui. Il y a des prises de conscience à la quarantaine, c'est impressionnant. Ce n'est pas juste une illusion.

Est-ce que ce sont des prises de conscience par rapport au temps qui passe ?

Non, c'était à 35 ans. Là non, je me sens assez sereine. Je ne me pose pas la question de savoir. J'essaie de vivre de plus en plus au moment présent parce que notre avenir, on le construit au jour le jour et il y en a qui me disent qu'il faut que je fasse un truc de retraite … comment ça s'appelle, une assurance vie ! Oui, une assurance vie pour ma retraite. Mais moi, je n'y pense pas à ma retraite. Je n'y pense pas parce que déjà là je suis active et puis si on fait comme aux Etats Unis, il y en a qui à 80 ans, 90 ans qui sont encore obligés de bosser donc … puis moi l'inactivité ne me convient pas donc ça m'étonnerait qu'à la retraite je me pose dans un coin et que j'attende que ça se passe. Comme je n'ai pas d'enfant et que je n'en aurai pas et que je n'aurai pas de petits enfants …. Donc j'essaie de vivre bien au quotidien et d'être avec les gens que j'aime autour de moi.

Donc je n'y pense pas vraiment.

Donc si ce n'est pas une prise de conscience par rapport au temps qui passe, ce serait quoi ?

C'était de savoir ce que je veux vraiment pour moi.

Parce que vous avez le sentiment de mieux vous connaître ?

Oui tout à fait, c'est ça

Vous m'avez dit tout à l'heure que vous n'aviez pas d'enfant. C'était votre choix ?

Pas vraiment …. 12 ans de procréation médicalement assistée …

Il y a eu des périodes où on ne fait rien, ça évolue au fur et à mesure. On a fait des pauses aussi parce que moralement et physiquement c'est difficile.

Là vous étiez confrontée à quelque chose de très scientifique et j'imagine que c'est éloigné de la femme que vous consultez maintenant et qui travaille sur l'énergie. Comment vous viviez le fait d'être confrontée à cet univers médical très pointu ?

En fait, on n'y pense pas dans le sens où le seul but c'est d'avoir un enfant. Donc tant pis car le seul but, c'est d'avoir un enfant. Donc après … voilà si cela nous avait aidé à avoir un enfant, merci la médecine ! Mais c'est pas du tout le même état d'esprit. Moi je suis dans cet état d'esprit là mais si leur seul moyen d'avoir un enfant c'est d'avoir des piqures eh bien tant pis. On le fait quand même.

Et toutes ces équipes médicales que vous avez côtoyées pendant 12 ans, vous avez eu le sentiment d'être respectée dans vos choix ou d'être écoutée ?

Ah non !

On a l'impression d'être un numéro. Déjà les médecins, on ne les voit pas. On voit des internes ou des infirmières et puis on n'est pas rassuré parce que quand vous arrivez le matin, il y a 20 personnes devant vous qui sont là pour la même chose.

On est juste là pour vérifier où en sont les ovocytes et il y en a 100 dans la journée des femmes comme vous.

Donc elles sont juste là pour vérifier où on en est. Voilà on attaque le traitement. Il y a juste une dame une fois qui s'est assise et elle m'a écouté ! Alors, là j'étais sur les fesses. Qu'elle me voit en tant que personne qui va faire une … je crois que c'était ma première ponction et je me suis dit : c'est super. Elle s'est assise, elle m'a écouté. Ça a pris quelques minutes mais ça m'a fait du bien parce que j'étais reconnue en tant que personne.

En même temps, je ne blâme pas toutes ces équipes qui font tout ce qu'elles peuvent parce que déjà il y a beaucoup de monde. Elles ont un travail énorme parce que les médecins ne s'en occupent pas. Elles sont trois ou quatre infirmières, sages-femmes pour cette centaine de personnes qu'elles vont voir dans la journée.

Donc elles ne peuvent pas prendre quelques minutes pour vous demander comment vous allez ? Elles ne peuvent pas, il faut les comprendre. Et en plus, on fait partie de ce système puisqu'on attend, on fait partie de ce système, on s'assoie, c'est votre tour, on regarde et on repart. On ne s'en offusque même pas. L'écoute que j'ai eue m'a fait beaucoup de bien mais s'il n'y en avait pas eu je me serais débrouillée sans …

Et parallèlement, vous aviez mis en place d'autres façons de faire ?

Oui j'avais fait un peu d'acupuncture et puis j'avais pris des compléments alimentaires et puis par contre j'avais été voir un gars qui faisait de l'homéopathie mais lui il m'avait proposé un truc un peu bizarre. Des injections de cellules souches d'embryons de chèvres ou je ne sais pas quoi. Alors là j'ai dit non, il faudrait peut-être ne pas exagérer. Déjà la chèvre vous la laissez tranquille et en plus non …. On n'est pas prêts à tout pour avoir un enfant. On ne va pas faire n'importe quoi.

Cela a dû vous interroger toutes ces tentatives ?

Oui bien sûr. Après on s'est dirigé vers le don d'ovocytes, après …. D'ailleurs on a essayé de nous décourager. Premier entretien, on nous a dit mais pourquoi vous n'adoptez pas ? Je crois que ça les arrangeait. On avait trouvé une donneuse qui s'était désistée et après on a arrêté et puis …. On a laissé couler et puis voilà.

Et puis on ne vit que pour ça, c'est ça qui est terrible. On a un but à atteindre et donc voilà on essaie d'y aller jusqu'au bout.

Cette expérience-là s'est terminée il y a combien de temps ?

En 2008.

Est-ce que cela vous a incité à réfléchir plus sur votre vie, la direction qu'elle prend ?

Non c'était deux choses différentes.

Non je ne crois pas.

Non j'ai même un peu plus évolué sur mes prises de conscience depuis que j'ai arrêté finalement.

Et maintenant avec le recul comment vous voyez toute cette période de votre vie ?

Cela fait partie de ma vie, il n'y a pas de regret. Je devais vivre ça. Je l'ai vécu. Je n'ai même pas envie de me dire : ben, si on avait su, on aurait fait ça pendant moins de temps, non. Je suis quelqu'un qui va au bout des choses donc je pense qu'il fallait que j'aille au bout. Voilà, je suis allée au bout de toutes façons puisqu'à la fin, on nous a dit : on n'a plus rien à faire alors qu'on aurait pu tenter encore une mais par rapport à leurs statistiques et au prix que ça coûte, ils n'ont pas voulu.

Au contraire, je dirai qu'on a fait tout ce qu'on devait faire. Ça n'a pas marché, ça n'a pas marché.

Voilà, on ne sait pas ce que réserve la vie. Dans le sens où sans garder espoir je me dis qu'on ne sait jamais. Je vais avoir 42 ans en mars. On ne sait jamais. Peut-être que d'ici …. On ne va pas faire des enfants après 45 ans mais …. On ne sait pas. Peut-être que si je rencontre quelqu'un et que nos deux énergies sont en harmonie et que c'est le bon moment et que moi je me suis débarrassée de tout ce qui m'encombrait. Peut-être que là, ça serait le moment ? Sans garder trop d'espoir car je ne veux pas non plus repartir dans des schémas où m'accrocher à quelque chose pour être déçue car ça peut être un peu dommage et voilà c'est une porte ouverte, je ne sais pas …

Finalement vous vous sentez relativement compétente pour gérer votre santé ?

Oui, j'ai encore beaucoup à apprendre. Je pense qu'on apprend tout le temps mais dans l'ensemble, oui. On apprend toute la vie de toute façon.

Dans tous les domaines de votre vie, vous avez ce sentiment d'apprendre ?

Oui, tout à fait même au niveau des sciences humaines. Pour moi la vie c'est une école. Une école de l'échange.

Si je vous avais interrogé, il y a 15 ou 20 ans, est-ce que vous pensez que m'auriez tenu le même discours ?

Non, non non.

Qu'est ce qui a pu changer ?

Tout !

Dans le sens où maintenant je sais qui je suis. Avant, j'avais besoin d'être guidée. Maintenant je sais que je peux me guider toute seule.

Est-ce que vous avez l'impression d'être plus tournée vers vous et moins vers l'extérieur ?

Ah non.

Mais plus à l'écoute de vos besoins ? Et moins d'essayer de répondre aux exigences de l'extérieur et de vous adapter ?

Ben ça dépend à quel niveau si c'est par rapport aux amis, je suis forcément proche et à l'écoute, si on s'en réfère à ce qu'on disait tout à l'heure : la publicité, la politique, l'industrie pharmaceutique. Je dis oui. Je fais partie de ce monde parce que je suis là et j'ai choisi de vivre cette vie mais de là à être en accord avec tout ça, non bien sûr.

Vous êtes confiante pour les années à venir ?

Ben, disons que rien n'arrive par hasard et si en ce moment c'est un peu le fouillis aussi bien au niveau du gouvernement qu'au niveau de la planète c'est que les choses sont là pour nous faire bouger, pour nous faire avancer, pour nous faire évoluer.

On ne peut pas continuer à avancer la tête dans le sable en disant je vais continuer de polluer la planète de toutes façons je vais mourir un jour. Voilà on ne peut pas … C'est pour ça que tout bouge. Du coup, il y a beaucoup de gens qui en pâtissent mais c'est juste pour que la conscience s'ouvre et qu'on puisse changer notre façon de penser. En fait changer notre façon d'être et penser par nous-même.

Parce qu'avec tout ce qu'ils nous balancent à la télévision, les gens pensent que c'est …. Les infos, il y a que des choses négatives alors que dans le monde il y a plein de choses positives qui se mettent en place.

Lucie, 41 ans, architecte, Bac+5, mariée, trois enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

D'abord je ne vais pas beaucoup voir les médecins. En fait je ne vais pas les voir du tout. J'attends d'être très malade. Je considère aussi que l'organisme est aussi fait pour combattre donc à moins d'être mourante je ne me déplace jamais pour voir un médecin

Après je n'ai pas la même attitude pour moi et pour mes enfants. J'ai tendance à être un peu plus alarmiste pour les enfants que pour moi, encore que les petites fièvres … Encore que c'est marrant parce qu'on sent la différence entre ce qui est grave et ce qui n'est pas grave.

Ma fille a eu dernièrement quelque chose de très grave, on le sent. Et on le sent tout de suite. Et on le sent en tous cas. Je sens bien la différence. Peut-être bien qu'un jour je passerai à côté de quelque chose de grave mais je pense qu'on sent quand même la différence entre les bobos de tous les jours et ….

Donc voilà moi j'ai un planning trop serré donc j'arrive plus beaucoup à faire du sport, j'essaie de faire du vélo donc je me déplace tout le temps à vélo. Si je ne meurs pas écrasée par une voiture, ça devrait me faire du bien. Ce que j'aime bien car j'aime beaucoup être au grand air. Donc ça fait partie de mon mode de vie.

L'année dernière, j'ai eu une année un peu compliquée donc j'ai pris pas mal de poids donc c'est pour ça que j'ai acheté, non je n'ai pas acheté on m'a donné un Fitbit[6]. Donc j'aimerais bien perdre les kilos que j'ai pris. Ce n'est pas 25 kilos évidemment mais je pense que ça va aller mieux.

J'ai eu les concours, pas mal de stress de rentrée, de mise en place et puis j'ai monté une nouvelle structure pour mon statut d'architecte décorateur. Donc il y a eu beaucoup de choses et ça m'a pris beaucoup de temps et moi-même je me suis un peu délaissée parce que je n'avais pas le temps.

Sinon je fais très attention à ce que les enfants mangent. Bon ils mangent pas mal de cochonneries, au-delà de l'alimentation normale. Je me fais livrer des fruits, des légumes et de la viande, du poisson, des fromages, des laitages, etc. … bio une fois par semaine avec un service de livraison qui vient directement de Rungis et après je fais des courses d'autres choses au quotidien.

[6] Le Fitbit fait partie des objets connectés ou traqueurs d'activité dont l'objectif est d'enregistrer des données corporelles telles que le nombre de pas parcourus par jour ou encore la qualité du sommeil.

Par exemple, dimanche il y aura des bonbons, du gâteau au chocolat et du coca parce qu'il n'y a pas d'extrémisme mais globalement dans la base de l'alimentation quotidienne je fais assez attention pour moi et pour les enfants.

Les repas sont toujours composés de légumes, fruits. Ce qui n'empêche pas de manger de la galette des rois mais je ne vais pas vers la facilité, en tous cas, pour ce qui est de l'alimentation. On épluche, on cuisine et on prépare des choses cuisinées qui demandent du travail donc les enfants ont l'habitude de ça et d'ailleurs ils se plaignent parfois que chez les amis c'est toujours nuggets, frites ou petits pois saucisses.

On fait pas mal de sport en famille. D'activités en famille. Mon mari fait de l'escrime, joue au tennis toutes les semaines et on ski beaucoup. On ski tout l'hiver donc six semaines par an. Les enfants skient en compétition. L'été, on fait beaucoup de randonnées. Mon mari, le weekend, avec lui on se déplace toujours en vélo partout. On fait du roller. Voilà, moi je suis la plus empâtée de la famille. Eux ils sont tous maigres comme des clous. Il ne faudrait pas travailler chez soi, on mange plein de gâteaux et de bonbons et c'est très mauvais.

Nous, on est une famille assez sportive. Les enfants suivent le rythme. Ils font tous beaucoup de sport et ils adorent. Ce n'est pas du tout pour les forcer. Ils adorent faire de la compétition.

Globalement c'est tout.

Vous avez le sentiment d'être en bonne santé ?

Moi je pense.

Je ne prends pas du tout de médicament.

Bon, ça ne veut pas dire que je suis forcément en bonne santé. Ce n'est pas forcément lié.

Mais je crois que je suis en bonne santé.

Et vous avez l'impression que tout ce que vous mettez en place pour rester en bonne santé c'est efficace ?

Ah si je faisais tout ce que je dois faire oui.

Et alors, il y aurait quoi dans tout ça ?

Perdre cinq kilos, ça serait parfait. Bon, après moi je ne veux pas tomber dans l'extrémisme des gens qui se regardent à la loupe, à longueur de temps donc ça nous suffit de se lever le matin, d'être de bonne humeur, d'avoir envie de faire de trucs. De faire tout ce dont on a envie. Je n'ai aucune limite. SI j'ai envie d'aller apprendre à faire du ski nautique, je peux faire ça. On a essayé plein de trucs. On a fait du parapente.

Ma santé ne me limite pas dans ce que je veux faire, ce qui pour moi est quand même très important.

Justement par rapport au Fitbit, celui que vous portez il mesure quoi ?

Il mesure les pas. L'activité de sommeil et d'éveil aussi.

En fait, il est synchronisé donc je peux rentrer sur Internet des activités sportives que je fais. Donc il est capable de dire combien de calories je dépense par rapport à la moyenne des gens de mon âge par exemple et je l'ai synchronisé avec un site qui s'appelle My Fitness Pal qui est un site pour tout ce qui est alimentaire et donc ils sont synchronisés mais cela dit, cela ne marche pas puisque j'ai bien suivi à la lettre et quand je suis rentrée des vacances de ski, j'avais grossi donc ça ne marche pas. Donc je vais adopter de nouvelles tactiques. Les outils électroniques il faut savoir l'utiliser. Voilà donc j'ai pris un nouvel axe.

Je continue à les synchroniser mais j'ai baissé le ratio alimentaire par jour mais ceci étant dit, je suis incapable de le tenir, ça me déprime et je n'y arrive pas !

Je le porte depuis le mois de novembre. Je l'ai mis tous les jours.

L'objectif était de voir si vous aviez une pratique sportive suffisante et de surveiller votre poids ?

L'idée, c'était de me dire que j'avais cinq kilos à perdre et que de marcher un peu plus, d'aller à pied, en vélo plutôt qu'en voiture, ça ne peut pas faire de mal. Je trouve ça assez satisfaisant. Je ne me dis pas dans la journée : oh la la, il faut que j'aille marcher mais je trouve ça sympa quand ça bip et que je me dis que j'ai pas mal marché.

Ça vous motive et ça vous encourage ?

Oui je trouve ça pas mal encourageant.

Ça ne me met pas de pressions.

Le site My Fitness Pal, ça repose sur le partage avec les autres ? C'est ce que vous faites ?

Non pas beaucoup. Ce n'est pas ce que je recherche. Je regarde comme ma page Facebook.

Ceci étant dit mon mari et moi, on est assez nouvelles technologies. Et ça m'amuse. Souvent je sers de cobaye. A la maison, on a pas mal de choses comme ça.

Et les applications pour les smartphones vous les utilisez aussi ?

Moi j'utilise Fitness Pal et puis j'utilise pas mal d'applications dans mon quotidien.

Justement par rapport à Internet, quand vous vous posez des questions de santé, qu'est-ce que vous faites le plus naturellement ?

Je pense que c'est un petit peu dangereux de se référer à Internet dans ce domaine-là donc j'aurais plutôt tendance à aller voir un médecin pour avoir la bonne info.

Donc vous avez autour de vous des médecins en qui vous faites entièrement confiance ?

Pas toujours parce que j'ai eu des déceptions au niveau professionnel, au niveau de leurs qualités professionnelles, qualités de diagnostic qui ont été très mauvaises.

Non, c'est compliqué les médecins, c'est un petit peu compliqué le rapport de confiance avec les médecins.

Disons que je pense que je ferai appel à un médecin si j'avais quelque chose d'un peu embêtant mais qui ne nécessite pas d'aller à l'hôpital dans l'immédiat et je pense que j'appellerai un ou une amie qui a été personnellement concerné(e) par le problème et qui a été correctement soigné(e) pour m'adresser à un médecin compétent, voilà.

Et sinon vous avez un généraliste ? Ce qu'on appelle aussi un médecin de famille ?

Non, alors moi j'ai un généraliste que j'ai pour moi, que je ne vais jamais voir car je ne suis jamais malade. En fait, ça m'arrive une fois par an ou une fois tous les deux ans.

S'il y a vraiment un souci, j'emmène les enfants chez lui. Après, les enfants, ils ont les visites médicales à l'école.

En fait, mon mari, ses parents sont médecins mais c'est toujours les cordonniers les plus mal chaussés. Après il y a les bobos donc ils vont voir régulièrement des médecins pour des côtes cassées au foot ou des trucs comme ça.

L'ophtalmo car j'en ai un qui a des lunettes donc il faut faire très attention, l'orthodontiste, voilà et puis le suivi des trucs qui leur sont arrivés. J'en ai une qui a très mal au genou là, il va falloir que je l'emmène chez un médecin du sport parce que c'est systématiquement quand elle fait du ski ou quand elle court. Il va falloir que je me renseigne pour aller voir la bonne personne mais après je n'ai pas de médecin d'interface.

Vous souvenez vous de la vaccination contre la grippe H1N1. Cela faisait débat, comment avez-vous résolu la question ?

On a acheté des masques. Non, ma belle-mère m'a donné un stock de masques pour un régiment et on ne les a pas fait vacciner.

Il se trouve que dans la famille, il y a un médecin qui travaille à l'observatoire de la santé et ils avaient dû lui dire de ne pas se faire vacciner.

Après ça dépend des âges. J'ai fait vacciner de la varicelle. Ça existait aux Etats Unis quand il était petit.

SI c'était à refaire … mes autres enfants ont eu la varicelle, c'est une maladie bénigne si c'est soigné à temps. Et on vit dans un pays civilisé où on a des médecins et des médicaments. Evidemment si on habitait au fin fond de l'Afrique ….C'est beaucoup plus compliqué.

Après, nous, on fait tous les vaccins obligatoires, ça me parait normal. C'est un problème de santé publique. Mais quand il y a débat sur le vaccin contre la tuberculose, pour moi il n'y a pas de débat.

Par exemple, les américains ne vaccinent pas contre la tuberculose mais nous on l'a fait.

Et puis ça change. L'opinion qu'on avait il y a 20 ans n'est plus la même.

C'est vrai qu'au fil du temps, on a des infos qui changent ?

C'est vrai que l'information change. Les connaissances changent mais au-delà de ça nous aussi on change. C'est-à-dire, peut-être des choses qui nous paraissaient peut-être moins importantes, ou moins graves, finalement on se rend compte que finalement c'est embêtant …

On a changé de point de vue par exemple …

Lorsque mes enfants étaient très petits, j'habitais aux Etats Unis et les pédiatres ne donnent pas du tout les mêmes instructions au niveau de l'alimentation des enfants qu'en France. En France quand on n'allaite pas ou quand on arrête d'allaiter, il y a des laits maternisés et ensuite vous passez sur un lait premier âge, deuxième âge. Aux Etats Unis on ne fait pas du tout du tout ça. Les enfants boivent du lait entier.

Donc j'étais entre deux cultures et moi les enfants je leur ai donné du lait entier. J'ai fait un choix qui me paraissait le plus sensé. Je me suis demandée … je me suis dit c'est curieux quand même quand on était petit on n'avait pas tous ces trucs-là. Je n'ai pas confiance en ce truc-là. J'ai un peu navigué là-dedans … Ensuite il y a eu d'autres choses où je n'étais pas d'accord donc j'ai fait un choix entre deux modes de pensées différents

Est-ce que l'arrivée des enfants permet de se questionner sur ces questions de santé ? Alors qu'avant quand on est en bonne santé, en plus, on s'interroge moins ?

Non je ne pense pas car on était en Californie et on vivait déjà dans un mode de vie où on était dans ….

Pas la culture du corps car on n'était pas à Los Angeles mais la culture du bien-être, de la santé, du bien manger, de l'agriculture bio et c'était déjà il y a 20 ans et on avait déjà le supermarché bio et mon père était propriétaire de Bonne Terre[7] là-bas donc c'est vrai que de toutes façons, nous, on a toujours été habitués petits sans extrémisme.

C'est plus l'éducation que j'ai eue et puis après mon mari était aussi attentif. Ça a toujours été une chose sur laquelle, on n'a pas discuté de budget. Ça parait normal d'acheter de la viande de bonne qualité juste parce que c'est meilleur et ce n'est pas possible pour tout le monde mais disons qu'on ne va pas compter pour acheter ce qui nous parait de la bonne qualité. Je ne vais pas acheter des asperges à 40 euros le kilo et j'apprends ça aux enfants.

C'est un peu le souci d'acheter local.

Quand vous allez voir un médecin vous attendez quoi de lui ? Qu'est-ce qui vous semble absolument incontournable ?

J'attends de lui …. Quand je vais voir mon médecin de famille j'attends l'écoute au-delà du problème physique qu'on va aborder. Je pense qu'il y a beaucoup de répercutions de la santé mentale, psychologique et de l'environnement dans lequel on vit sur notre état physique et les causes ne sont pas toujours … même s'il faut bien sûr soigner l'organisme … les causes sont pas toujours là comme on veut bien les voir.

Typiquement ce que j'attends du médecin de famille, c'est de voir lui de l'extérieur ce que nous, quand on est pris dans un truc, on ne voit pas très bien avec notre tout petit prisme, comme : je pense que vous manquez un peu de sommeil il faudrait peut-être un peu déconnecter et puis il faut que ça soit quelqu'un en qui j'ai confiance aussi.

Pas juste d'arriver en disant … Car les choses sont quand même très reliées.

Comment est-ce que vous vivez le passage de la quarantaine ?

Ça fait bizarre je peux dire.

Au niveau de la santé ?

Non.

Par rapport à soi ?

Oui, je trouve que c'est un âge qui est assez serein avec l'impression d'avoir construit des choses. Donc le bilan, si bilan il y a à faire, il y a toujours bilan à faire à 30, 35, c'est quand même de se dire, c'est quand même bien, je suis contente, j'ai épousé l'homme que j'aimais. On a des enfants qui vont bien.

[7] Chaîne de magasins d'alimentation bio

On a beaucoup de chance. J'ai pu faire des choses et j'ai encore des tas de projets pour les années à venir.

Et puis ça m'a pas mal motivé. Je me suis dit tiens, il est temps de faire ci. J'ai envie de faire ça.

J'ai trouvé que c'était un peu moteur.

Et puis même les enfants qui grandissent, c'est d'autres préoccupations mais je trouve ça chouette, on commence un peu à avoir des adultes en face de soi. On a des discussions d'adultes. Les rapports changent. Moi je ne veux pas du tout rester jeune.

J'ai une grand-mère qui a 91 ans et si je pouvais être comme elle … je trouve ça sensationnel.

Pourtant, il y a beaucoup de femmes pour qui c'est difficile le passage de la quarantaine puis de la cinquantaine …

Non, en fait je trouve que ce qui est satisfaisant c'est de se dire que les enfants vont bien, qu'ils ont des copains, qu'un jour ils vont quitter le nid familial et qu'ils vont se débrouiller tout seuls et ça c'est vraiment des projets intéressants et puis mon mari et moi on a prévu de faire des trucs, des machins. Voilà on se voit continuer dans 10 ans, dans 20 ans. On se voit vieux ensemble, on se voit grands parents ensemble.

Moi je vois ma grand-mère, il faut être positif !

Moi je crois qu'on est un peu ridicule à rester comme si on avait encore 20 ans. Je trouve ça un peu pathétique. Le quartier ici[8] est un assez fourni en dames qui croient qu'elles ont encore 20 ans. C'est assez pathétique et je ne sais pas ….

Et puis moi je pense que plus on vieillit et plus on murit. Bien sûr j'ai envie de perdre cinq kilos et je n'ai pas envie d'être moche, pas soignée, sale et évidemment j'ai envie d'être au mieux mais pour l'âge que j'ai et je trouve que les gens acquièrent un charme quand on voit ce qu'ils sont à l'intérieur et c'est peut-être pas comme ça que je voyais les gens quand j'avais 20 ans.

En vieillissant, les rapports changent, on devient plus indulgent. Voir ses enfants grandir, ses parents aussi…

[8] Lucie habite à Paris dans le XVIème arrondissement.

Qu'est-ce que vous pensez des campagnes de prévention ? Elles vous influencent dans la façon dont vous vous comportez vis-à-vis de votre santé ?

Lesquelles ?

Le tabac ?

Le tabac, je fume …

Les cinq fruits et légumes ?

Je ne sais pas, ça me passe au-dessus …

Je ne sais pas, ça n'imprime pas.

Je ne suis pas désinformée donc je n'apprends rien de tout ça.

Je fume, c'est très mal je sais.

Vous fumez depuis longtemps ?

25 ans.

J'ai arrêté par moments et j'ai repris.

Vous fumez à peu près combien de cigarettes par jour ?

Maximum cinq cigarettes.

Il y a des jours où je peux ne fumer qu'un paquet par jour si je suis très très stressée et puis si je pars en vacances je n'achète pas de cigarettes. Mon mari déteste quand je fume, les enfants me font la guerre. Je ne crois pas qu'ils fument d'ailleurs. Fumer chez nous ce n'est pas un acte social, on fume tout seul dehors sous la pluie.

Et vous souhaiteriez vous débarrasser de ce problème de cigarettes ?

Ça serait mieux …. Après euh …. Oui ça serait mieux mais je ne vais pas me battre pour ça !

Ça a clairement une conséquence. Ce n'est pas bon. Ça c'est … inévitable. Une cigarette par jour, je ne sais pas, encore que … Non non ce n'est pas bon et je le sais bien.

C'est une très mauvaise habitude et je le dis toujours aux enfants.

Vous avez l'impression d'être dépendante de ça ?

Ah je pense que je suis dépendante puisque je ne peux pas m'arrêter vraiment.

Voyez, je peux m'arrêter 15 jours. Quand j'étais enceinte j'ai arrêté mais pas du tout par volonté. J'ai arrêté parce que ça me dégoutait. Pas du tout parce que je me suis dit c'est affreux pour les enfants. Pas du tout. Si je fumais une cigarette j'avais envie de vomir donc j'ai arrêté mais dès que j'ai accouché j'ai fumé.

Je ne sais pas. Je ne connais pas tous les mécanismes de la dépendance mais je ne suis pas persuadée que ça soit juste la nicotine, je pense qu'il y a une dépendance psychologique qui est importante au-delà de la dépendance à la nicotine parce que moi je ne ressens jamais de manque physique.

C'est quand même une vieille habitude physique mauvaise. Je crois que malheureusement …

Et ça vous préoccupe ?

Non.

Est-ce que vous consommez de l'alcool parfois ?

Nous, on va ouvrir une bouteille de vin par semaine qu'on va finir dans la soirée et puis après on n'a pas d'alcool dur, jamais, je pense qu'on doit avoir une vieille bouteille de Vodka au fond du congélateur. En revanche quand on sort on boit. Consommation assez classique …. C'est l'alcool plutôt festif.

On a tendance à ouvrir une bouteille pour les bons évènements. C'est très français, quoi …

Est-ce que vous seriez tentée par tout ce qui est médecine alternative ? Homéopathie ?

Oui moi je me soigne beaucoup avec les huiles essentielles. Des trucs assez classiques car je ne considère pas avoir la connaissance et le savoir donc j'utilise des formules toutes faites qui sont vendues en pharmacie pour les petits rhumes, des choses comme ça. Des choses qui sont faites pour les décalages horaires.

Et j'ai des bouquins qui ont été écrits par le même médecin sur les soins par les plantes, les huiles essentielles et quand je vois qu'un enfant a une gastro je regarde ce qu'on peut lui donner autre que les sachets de pansements pour l'estomac.

Donc finalement au fil des années, vous apprenez ? De nouvelles façons de se soigner ?

Oui mais ça ne va pas très loin dans la connaissance.

Voyez, je n'acquière pas des connaissances. C'est un peu les remèdes de bonne fame. De monsieur et madame tout le monde qui se perdent un peu mais qui sont assez efficaces.

Avez-vous eu parfois l'impression d'être dépossédée de votre pouvoir de décision concernant un problème de santé ?

Je n'irai pas chez un médecin qui va à l'encontre ou qui va vers la surmédication.

Parfois je ne maitrisais pas le sujet donc c'est lui qui a décidé pour moi mais je ne me suis pas sentie pour autant contrainte.

Je pense avoir abordé tous les sujets que je voulais aborder avec vous, est-ce que tout ça, ça vous inspire d'autres choses ?

Le fait de pouvoir être informée, d'avoir du temps pour aller chercher des informations, de pouvoir aller voir les bons médecins, de pouvoir manger correctement, d'avoir les bons gestes, de pouvoir faire du sport, d'avoir une vie pas trop stressante ça nécessairement joue sur l'organisme et d'une façon générale je pense qu'on est très inégaux.

Franck, 41 ans, infirmier, Bac+3, célibataire, sans enfant

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

J'essaie de faire du mieux que je peux sachant qu'il y a beaucoup de facteurs que je connais et qui pourraient me permettre de rester en excellente santé mais que je ne respecte pas toujours.

Alors en termes de santé, je ne suis pas un grand sportif, je me suis fortement remis au sport, il y a un an, en me mettant à courir. Pour la partie physique, je me suis décidé et là, ça y est je m'y suis remis de façon régulière. En tous cas moi, je suis plus sensible arrivé à la quarantaine aux messages de santé, de prévention.

J'ai un peu sauté sur l'occasion que proposait l'étude My Santé Mobile[9] et c'était à partir de juin l'année dernière et comme je m'étais remis à courir péniblement et peu …. C'est vrai que je m'étais dit, voilà avec ce truc ça va me motiver. C'est vrai que ça m'a motivé !

Les 10 000 pas par jour, je me suis dit c'est une recommandation de l'OMS donc suivons aussi ça et je me suis rendu compte que je les faisais sans trop grand de problèmes.

Il y a la motivation santé et il y a la motivation aspect physique on va dire, arriver à perdre quatre ou cinq kilos et ça joue aussi sur l'aspect physique.

Voilà pour la partie physique.

Sur la partie alimentation, alors ça …

J'ai tous les inconvénients du célibataire, c'est-à-dire qu'on a plus de mal à cuisiner pour une personne que pour plusieurs. Donc, c'est loin d'être le grand équilibre. Il m'arrive de sauter des repas et je sais que ce n'est pas bien. Voilà, je mange en horaires décalés puisque je travaille en horaires décalés, ce qui fait que les repas sont un peu différents des gens classiques qui travaillent de jour. Moi je fais un repas au cours de la nuit, j'en refais un le matin et un dans l'après-midi.

[9] My Santé Mobile est une opération organisée par la société Fitbit qui s'est déroulée de juin à novembre 2013. Cette étude a été menée auprès de 1 000 volontaires, tous équipés d'un coach électronique connecté qui a mesuré quotidiennement leur activité physique (nombre de pas, distance parcourue et calories brulées).

Bon après j'essaie de manger des légumes. Je suis assez sensible à ces messages-là sachant que les messages comme les cinq fruits et légumes par jour, je n'y arrive pas mais j'ai un peu cet objectif-là.

Voilà pour la partie alimentaire.

Mes contacts avec les gens qui s'occupent de moi au niveau de ma santé : c'est mon médecin généraliste, mon dentiste, mon kiné. J'essaie de les voir régulièrement même si ce n'est pas du curatif, c'est-à-dire même quand je ne suis pas forcément malade. J'essaie de ne pas passer plus de six mois sans les voir. C'est à peu près la même fréquence pour le dentiste. Pour moi ça fait partie de la prévention, voir des professionnels de santé quand on n'est pas malade. Eviter les médicaments le plus possible. Voilà, après, c'est les premières choses qui me viennent en tête quand je pense à la façon dont j'essaie de prendre soin de moi.

Après, le sommeil, oui ça, c'est aussi des choses qui sont un peu compliquées pour moi. Moi j'essaie d'avoir mon quota de sommeil. Moi je le mets plutôt à sept heures par jour mais c'est rarement sept heures d'affilées. C'est plutôt cinq ou six heures plus une ou deux heures de sieste puisque je travaille souvent en horaires décalés donc je dors souvent le matin puis je me réveille au bout de cinq heures et j'essaie de refaire une sieste dans l'après-midi quand même car ça fait trop peu sachant qu'on ne récupère pas.

Je me posais justement la question de maintenir ou pas ce rythme de travail de nuit qui me convient bien au niveau personnel mais au niveau de la santé au bout de presque dix ans, cela commence à avoir des répercussions sur ma santé, je ne sais pas, au niveau du sommeil ...

Est-ce que vous fumez ?

Non je ne fume plus. J'ai toujours été un fumeur plutôt occasionnel, plus que régulier. Avec une moyenne de trois à cinq cigarettes par jour et uniquement l'été. Donc c'est une façon particulière de gérer le tabac. Là je n'ai pas fumé depuis … quand je me suis remis à courir. Donc ça fait un an.

Donc vous aviez pris la décision d'arrêter ?

J'ai pris la décision d'arrêter de fumer quand j'ai pris la décision de courir car les deux choses me paraissaient fondamentalement opposées. En plus, il me semblait connaitre les dangers cardiaques de l'activité physique et du tabac. Alors que j'avais pas du tout associé ça quand je faisais du Fitness mais avec la course à pied, là je me suis dit : non là ce n'est vraiment pas raisonnable. C'est vrai qu'au niveau du souffle ça joue quand même. Même si on n'est pas un gros fumeur, les deux cigarettes de la journée jouent sur la respiration quand on court donc voilà, le tabac ça fait un an, voilà.

Je voudrais revenir sur le fait que vous faites partie du groupe de My Santé Mobile. Avant ça, vous aviez déjà testé, soit des applications santé, soit d'autres trackers d'activités ?

Non, j'utilisais juste Sport Tracker sur mon mobile mais je n'utilisais pas la fonction coaching, je m'en servais plus comme d'un chronomètre, mesurer la distance et l'allure. C'est vrai qu'avec ces applications-là, on peut avoir le nombre de kilomètres.

C'est essentiellement pour vous motiver ? Pour améliorer vos performances ? C'est quoi l'objectif numéro un ?

Ce n'est pas pour améliorer mes performances. Si j'ai choisi la course à pied, c'est un truc que je fais tout seul et je ne suis pas une logique de compétition, du tout.

C'était plutôt de me rendre compte de ce dont j'étais capable, voilà, je dirai plutôt que c'est ça. Me dire : tu as quand même couru dix kilomètres et là en forçant un peu sur la fin, tu as réussi. Voilà, pour moi c'est un bon suivi de mon état de forme. Parce que je fais presque toujours la même distance, je me rends compte si je suis en forme ou pas. Voilà, si j'ai mis dix minutes de plus que la semaine d'avant, c'est que je ne suis pas en forme. Voilà pour moi c'est un indicateur de forme. Ce n'était pas sur la partie motivation.

J'ai souvent participé à des courses, c'était souvent soit des courses caritatives, soit des courses en relais avec des collègues qui courent vraiment eux de façon occasionnelle, vraiment pas pour la performance. Donc c'était pour participer à quelque chose mais pas pour gagner ni pour voir mon classement. Pas du tout.

C'est assorti d'une partie coaching ?

En fait le podomètre Fitbit se connecte au téléphone et va enregistrer le nombre de pas sur un site Internet avec une page qu'on va choisir de partager ou pas avec d'autres participants à l'étude ou d'autres personnes qui ont un appareil.

On peut choisir des amis qui voient notre nombre de pas quotidien et ça établit un classement. On voit si nos amis sont passés devant nous ou s'ils sont derrière, si on arrive à les dépasser. Donc il y a quand même une partie d'émulation.

Cette étude a duré combien de temps ?

L'étude était prévue sur six mois.

Ça veut dire qu'à l'issue de cette période … Je crois que vous arrivez à la fin justement ?

Oui, c'est fini

Qu'est ce qui va se passer ? Vous devez répondre à un questionnaire ?

On a répondu à trois questionnaires pendant les six mois. Et puis normalement, on est sensé avoir un retour d'informations.

Ça veut dire que maintenant à partir de février, vous n'êtes plus obligé de continuer à porter le Fitbit ? Vous allez continuer à le porter quand même ?

Je l'ai toujours autour du cou mais je ne sais pas si c'est à cause de la fin de l'étude ou si je me suis démotivé mais ce n'est pas du tout la même approche. Est-ce que c'est parce que l'étude est terminée ou parce que c'est l'hiver ? C'est toujours un peu plus difficile de courir l'hiver. Donc je suis revenu là en février à ma fréquence de course de l'année dernière en février, donc avant l'étude.

Là je cours une fois par semaine dix kilomètres alors que j'étais monté à une fois et demie, voire deux ou trois fois par semaine.

Je ne sais pas si c'est lié à la fin de l'étude ou à l'hiver … Oui on va dire à la fatigue de l'hiver.

J'attends le printemps pour voir ce qui va se passer.

Par contre, ce qui peut rester motivant c'est que vous partagez toujours vos données sur le site Internet ?

Alors il y a des gens que j'ai envie de retirer de ma liste d'amis parce que je ne suis plus dans le même groupe, de catégorie en nombre de pas. Ils sont tellement loin devant moi que c'est démotivant. Je me dis, vu ce que tu fais toi en ce moment, ça n'a plus vraiment de sens de comparer les deux. C'est vrai qu'avec ce site on peut envoyer à nos cyber amis, soit des félicitations soit les narguer. C'est vrai que quand on se fait narguer un peu trop souvent, je ne suis pas sûr que ça soit très motivant.

Tout à l'heure vous m'avez dit : quarante ans ça a été un cap et en tous cas je suis plus sensible à tout ce qui est prévention. Est-ce que physiquement vous avez ressenti que vous n'étiez plus tout à fait en capacité de faire certaines choses ?

Oui la récupération est beaucoup plus longue. Je ne parle pas forcément d'activité physique mais ne serait-ce que de mon mode de vie, j'ai besoin de plus de temps pour mes sorties le week-end. Je récupère plus comme je récupérais avant. C'est 40 ans en fait. Oui je vais sur mes 42 ans et il y a vraiment eu beaucoup de choses aussi. J'ai changé beaucoup de choses dans ma vie. Est-ce que c'est ça ou est-ce que c'est la quarantaine ?

Voilà, je me suis retrouvé effectivement célibataire. C'était une histoire de huit ans donc c'était un peu … et puis j'en ai profité pour déménager.

Ça a fait pas mal de choses. J'ai eu l'impression de me dire : je me reprends en main parce qu'il faut.

C'est vraiment interdépendant les évènements et les décisions. Déménager, c'était la conséquence. Je n'avais plus de projets communs. Je devais faire des projets seul donc j'ai resitué les choses comme ça.

On parle beaucoup de la crise de la quarantaine. Vous diriez que ça a été une période de crise ?

Oui ça a été une période de crise et surtout la création de ma nouvelle vie. En ne changeant pas tout mais ça m'a beaucoup aidé. Je crois qu'il y en a une à la moitié de la vie. Après est-ce que ça se produit à 40 ans ? A 50 ans ? J'ai l'impression d'avoir vécu une crise de moitié de vie.

Je pense qu'il y a la crise de l'adolescence, ensuite la crise de moitié de vie et puis quand on arrête son activité professionnelle et qui correspond parfois au départ des parents.

Oui, c'est vrai qu'il y a eu une crise et le fait de se prendre en charge, de se décider à s'occuper de soi, aussi de sa santé, c'était important avec une activité physique. Moi je l'ai vécu comme ça.

Est-ce que vous avez eu l'impression de vous recentrer sur vous ?

Oui ça je l'ai ressenti et même à un moment où je me suis dit : mais tu es en train de devenir égoïste ! Tu es moins disponible pour ta famille. Quand ils t'appellent, il y a des moments où tu n'écoutes pas, où tu n'as pas envie de décrocher le téléphone et où tu vas …

Après tout le monde n'a peut-être pas cette nature mais moi j'ai longtemps cru que ma place dans ce monde c'était d'aider les autres. D'où mon métier et je pense qu'à 40 ans je me suis dit : il faut aussi que tu profites des choses de la vie. Est-ce que c'est le phénomène de bascule ?

Moi j'ai eu l'impression qu'avant 40 ans je ne voyais pas les choses que je ne pouvais plus faire et qu'avec 40 ans, avec la bascule de la quarantaine j'ai pris vraiment conscience de ma finitude.

Et puis j'ai lu dans des livres des choses dont j'avais pris conscience donc ça m'a conforté dans mes idées. Je me suis dit : Eh bien voilà j'ai l'impression d'avoir découvert quelque chose mais d'autres l'ont vécu aussi. Donc voilà comment ça s'est passé.

Avant je ne savais pas trop si j'avais 25 ans, 35 ans. Ça n'avait pas d'importance. Et la quarantaine, je pense qu'il y a eu un bilan qui m'a fait prendre conscience que j'avais 40 ans et que j'en avais plus 25 ans. Cela était lié aussi au déménagement parce que je vivais depuis 25 ans dans le même endroit.

Mais ce n'est pas aussi le regard des autres ?

Oui, il y a quelque chose comme ça. A quarante ans, on ne peut plus paraitre être le plus jeune. Oui, c'est vrai on n'a plus ... Oui, moi je l'ai ressenti comme ça.

On se rend compte qu'en termes de séduction on commence à avoir besoin d'artifices. Avant je n'étais vraiment pas dans cette démarche-là. Dire qu'on peut être séduisant à 50 ans, avoir tous les regards tournés vers nous ? Oui, mais dans la vraie vie ce n'est quand même pas aussi évident que ça !

Et le fait de se remettre au sport, c'est pour la santé mais aussi pour faire attention à son apparence ? C'est cela ?

Oui mais je l'ai dit tout à l'heure. Oui, il y avait aussi cette partie-là. En se disant : perdre cinq kilos, ça fait pas de mal et être beaucoup plus tonique. Et je ne sais pas si vous l'avez remarqué mais quand quelqu'un court, on le regarde et c'est vrai que ça m'a plutôt surpris au départ mais c'est plutôt agréable. Se dire, on ne te regarde pas comme un illuminé qui essaie de courir vite mais comme quelqu'un qui fait de l'exercice physique.

L'aspect physique oui, ça joue. En plus moi, j'ai la malchance d'avoir perdu mes cheveux à 32 ans. Oui, déjà très dégarni. Bon ça, j'en ai l'habitude mais quand on rajoute un peu des rides, si en plus on rajoute du poids. Après ça fait beaucoup choses.

Jusqu'à présent vous avez rencontré des problèmes de santé majeurs ?

Je n'ai pas croisé de maladie potentiellement mortelle si la question, en termes de cancer ou quelque chose comme ça. J'ai seulement eu une hernie discale grave donc on m'a opéré du dos à 25 ans et voilà. Ça, ça été la chose la plus grave que j'ai eue. C'était quelque chose qui avait potentiellement beaucoup de conséquences et qui peut encore en avoir maintenant. Voilà.

Et tout à l'heure, vous m'avez dit, que vous alliez chez le médecin de façon préventive environ tous les six mois. Donc vous n'attendez pas de tomber malade ? Je me demandais si c'était lié au fait que vous étiez professionnel de santé ?

Est-ce que c'est lié au fait que je sois professionnel de santé ? En partie oui car j'ai un respect pour les professionnels de santé et je me dis que ça fait peut-être du bien de prendre une consultation avec un médecin généraliste pour avoir pendant 20 minutes … en fait c'est pour ne pas y aller uniquement en catastrophe parce que bronchite ou autre souci de santé. Ce qui fait que le médecin va être sur le problème de santé et il ne va pas avoir en plus … ça va être difficile pour lui de prendre en charge en plus … voilà mon médecin, moi je le connais depuis plus de dix ans et voilà je pense que c'est quelqu'un qui me connait et qui peut encore repérer des choses sur moi que moi je ne reconnaîtrai pas. Voilà.

Et justement quelles sont vos attentes par rapport à votre médecin ?

C'est qu'il soit aussi capable de prendre en charge un professionnel de santé. Et les médecins qui sont aussi capables de ça ne sont pas très nombreux.

Car effectivement quand on se regarde, nous professionnels de santé, on a toujours l'impression qu'il y a quelque chose qui ne va pas donc on aurait tendance à aller beaucoup chez le médecin en se disant : Ah mais je crois qu'il y a ça qui va pas et se faire prescrire des tonnes d'examens donc le médecin va dans ce sens-là ou bien le médecin va dire : écoute non ça suffit.

Donc je préfère qu'il ne soit pas influencé par le diagnostic ou par le fait que moi je peux l'induire en erreur.

On voit tout de suite la partie grave. On se dit : J'ai le fond de l'œil un peu jaune, est-ce que je n'aurais pas un … Ce n'est pas bon du tout.

Justement j'ai décalé l'entretien de début d'après-midi car j'ai été confronté à un problème grave avec un proche. Tout le monde peut avoir un anévrisme cérébral et on ne le dépiste jamais. Personne ou quasiment personne ne fait un IRM cérébral pour savoir s'il n'y a pas de risque. J'avais autour de moi plein de gens qui m'ont dit : et toi qu'est-ce que tu sais par rapport à ça ?

Ce n'est pas possible que ç'a arrive à 30 ans. Voilà essayer de ne pas tomber dans ces risques-là. C'est faire de la prévention mais la vie c'est aussi une part de risque et d'inconnu. On peut faire chacun de la prévention avec soi-même sans forcément aller faire des examens super compliqués.

Vous travaillez dans quel type de service ?

Moi je suis dans un service essentiellement de chirurgie et de diagnostic et de durée moyenne d'hospitalisation courte.

Comment vous vous situez par rapport à tout ce qui est médecine douce ?

Je suis utilisateur et tenté par d'autres choses à essayer. Franchement je pense qu'il y a vraiment des choses très positives de ce côté-là. Déjà, j'essaie au niveau des produits d'hygiène corporelle je suis très sensible à ça. J'ai une marque Weleda qui me convient bien et qui travaille en biodynamique et j'utilise beaucoup leurs produits. Disons qu'ils ont une gamme de médicaments que j'utilise aussi. J'utilise des huiles essentielles ne serait-ce que pour dormir.

Après la chimie et la médecine allopathique sont nécessaires. Je le sais. En même temps, ce n'est pas sans risque.

Pour moi si je peux éviter de prendre des médicaments allopathiques, j'évite. Maintenant si je ne peux pas faire autrement je les utilise.

Au niveau de votre alimentation, est-ce que vous privilégiez le bio ?

C'est difficile pour moi parce que je suis vraiment paradoxal à ce niveau-là. Je dirai que j'ai mes phases bio et mes phases où c'est pas du tout bio mais je suis sensible au bio.

Par exemple sur tout ce qui est produit comme les œufs, les corps gras c'est en bio systématiquement. Sur les légumes quand je peux oui quand je ne peux pas non parce que ce n'est pas toujours facile de se procurer des produits bio.

Au niveau de l'alimentation, je peux vraiment améliorer ça. Souvent en plus je mange des choses que je n'ai pas préparées comme les plateaux repas à mon travail donc il y a vraiment des choses à améliorer à ce niveau-là.

Et concernant votre consommation d'alcool ?

Oui je bois de l'alcool mais de façon très modérée. Je bois déjà jamais pendant la semaine parce que vu que je suis tout seul, je ne me servirai pas un verre de vin à table. Ça, ce n'est pas moi. Vu qu'en plus, je suis en horaire décalé tout au long de la semaine, je ne me vois pas boire un verre de vin avant d'aller travailler. Après sur le week-end, oui il peut y avoir un apéritif mais je ne suis vraiment pas un gros consommateur d'alcool et puis de plus en plus maintenant – peut-être que c'est lié aussi à la quarantaine – au niveau des apéritifs, je vais de plus en plus vers du vin et beaucoup moins vers des alcools forts. Whisky, Vodka, c'est vraiment extrêmement rare. Ça va être une fois dans le mois et encore. Ma consommation d'alcool est vraiment très modérée.

Globalement, vous avez l'impression d'être en bonne santé ?

C'est la notion d'impression qui me fait rire. Globalement oui. Quand je vais me regarder à la loupe du professionnel de santé, je me dis : Non, ça, ça ne va pas. Tu pourrais être mieux mais globalement si je veux être objectif, je ne suis pas en mauvaise santé.

Est-ce que vous avez l'impression qu'en ayant une pratique sportive, en surveillant votre alimentation, en consommant modérément de l'alcool, en consultant régulièrement et de façon préventive votre médecin, d'être en capacité de maintenir votre capital santé ou bien vous pensez que de toutes façons ce n'est pas ça qui va changer grand-chose ?

Euh... Je me dis que si quelque chose de lourd me tombait dessus en termes de santé, j'aurai toujours envie de me dire voilà ça fait dix ans que je travaille de nuit et ça pour la santé ce n'est pas bien. Donc, je ne sais pas. Je pense que c'est surtout par rapport à ça que je réagirais et que je me dirai que oui je ne fais pas le maximum pour être en bonne santé.

Alors imaginons que vous fassiez vraiment le maximum pour rester en bonne santé, vous pensez que ça suffirait ?

Je pense que ça ne suffit pas et ça c'est ma déformation professionnelle.

Je vois régulièrement des gens qui ont 35 ou 40 ans avec des maladies graves voire mortelles et en me disant : c'est vraiment pas des gens qui … Non, on n'évite pas tout.

Je sais que les facteurs extrinsèques, on peut les éviter mais il y a toute la partie génétique. Il y a une partie qui n'est pas liée à l'hygiène de vie. Il y a une grosse partie qui n'est pas liée à l'hygiène de vie.

Moi je vis en ville alors je me dis qu'on peut, peut-être avoir une meilleure hygiène de vie en vivant à la campagne. Encore que, je ne suis pas tout à fait sûr. Oui, l'environnement et puis le niveau social. On sait que l'espérance de vie est quand même liée au niveau social et au revenu. Ça fait aussi partie de l'environnement pour moi ça.

Et une chose importante aussi, le stress … ?

Je suis quelqu'un de très stressé qui travaille dans un milieu très stressant et qui, des fois, me dope au stress. A partir de 40 ans, on se dit 40-45 ans c'est l'âge des premiers infarctus donc il faut faire attention à ça.

Alors je lis pas mal de choses que j'essaie d'appliquer pour essayer de vivre le stress d'une façon différente.

Je lis beaucoup de livres de Christophe André. C'est une espèce de méditation, une autre façon d'agir, de prendre conscience de la manière dont on agit et ça marche plutôt bien. J'ai fait aussi de la sophrologie pendant 3 ans. Ça marche plutôt bien. Après, c'est par période et par moment que le stress il est là et c'est difficile d'y échapper. Je ne peux pas, non plus, avoir un stress à niveau zéro et puis j'en vois les conséquences sur moi et sur les autres, au niveau de la santé.

Je diminue ma consommation de café par exemple. J'étais un gros consommateur de café, entre huit à dix tasses par jour. Et puis là ça fait deux ans, où je me dis pas plus de deux tasses par jour.

Finalement en vous écoutant et malgré le fait que la santé c'est aussi votre métier, tout ce que vous avez pu apprendre, ce n'est pas forcement ce que vous avez appris de par vos études ou par le fait de travailler dans ce milieu-là. C'est aussi beaucoup à côté ? Quand vous évoquez la lecture, la méditation ?

Oui c'est ça et j'ai besoin de me nourrir d'autres choses. J'ai envie de dire d'autres philosophies.

Car il y a la partie travail et j'en connais ses limites. Et je ne suis pas toujours en accord avec ce que je dois faire donc il a fallu que je cherche ailleurs comment je pouvais devenir une autre personne et par ce biais-là, pouvoir un peu apporter autre chose. Je ne suis pas du tout dans des choses mystiques mais pour un patient avoir un infirmier qui rentre dans sa chambre avec un minimum de stabilité ou un minimum de stress pour avoir le temps d'écouter ce qu'il va avoir à me dire. Voilà je suis dans cette dimension-là.

Si je vous avais rencontré il y a 15 ou 20 ans, vous pensez que vous m'auriez répondu la même chose sur tous ces sujets que nous avons évoqués ?

Non pas du tout et puis entre temps moi j'ai repris des études. J'ai fait un cursus. J'ai fait une licence de psychologie en parallèle du travail. Je ne vais pas dire qui ne me sert à rien au niveau du travail mais disons que je n'exploite pas dans ma vie professionnelle.

Parce que j'avais besoin de ça, au niveau du développement personnel et puis ça a été le début de quelque chose. J'ai commencé par le somatique après le psychologique. Maintenant j'aimerais être vers quelque chose d'un peu plus … par forcément spirituel ou alors spirituel au sens qualité de l'être. Voilà, c'est plus dans cette dimension-là.

C'est à quel moment que vous avez repris ces études ?

C'est six mois après avoir perdu quelqu'un. Six mois après le suicide d'une personne qui partageait ma vie. Ça a pris un sens. Comment, on ne peut pas voir. La motivation, elle était … c'était une motivation personnelle.

Je me doutais bien que je …. Je ne sais pas si j'en ferai mon métier. Oui, c'était encore une possibilité à l'époque mais j'avais besoin de connaître. Il y avait déjà des bases qui avaient été données dans mon cursus d'infirmier et là j'avais vraiment besoin d'aller chercher plus et là, c'est ce que j'ai fait.

Je pense avoir abordé tous les sujets que je voulais aborder avec vous, est-ce que tout ça, ça vous inspire d'autres choses ?

Oui, il y a une chose que je voudrais dire : je suis content d'avoir fait cet entretien. Je n'en avais pas conscience quand j'ai répondu à votre proposition mais ça m'a permis de faire un bilan.

Et donc c'est bien parce que ça fait une synthèse. Ca balaie un peu tous les sujets.

Les domaines de la santé qui touchent à la vie et franchement je me félicite d'avoir répondu oui à votre demande.

Thomas, 46 ans, informaticien, Bac+2, en couple, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Je suis assez rarement malade.

Je me sens pas très contraint, je ne suis pas très rigoureux vis-à-vis de mes comportements pour rester en bonne santé.

Je me fais plaisir en mangeant.

Les problèmes de santé que j'ai au quotidien sont plutôt rares et ils sont relatifs aux sports que je fais. Ce sont des foulures, des coups que je comprends parce que c'est dans le cadre de ma pratique sportive. Une élongation, je sais ce que c'est. Il n'empêche que je découvre des choses car mon corps évolue et les problèmes sont plus prégnants qu'ils ne l'étaient quand j'avais 20 ans.

La santé au quotidien pour moi, c'est résoudre les petits problèmes que j'ai au regard de ma pratique sportive.

Les gros problèmes en dehors de la pratique sportive, c'est couper du bois … Je me suis abimé un épaule. Là je suis allé voir mon médecin pour lui dire : Voilà, qu'est ce qui se passe ? Là, il m'a expliqué mais bon … par rapport au corps médical, oui je suis en confiance car j'apprécie la façon dont me parle mon médecin, ses explications.

Je lui pose des questions et il m'apporte des réponses factuelles, techniques et il argumente et il y a toujours un raisonnement. Il ne me donne pas des réponses toutes faites. Il me propose un raisonnement par rapport à une problématique et ça me convient parfaitement et il admet ne pas savoir ou bien il me dit : ça j'ai jamais vu ça.

Donc, oui, je suis plutôt en confiance.

Ce médecin, vous l'avez depuis longtemps ?

Cela fait dix ans que j'ai ce médecin.

C'est votre médecin traitant ?

C'est un généraliste. J'avais un généraliste où j'habitais avant et je lui ai dit je vais dans ce coin là et il avait un copain.

Le discours a fait que je suis resté chez ce médecin-là.

Qu'est-ce que vous faite au quotidien pour rester en bonne santé ?

Rien.

Au quotidien, je ne fais rien pour rester en bonne santé à part une activité sportive.

En même temps, ce n'est pas une contrainte que je m'impose. Le fait de sentir mon corps fonctionner correctement et confortablement, c'est un plaisir.

Sinon je peux vous dire que je fais des étirements basés sur du yoga que j'ai trouvés tout seul en lisant des bouquins, j'ai mis ça au point tout seul.

Les étirements que je fais tous les matins, ce n'est pas vraiment du yoga mais j'ai plaisir à les faire et je pense qu'ils me maintiennent en bonne santé.

Ça, c'est du quotidien.

Au niveau alimentaire, je ne fais rien. Je me fais plaisir.

Normalement, mon taux de cholestérol devrait être bien supérieur à ce qu'il est car j'absorbe trop de pain beurré.

Mais, il se trouve que ça fonctionne bien.

La notion de bonne santé, vous l'associez à quoi ?

Je l'associe au bien-être physique et le fait d'être rarement malade.

Ma compagne qui n'a pas ou peu de pratique sportive a fréquemment mal à la tête ou des rhumes ou des choses comme ça. Ce n'est pas des grosses maladies mais c'est des trucs qui lui empoisonnent la vie. Moi aussi, j'en ai mais j'ai l'impression que ça part plus vite, il y a moins d'impact sur le corps.

Quand j'ai un problème lié au sport comme des foulures, des choses mécaniques, c'est des choses que j'appréhende, que je comprends et que je fais passer quasi tout seul si ce n'est pas trop grave sinon je vais voir un ostéo.

Au fil du temps, vous avez acquis un certain nombre de connaissances par rapport au fonctionnement de votre corps et vous savez interpréter les signaux qu'il vous envoie ?

Oui oui oui complètement oui oui.

Je fais depuis récemment du Karaté et de l'Aïkido et il y a une relation au corps qui nécessite une connaissance du corps. Dans le yoga il y a ça aussi. C'est une démarche qui sous-tend ces pratiques et donc je me documente sur le sujet. Quand il n'y avait pas Internet, j'avais acheté des bouquins d'anatomie.

Avec Internet c'est beaucoup plus de connaissances, beaucoup plus immédiatement à portée, avec plus d'explications.

Il n'empêche que je me fais confirmer. Il ne s'agit pas de faire de l'automédication et je consulte mon médecin quand j'ai besoin. Par rapport à un problème quelconque, je peux aller le voir quand j'ai une question.

Parfois, il ne me donne pas du tout de médicaments. Il me dit que ce n'est pas la peine mais au moins j'ai son expertise.

Si j'ai bien compris, il y aurait un certain nombre de choses que vous savez faire tout seul pour votre santé et d'autres pour lesquelles, vous avez besoin des compétences du médecin ?

Oui bien sûr, je ne me mets pas au-dessus.

Je ne remplace pas le médecin.

Parfois, c'est pas un peu compliqué quand on n'est pas médecin ? Comment les deux peuvent se combiner ? Entre vos compétences et les siennes ?

C'est clair : les savoirs du médecin moi je ne les ai pas.

J'ai des réponses aux questions que le médecin peut me poser car c'est moi qui ressens comment mon corps fonctionne mais en même temps quand il m'ausculte, il met le doigt aussi sur des choses car lui, il a un schéma plus complet de ce que moi je peux ressentir.

Je peux ressentir des choses locales et lui, il a les tenants et les aboutissants.

Sur des choses bénignes, sur des foulures ou des entorses voilà.

Cela vous est déjà arrivé de ne pas être d'accord avec votre médecin ?

Non.

En fait c'est complémentaire et cela se passe bien ?

Oui tout à fait.

Vous utilisez des outils comme le cardiofréquencemètre lorsque vous courez ?

J'ai utilisé de quoi mesurer mon rythme cardiaque, par curiosité donc j'ai un cardiofréquencemètre que je n'utilise plus car ça m'encombre et puis je n'ai pas une approche sportive. J'ai une approche d'activité physique de bien-être.

Je ne fais pas du tout de compétition, je ne suis inscrit dans aucun club sauf pour le Karaté et le Judo. Je vais vous dire ce que je fais : Le lundi j'ai 1h30 de karaté, le mardi j'ai 1h30 de karaté, le mercredi j'ai 2 heures d'Aikido, le jeudi j'ai yoga et le dimanche, je cours une dizaine de kilomètres.

Mais, je cours parce que c'est joli, parce que c'est au bord de la mer. Je suis bien quand je le fais. Je suis bien quand je le fais, voilà !

Les compétitions, ça ne m'intéresse pas du tout.

Le bien-être, c'est d'être dans un joli paysage, un moment agréable, quelque chose d'agréable. Quel que soit le temps, c'est agréable.

Mais si ça doit être : faut partir au coup de sifflet avec un numéro dans le dos, là c'est plus possible. Là ça devient une pratique nocive. Là ça sort de mon …

Vous n'avez jamais été attiré par la compétition ? Par les défis à relever ? Les challenges ?

Non pas du tout.

Il existe aussi des applications pour les Smartphones, vous n'avez jamais rien utilisé ?

J'en ai utilisé plus jeune car ils me donnaient des informations sur à tel âge il faut avoir telle pulsation cardiaque mais maintenant dans ma pratique, moi j'ai plaisir à sentir mon corps fonctionner que ce soit au moment des étirements où je ressens le bien-être et l'effet positif que cela produit et quand je cours c'est pareil, j'aime bien sentir la machine fonctionner, les accélérations.

J'ai un parcours dans les landes qui est assez ludique.

Ce que j'ai pu observer avec ce genre d'appareil c'est que j'avais une grosse différence entre ce que je pouvais avoir quand je prenais mon pouls à la main comme tout le monde sait le faire. Mais maintenant je ne m'encombre plus avec ce genre d'appareil.

Vous ne fumez pas ?

Non, j'ai fumé de 15 à 25 ans.

Tout à l'heure, vous avez évoqué le facteur âge. Vous m'avez dit, le corps, il évolue et cela m'intéresserait de savoir comment vous avez vécu le passage de la quarantaine, qu'avez-vous ressenti ?

Physiquement j'observe que j'ai des temps de récupération qui sont un peu plus importants que ce soit des problèmes de petits bobos ou des contractures. Avant ça ne me faisait pas ça.

Maintenant, il va falloir un peu plus m'hydrater et faire plus d'étirements mais c'est tout.

Ben oui la quarantaine c'est passé, la cinquantaine elle arrive …

Vous n'avez pas d'état d'âme par rapport ça ?

Pas d'états d'âme par rapport à ça.

Beaucoup de personnes évoquent aussi un souci esthétique dans la pratique sportive, est-ce que c'est quelque chose qui est important pour vous ?

Je n'ai pas trop de soucis d'apparence physique. J'ai une apparence physique qui est la conséquence de ce que j'aime faire. Si j'aimais regarder la télé et manger, j'aurais une autre apparence physique, c'est clair mais je ne cherche pas à avoir cette apparence physique.

Vous avez toujours eu cette pratique sportive ?

Non pas aussi intense. J'ai vécu à Paris pendant un certain temps et là la pratique sportive était moins importante.

Par contre, j'ai toujours couru …. Non, pas toujours en fait, j'ai pris goût à la course à l'armée. C'est tout bête, quand vous rentrez ou quand vous sortez d'une caserne il y a une sorte de contrôle mais le fait de sortir courir permettait de franchir les portes de la caserne sans aucun contrôle et personnellement je n'en abusais absolument pas mais c'était juste le plaisir de ça … le moment où les portes s'ouvraient grand sur la sortie et après la ballade en footing a fini par me plaire et je l'ai adoptée ensuite de façon hebdomadaire.

Dans votre métier, vous êtes confronté au stress ? Vous travaillez dans l'informatique ?

Pas vraiment. Ce n'est pas le quotidien.

Vous êtes très sédentaire ?

Oui mais je me déplace quand même.

Je voulais juste revenir sur ce que vous avez évoqué sur les bouquins. Si vous cherchez une info par rapport à une question de santé, un problème lié au corps, quel va être votre premier réflexe ?

Premier réflexe : Internet car je vais avoir pleins d'infos, de pleins de sources différentes mais il y a pas mal d'infos plutôt sérieuses et de plus en plus. Ceci étant dit Internet c'est quand même un grand bazar alors je reviens sur certains bouquins.

Ce qui est bien dans le livre, c'est qu'il y a une somme de connaissances qui est quand même cohérente par rapport à une thématique qu'on ne va pas forcément avoir sur Internet.

On va avoir une somme de renseignements plus ponctuels ou plus hétéroclites sur Internet.

Sur Internet, il faut voir la source … Il y a de tout, des forums, Doctissimo mais aussi des animations Flash qui viennent d'universités ou de trucs médicaux reconnus.

Et par rapport à vos enfants, c'est plutôt vous ou votre compagne qui s'occupe de leur santé ?

On se partage, on a un avis chacun. Ma compagne est plus portée sur le médicament et le docteur. Moi je pense qu'on peut voir aussi comment ils se comportent au geste …. Face au mal, il y a des indicateurs.

Vous auriez tendance à moins vous précipiter chez le médecin, vous ?

En ce qui me concerne, j'aurai tendance à moins me précipiter chez le médecin mais par rapport aux enfants, non.

Autant, je peux prendre mes responsabilités, prendre des risques – encore que je n'ai pas l'impression d'en prendre - pour moi mais pas en ce qui les concerne.

Est-ce que vous êtes aussi attiré par les médecines douces ?

Oui j'essaie, je ne ferme pas, je n'ai pas d'a priori négatif.

Si je peux essayer, j'essaie …

L'homéopathie, ça me semble pas d'une efficacité absolue mais je fonctionne plus comme ça : A l'essai.

Mais je n'ai pas d'a priori.

Les médicaments, vous essayez d'en prendre le moins possible ?

Oui, si je sens que je vais avoir de la fièvre, oui.

Mais ça aussi, on sent venir.

Je ne vais pas hésiter à prendre un Aspégic ou quelque chose comme ça.

Par exemple, ma compagne a tendance à donner des anti-inflammatoires pour des foulures moi pas.

Comment vous faites, vous en discutez lorsque vous n'êtes pas d'accord ?

Oh c'est elle qui a le dernier mot ! Mais, si ça la rassure … et puis ça ne peut pas faire de mal.

Que pensez-vous des campagnes de prévention ?

Je ne suis pas du tout attentif aux campagnes. Je ne les vois même pas.

Le dernier truc où on s'est posé la question de la santé, c'était la grippe H1N1 avec la campagne de vaccination qui s'est déclenchée.

Il a des sons de cloche pour et des sons de cloche contre. On s'est dit : on est en bonne santé, il n'y a pas de raisons.

Sauf que mon fils ainé est asthmatique et les complications touchaient particulièrement les personnes qui avaient des problèmes respiratoires.

On en a conclu qu'on devrait peut-être faire vacciner mon aîné. On en a parlé au toubib, on a exposé notre raisonnement, il a approuvé la démarche en disant oui vous avez peut-être raison. Il a écouté notre discours.

Il n'a pas eu de réactions en disant oui il faut à tout prix ou non il faut vacciner personne. Il a écouté notre discours, notre raisonnement.

Et, on l'a fait uniquement pour notre aîné.

Sociologiquement, le prêtre, le docteur et l'instituteur avaient un avis auquel les gens se pliaient et c'est de moins en moins vrai et tant mieux.

Mais qu'attendez-vous de votre médecin ?

Des conseils, des avis sans pour autant y souscrire.

On peut écouter un avis et même le trouver éclairé sans pour autant s' y soumettre.

Au final, c'est quand même à vous de prendre les décisions ?

Bien oui bien sûr.

Quelle que soit la gravité ?

Ben oui.

C'est une responsabilité que vous voulez endosser ?

Ben oui ça me parait un minimum.

C'est ma responsabilité dans la mesure où je ne me fais pas empoisonner comme pour le cheval dans la nourriture mais quand on est informé, on fait des choix.

On est informé des méfaits de l'alcool au volant et après on agit en conséquence.

Est-ce que vous savez ce qu'il faut faire pour vous maintenir en bonne santé ?

J'ai l'impression que ce que je fais, ça fonctionne pas trop mal.

On n'est jamais à l'abri d'un cancer ou de quelque chose comme ça.

Vous avez l'impression qu'un cancer, cela ne relève plus de vos comportements à vous ?

D'après ce qu'on dit, bouger ça limite le nombre de risques mais bon regardez un type comme Bernard Giraudeau, il faisait beaucoup de sport il avait toutes les bonnes pratiques et ça ne l'a pas empêché d'y passer.

Et selon vous, ça pourrait être lié à quoi ?

Je ne sais pas du tout.

Si je vous avais interrogé, il y a 15 ou 20 ans, vous m'auriez dit la même chose ?

Je n'en sais rien mais il y a 15 ans je n'étais pas très différent mais j'avais 15 ans de moins d'expérience.

Autour de vous, vous avez eu des proches qui sont morts prématurément de façon brutale ?

Oui et le premier réflexe c'est d'aller voir le médecin pour lui demander de faire un bilan de santé.

Et l'arrivée des enfants, ce n'est pas un moment où on devient plus vigilant ?

Non pas vigilant mais plus inquiet et j'ai arrêté la moto.

Oui, ça a joué.

Et l'âge, ça pourrait justement changer votre façon de faire ? Au niveau suivi médical ? Dépistage ?

Au niveau pratique alimentaire, il y a un truc qui me trotte dans la tête. J'avais vu une émission sur le jeûne et ce qui était frappant c'est que cela donnait des résultats intéressants et ce n'était pas pris en compte.

Je me suis dit si un jour quand je serai plus vieux, j'ai le temps, j'irai bien voir ce que cela donne.

Il n'y a pas d'autres changements que vous envisagez d'opérer dans les années qui viennent ?

Non, si ce n'est qu'à un moment donné je ferai moins de sport mais ça …

Sarah, 50 ans, directrice secteur bancaire, Bac+5, en couple, un enfant

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Moi je dirai que j'y prête une attention normale, moyenne.

Je suis pas du tout obsédée par des problématiques de santé.

Néanmoins, je fais un peu attention, en estimant que j'arrive à un âge où je dois être vigilante sur certains points quand même et pas faire l'autruche sur ce qui peut se produire en vieillissant et des hérédités que j'ai pu avoir dans ma famille. Donc j'ai mis en place des visites régulières, je fais des mammographies tous les ans, je vais voir mon gynéco tous les ans. Comme je suis très myope, je vais voir mon ophtalmo tous les ans. Je vais voir mon dermato tous les ans pour les cancers de la peau.

Disons que je fais ça de manière régulière, je ne vais pas au-devant des choses.

Sinon pour les petites choses je ne me soigne pas beaucoup.

Les points sur lesquels je pense devoir être vigilante, je le fais. Par contre si je tousse, si j'ai un peu de fièvre, je vais prendre de l'aspirine et je vais attendre que ça passe. Je ne me rue pas chez le médecin quand j'ai quelque chose.

Je le ferai peut être un peu plus maintenant car pour ne pas l'avoir fait, j'en souffre encore sur certaines choses. Je me suis cassée le doigt de pieds, je ne suis pas allée me soigner et maintenant j'en souffre tout le temps.

Je considère que j'ai même plutôt de la chance car si je vois les hivers qui se passent, si j'ai un rhume, j'ai de la chance. Une bonne rhinopharyngite, on va dire et encore pas tous les hivers. Cette année je n'ai rien eu et le reste du temps j'ai des petits maux mais ….

Est-ce que vous pensez que vous avez de la chance parce que vous avez une bonne constitution et que dans la famille on est plutôt en bonne santé ou est-ce que vous pensez que c'est lié à ce que vous faites au quotidien en vous alimentant correctement ou en ayant une pratique sportive régulière ?

Je pense que j'ai un bon capital qui est lié à ce que j'ai fait quand j'étais jeune. Une très bonne nourriture. Ma mère était très préoccupée. C'était elle qui cuisinait. Ce n'était pas des boites de conserve.

Je pense qu'il y a un acquis alimentaire quand on était plus petit et un acquis sportif.

Beaucoup de sport dans ma jeunesse et ça je suis convaincue que ça joue au niveau des os et de la santé.

Une vie très saine toute la jeunesse. Dormir dehors, du camping.

Ce qui fait que je pense que ça a créé une bonne constitution.

Peut-être un capital d'origine mais je pense que ça aide les choses.

Aujourd'hui, je fais beaucoup moins de sport. Je fais du vélo mais quand il fait beau. Donc pas toute l'année.

Je marche mais pas toute l'année donc je ne suis pas une grande sportive aujourd'hui.

Les weekends on essaie de faire deux ou trois heures de vélo mais le reste de la semaine, on n'en fait pas du tout.

Sinon je marche le plus possible pour aller à mon bureau.

Donc je ne suis pas une grande sportive.

Après je pense que j'ai un peu de chance.

Au niveau alimentaire, je pense que je perpétue ce que j'ai eu. J'ai beau adorer les fraises Tagada et les Car en Sac et en manger, je mange des légumes frais, beaucoup de fruits. Je n'achète pas trop de viande mais quand j'en achète c'est de la bonne.

Je mange du lait bio et des œufs bio.

J'ai une vigilance sur l'alimentaire. Je préfère manger moins de choses mais de bonne qualité.

J'ai la chance aussi de ne pas me poser trop de questions sur le prix que ça coûte.

Et vous êtes convaincue que ce que vous faites contribue à vous maintenir en bonne santé ?

Oh oui je suis convaincue que l'alimentaire, c'est un facteur de bonne santé.

Le sport si j'en faisais plus, je dirai ça aussi.

Le fait que je ne me goinfre pas de frites et de matières grasses, oui je pense que sur certains aspects de la santé, l'alimentation par rapport à ce qu'on entend, aux critères … Je pense que ça joue sur ma santé, oui.

Je me dis qu'aujourd'hui on peut prévenir les cancers de l'intestin en mangeant beaucoup de fruits et de légumes … oui je me dis que c'est bon.

Après ça marche pas à tous les coups mais disons que je mets toutes les chances de mon côté et en plus je n'ai pas à me forcer, c'est du plaisir.

Bien manger, c'est du plaisir et j'aime bien manger donc ….

C'est avant tout du plaisir, plus que l'élément de soin, c'est avant tout du plaisir.

Je ne mange pas des choses en me disant que je vais me soigner avec. Je mange parce qu'elles me font plaisir et qu'en plus je me dis : en plus tant mieux, c'est bien. Parce qu'elles sont saines.

Et il y a des choses que je mange très peu parce que je me dis qu'elles ne sont pas saines.

Est-ce que vous pensez qu'il y a d'autres choses que vous pourriez mettre en place ?

Non pas trop … Je pense que le sport ça manque et aussi pour la tête mais après sinon, non pas trop.

Vous fumez ?

Oui ça m'arrive de temps en temps mais ce n'est même pas une par mois et encore.

Et au niveau consommation d'alcool ?

Ah si je bois. Mais ce n'est même pas toutes les semaines. Le weekend, quelques fois on va boire une bouteille de vin à deux ou bien deux apéritifs dans le weekend mais ce n'est même pas tous les weekends. Ça reste très raisonnable.

Je voudrais juste revenir sur ce que vous m'avez dit au début, j'arrive à un âge où je dois être plus vigilante. Justement, le passage de la quarantaine, comment vous l'avez vécu ? Est-ce que ça a eu une répercussion sur le fait de changer votre façon de faire par rapport à la santé ?

Le passage de la quarantaine a juste eu un seul effet, c'est que je me suis dit que je ne voulais plus prendre d'hormones au-delà de quarante ans. Je me suis dit, là stop j'arrête de prendre la pilule parce que je veux, si jamais je peux, je veux pouvoir prendre un THS après 50 ans donc dans ma tête je me suis dit : voilà j'arrête la pilule.

C'est la seule chose que j'ai faite.

Après le reste, j'ai rien … j'ai rien de particulier à dire sur le passage de 40 à 50 ans. Sauf que le poids est plus difficile à maîtriser que ce n'est pas marrant de voir apparaitre des rides ou des tâches de vieillesse. Et puis la transformation physique qu'il faut commencer à apprendre à gérer. Sinon, je ne regrette qu'une chose, c'est de ne pas avoir fait mon hystérectomie plus tôt.

Est-ce que cela veut dire que vous avez eu des soucis de santé ?

Oui à un moment donné, j'avais des règles tellement hémorragiques qu'il a fallu prendre une décision et j'ai considéré pendant très longtemps que c'était normal avant que je commence à me dire, finalement c'est peut-être plus si normal à ce point-là.

Et donc entre le moment où j'ai commencé à en souffrir et le moment où je me suis faites opérer, il s'est écoulé trois ans et … je ne m'écoute pas beaucoup mais si à le ce moment-là j'en avais parlé un peu plus tôt à mon médecin, on aurait peut-être fait des analyses et on se serait rendu compte que j'étais en carence de globules rouges de manière très conséquente et on se serait posé la question pourquoi ? Ça m'a littéralement sauvé la vie, cette opération-là.

Pour revenir au passage de la quarantaine, est-ce que cela a été une phase de bilan ? Sur le temps qui passe ? Sur le corps qui change ? Vous avez parlé tout à l'heure d'une reprise d'études ?

Oui.

Et qu'est-ce qui s'est passé à ce moment-là ?

C'est plutôt, si je réfléchis, ce n'est pas le passage de la quarantaine, c'est d'abord ma fille qui devient plus grande, deuxièmement le deuil que je fais d'un deuxième enfant. Ça oui, 40 ans on se dit j'ai passé un cap, je me vois pas être de nouveau enceinte alors que pendant des années j'y ai cru.

Et là il y a eu un passage un peu difficile et puis le fait que dans mon milieu professionnel, l'âge commençait … il y avait des choses qui se passaient et je n'étais pas heureuse dans mon boulot donc j'ai commencé à me dire, ce n'est pas possible il va falloir que je fasse autre chose. Mais parce qu'aussi je n'avais plus à m'occuper autant de ma fille. Parce qu'en 2003, elle avait dix ans donc je me disais elle va rentrer en 6ème et après c'est arrivé vite. Donc je m'occupe d'elle évidemment mais je peux commencer à m'occuper de moi à nouveau. C'est plutôt ça, ce n'est pas le passage de la quarantaine. C'est plutôt me dire je peux commencer à m'occuper de moi à nouveau. C'est pour ça que je suis repartie à la fac, je suis repartie pour une licence, et après la licence par contre j'ai trouvé que ça donnait un boulot terrible donc je me suis dit : oh la la j'arrête là, j'y arrive pas et puis six ou sept ans plus tard mon entreprise m'a proposé de faire un Master dans un format professionnel, on va dire …. Dans le format de l'entreprise et j'ai dit oui.

Et c'était devenu possible car vous aviez un peu plus de temps ?

Ah oui clairement.

Donc en fait la quarantaine, ce n'est pas un moment forcément évident ? Vous avez parlé de faire le deuil mais en même temps après quand on a passé cette phase là on peut se diriger sur d'autres choses ?

C'est tout à fait ça.

Evidemment, quand on a fait ses enfants suffisamment tôt. Moi j'ai fait ma fille j'avais 26 ans. Quand je suis arrivée à 40 ans je commençais à me libérer. J'étais typiquement dans le cas de ces femmes qui se disent : maintenant on peut se consacrer à son boulot, à son copain, à d'autres choses.

J'allais dire, j'ai l'impression de devenir dans ce schéma, dans cette séquence, on se raréfie car autour de moi j'ai un nombre incroyable de femmes qui ont des enfants à 38 ans donc elles ne sont pas du tout dans le même schéma. Pour moi c'était presque une deuxième vie qui commençait.

Donc c'est plutôt associé à quelque chose de positif ?

Complètement, c'est une deuxième vie sur tous les plans. Personnel et professionnel.

Et là maintenant 50 ans, donc le passage de la cinquantaine ?

Ça ne me perturbe pas du tout. Juste le physique qui change. C'est le contrecoup de la ménopause et puis le fait que plus on avance …. Moi en deux semaines j'ai vu mourir autour de moi des personnes qui avaient la cinquantaine. On se dit qu'on arrive statistiquement dans les années où on commence à compter les morts autour de soi.

Et cela vous amène à réfléchir à : pourquoi elle ? Pourquoi moi je suis encore en bonne santé et elle plus ?

Ca amène des réflexions sur ces choses-là oui … Là je viens d'avoir un collaborateur à moi qui vient de décéder, il avait 54 ans, d'un cancer de l'œsophage. Il est parti en deux mois. Entre le moment où il m'a envoyé un message en m'expliquant qu'on lui avait détecté son cancer de l'œsophage et puis ce weekend, voilà il s'est passé deux mois et c'était un fumeur invétéré donc je me dis, bon moi j'ai fumé un peu quand j'avais 20 ans pendant un an. J'ai arrêté depuis. Je fume une cigarette par mois et encore. Je me dis peut être que ma cigarette par mois, c'est de trop.

C'est pareil, j'ai quelqu'un qui a eu un cancer du sein, qui s'est fait détecter trop tard, qui ne consultait pas. En six mois elle était morte.

Et c'est que des cancers, c'est vraiment une saloperie.

Donc évidemment que je me dis que je ne suis pas à l'abri de ça mais qu'en tous cas une certaine vigilance et pas se jeter exprès sur des choses qui sont pas … dont on sait parfaitement qu'elles sont mauvaises quoi ! On ne va pas faire exprès de … Voilà

Après les réflexions philosophiques de : Il faut profiter de l'instant parce que la vie est courte, ça va avec ….

Et si par exemple, je vous avais interrogée il y a 15 ou 20 ans, vous n'auriez pas vu les choses de la même manière ?

Il y a certains soins … Je me soigne régulièrement pour la myopie, la gynécologie, les mammographies j'ai commencé à 40 ans car je suis dans une famille à risque donc j'ai commencé très tôt. Dermatologue, c'est pareil j'ai commencé très tôt.

Néanmoins, je le faisais en me disant : Oui il faut que je le fasse et je le faisais à ce moment-là, non pas pour moi … Je le faisais en me disant il n'est pas question que je disparaisse pour ma fille. Aujourd'hui je le fais pour moi. C'est très différent. Je me dis elle a 23 ans. Je me dis si demain je disparais ça sera pas rigolo mais elle est élevée donc … Alors qu'il y a 15 ans …

Avant 40 ans, franchement j'y pensais à peine. Comme tout le monde j'imagine. A partir de 40 ans j'ai commencé à faire quelques trucs réguliers, j'ai commencé à m'inquiéter un peu plus. Je faisais ce qu'on me disait que je devais faire. J'allais chez le dentiste régulièrement. J'ai juste fait les trucs que je trouvais normaux.

Donc il y a quand même quelque chose autour de la quarantaine, avec un peu plus de vigilance quand même ?

Oui peut être mais parce qu'il y avait un contexte. Peut-être que si je n'avais pas eu un contexte familial avec le cancer du sein, peut-être que je n'aurais pas été aussi vigilante. Alors c'est vrai que j'ai vu autour de moi des gens qui n'avaient pas de prémices et qui se sont retrouvés en urgence à l'hôpital avec un cancer de l'intestin et qui arrivaient autour de la quarantaine donc on se dit qu'on est vigilant mais on essaie de passer entre les gouttes

Alors il y a un autre aspect que je voulais aborder avec vous, c'est le rapport que vous entretenez avec les médecins. Est-ce que vous avez un médecin traitant depuis longtemps ? Est-ce que vous lui faites totalement confiance ? Est-ce que vous avez tendance à vérifier sur Internet ce qu'il peut vous dire ? Comment vous vous positionnez par rapport à ça ?

Alors je crois que j'ai un principe de base, c'est que je ne fais pas confiance.

Et ça c'est un principe de base en général dans la vie ? Ou par rapport à la médecine ?

Par rapport à la médecine uniquement.

En fait, moi j'appelle ça un doute raisonnable.

Mon médecin traitant, moi j'en avais un et depuis que je suis ici, je n'en ai plus. En fait j'ai un médecin traitant mais que j'ai très peu vu et que je n'ai pas noué de relation avec lui pour l'instant.

Alors que dans la ville où j'ai passé 14 ans, j'avais un médecin traitant avec lequel j'avais des relations. Mais j'allais dire, que j'avais plus de relations avec ma gynécologue presque qu'avec mon médecin traitant.

Vu que je vois gynécologue, dermato régulièrement si je peux ne pas aller voir mon médecin traitant ça m'arrange en fait.

Donc je ne peux pas dire …. Celle que j'avais avant, on y allait avec ma fille. On avait entamé des relations quand même. Je la connaissais. Je pouvais l'appeler ou lui demander de m'envoyer vers quel médecin. Ce qu'elle en pensait. Donc il y avait une relation qui s'était établie.

Aujourd'hui, c'est plus le cas.

Alors, par rapport à ces autres médecins que ce soit votre gynécologue ou votre dermatologue, qu'est-ce que vous attendez d'eux ?

Qu'ils fassent leur job.

Oui, mais de quel point de vue ?

D'un point de vue, comment dire …

Qu'ils soient professionnels ?

Professionnels, ce n'est pas le terme. Parce que professionnels, ils le sont tous grosso modo mais qu'ils aient à la fois les certitudes et les doutes pour poser un diagnostic ou m'envoyer voir quelqu'un d'autre s'ils estiment qu'ils n'ont pas la connaissance.

Après c'est aussi une confiance qui se met en place par rapport à des diagnostics qui sont faits. Ma dermatologue aujourd'hui, j'ai totalement confiance en elle, vu ce qu'elle a totalement détecté par rapport à moi et à la famille. Donc, là vis-à-vis d'elle, je n'ai plus de méfiance ni de doutes.

En revanche, j'estime qu'aujourd'hui si on ne va pas chez un médecin avec des questions, avec des questions claires, on n'a pas de réponses.

Si on attend d'un médecin qu'il vous explique ou qu'il vous dise … on repart la mallette vide mais en revanche si on pose les bonnes questions, ils parlent mais il faut poser les bonnes questions, il faut montrer qu'on a envie de savoir.

Sinon ils ne parlent pas. Ah non, sinon ils ne parlent pas.

Et ça vous pensez que c'est faute de temps ou faute de manque de considération pour ce que vous pouvez représenter ?

Oh il y a de tout. Franchement il y a de tout. Un, ça dépend des personnes. Moi sur les quatre personnes … la dermatologue, elle est expéditive, c'est vraiment incroyable comment elle est expéditive.

Il faut que j'écrive mes questions à l'avance pour être sure de les poser. Sinon je vais les oublier. Après par contre l'ophtalmologue, j'ai le temps de poser toutes les questions que je veux parce qu'il me demande si ça va, si j'ai des questions, donc on a un vrai échange. Avec la gynécologue aussi on a un échange mais il faut bien que j'ai identifié ce dont je veux parler. Mais il faut être préparé. Parce que sinon on se fait examiner et cinq minutes après on est sorti du cabinet. Et on repart avec ses questions.

Mais c'est quoi ? C'est des questions par rapport à des inquiétudes ?

Oui.

Des choses pour lesquelles vous souhaitez être rassurée ?

Non, moi je ne cherche pas à être rassurée quand je vais chez le médecin. Non, moi je cherche à ce qu'il me dise s'il y a quelque chose qui ne va pas bien et comment aller mieux. Mais le terme rassuré, il n'est pas … Ce n'est pas ça que je recherche.

Quand je parlais de mon hystérectomie par exemple. Quand j'ai commencé à dire à ma gynécologue, je saigne d'une manière anormale … Mais comme ça, parce que je n'insistais pas beaucoup parce que je ne m'écoute pas trop, elle m'a regardé, elle m'a dit : Oh vous avez de beaux cheveux, non c'est rien.

Bon, ça m'a servi de leçon. Maintenant je sais que moi je me connais, moi je savais que je ne fonctionnais pas d'une manière normale et j'aurais dû à ce moment-là m'écouter et dire au médecin non je ne fonctionne pas d'une manière normale. C'était pas comme ça avant et en fait le médecin il ne peut jamais répondre qu'en fonction de …. Qu'en fonction de ce que vous lui apportez de votre connaissance à vous et c'est pour ça que je dis que j'ai un doute vis-à-vis des médecins. Un doute raisonnable. C'est parce que je ne fais pas confiance. Parce que le médecin qui se positionne en sachant absolument tout de l'être humain alors qu'il n'y a pas deux personnes qui se comportent de la même manière et qui réagissent de la même manière face à du stress, face à un médicament, face à un évènement.

Voilà donc si j'ai ce type de médecin en face de moi, qui a une certitude absolue, ça ne fonctionnera pas et de toute façon ce n'est pas possible.

Et puis, j'ai des évènements familiaux autour de moi qui me montre que … ma mère a failli mourir si mon père n'avait pas eu un doute. Moi mon copain a failli mourir si je m'étais pas dit ce qui se passe ce n'est pas normal et ça m'est déjà arrivé trois fois dans ma vie personnelle.

Donc je me dis qu'il faut nécessairement aller chez le médecin en se connaissant bien, en étant sûr de son fait par rapport à la connaissance de soi qu'on a et pas admettre la parole du médecin comme étant la bonne parole et la vérité absolue.

Et sur les choses qui sont graves, pour votre vie, moi je dis il faut aller voir quelqu'un d'autre, il faut consulter, il faut croiser les avis, il faut … mais bon tout le monde fait pas ça quand je discute au bureau, tout le monde fait pas ça.

Mon mari, il ne réagit pas comme ça. Le médecin c'est la bonne parole.

Est-ce que parfois il vous arrive d'aller chercher des infos sur Internet par rapport à votre santé ?

Par rapport à la mienne, pas tellement en fait. Si, je l'ai fait quand je me suis fait opérée. Je suis allée regarder. En fait décoder l'analyse rendue par le laboratoire pour comprendre mon anémie, mes globules rouges. Là c'est vrai qu'Internet donne des pistes d'explications.

Ça vous a aidé ? Ça vous a éclairé ?

Ah ben oui parce que je me suis dit, vu ce que j'ai, ça vaut le coup de se renseigner sérieusement auprès des médecins. Je me suis dit oui il ne faut quand même pas que je le prenne à la légère. Faut que je fasse attention. Sans être alarmée. Sans devenir complètement hystérique par rapport à ce qui pourrait m'arriver. Mais je me suis dit, il y a quand même des lectures concordances qui font que je dois prendre au sérieux.

Parce que le problème d'Internet, c'est que c'est compliqué dans le domaine de la santé parfois de faire le tri ? Parce qu'il y a de tout sur Internet ?

Moi je trouve que c'est assez concordant. Pour mon collègue qui est mort du cancer de l'œsophage, j'avais regardé, parce que j'étais assez convaincue qu'il ne reviendrait pas et quand on se donne la peine de regarder trois ou quatre choses, pas 20 et qu'on lit un peu entre les lignes, ils disent tous la même chose. De manière plus ou moins édulcorée. Je ne regarde pas les blogs mais je regarde les documents qui ont été écrits et au bout du compte je pense que nous on arrive à avoir des choses qui concordent.

Internet c'est surtout une manière d'avoir une info assez rapide. Moi je suis dans la banque et ce n'est pas marrant d'avoir des clients qui vont sur Internet et qui connaissent les produits bancaires mieux qu'eux mais on fait pareil pour la médecine en fait. On arrive en disant, j'ai vu ça. Est-ce que si ? Est-ce que ça ?

Avec la réserve d'usage. Il faut faire attention. Tout ce que dit Internet n'est pas la vérité. Mais ça donne des pistes, des indices. Voyez, ce genre de choses.

Et les campagnes de prévention ?

Je suis en plein dedans. J'ai reçu là pour le cancer du sein et pour le cancer colorectal. Donc les campagnes du cancer du sein, moi je le fais de mon côté donc je ne suis pas la campagne CPAM. Par contre la campagne du cancer colorectal, je vais le faire.

Sinon les campagnes de prévention, vous les trouvez comment ? Bien conçues ?

Je n'arrive même pas à en trouver une dans mon esprit.

Si le Sida et je trouve c'est plutôt pas mal.

Si la grippe H1N1. Je trouve ça plutôt pas mal.

Moi ça ne m'atteint pas. J'ai plutôt tendance à faire attention naturellement. Me lavant les mains quand je sors du métro. Me lavant les mains dix fois par jour quand j'ai mangé, quand je vais aux toilettes, etc …

La grippe H1N1, comment vous vous êtes positionnée ?

Moi j'étais responsable de la communication dans mon entreprise. On avait des masques au cas où. Et on avait une communication qui remontait à la Direction pour dire s'il y avait des cas dans l'entreprise.

Maintenant par rapport à moi, moi je m'étais dit que je ne me faisais pas vacciner.

Je me suis dit que ce que je lisais sur le niveau d'infection n'était pas suffisant pour me ruer chez le médecin.

Moi j'avais l'impression qu'en Europe on n'est pas au niveau de la grippe espagnole. J'avais ce sentiment-là. Peut-être à tort …

Je n'étais pas dans les groupes à risques. Je devais avoir 45 ans.

Est-ce qu'il vous arrive de vous automédiquer ?

Oui, antihistaminique.

Même avec des médicaments délivrés sur ordonnance ?

Ça dépend si je les ai en stock. Ça dépend des médicaments aussi. Je ne m'automédique jamais avec des antibiotiques par exemple.

Par contre des antiinflammatoires oui.

Des antidouleurs oui.

Des antihistaminiques oui.

Sinon rien d'autres.

Et quand vous vous soignez, vous êtes plutôt médecine classique ou médecine parallèle ?

Alors si on parle d'homéopathie, j'y crois pas une seconde.

Maintenant, je n'ai jamais essayé d'autres médecines parallèles.

Mais je n'ai rien contre. Autant l'homéopathie, je suis farouchement opposée. Autant l'acupuncture, je n'ai rien contre. Sans l'avoir testée, je suis convaincue. Parce que c'est le sérieux de la médecine asiatique.

J'ai pas eu l'occasion mais si la médecine classique ne m'apportait pas la réponse, alors oui.

Finalement vous avez le sentiment d'apprendre des choses sur votre santé ? Sur votre corps ? Est-ce que vous avez le sentiment d'être compétente ?

Moi je classerai ça en deux choses : je dirai que la plus compétente sur moi, c'est moi mais ce n'est pas pour ça que je sais tout sur moi mais c'est moi qui sais mieux comment je réagis.

Maintenant je me sens très bien mais peut-être qu'en moi en ce moment sont en train de se développer des cellules cancéreuses. Donc je ne prétends pas tout savoir.

Je me dis que les expériences personnelles, ce qu'on lit dans les journaux quand on s'informe, on se donne quand même une certaine matière qui vous permet de ne pas être démuni quand les choses arrivent.

C'est pour éviter que quand quelque chose vous tombe sur la tête …. De vous dire mais qu'est-ce que c'est ce truc dont on me parle ?

Moi je suis contente de me renseigner de lire de voir comment je réagis pour pouvoir me soigner si besoin, aider le médecin aussi à me soigner s'il faut me soigner et décider aussi de ce que je veux faire de mon corps et de ma vie.

Mais la connaissance de mon corps c'est moi qui le connait le mieux. Il n'y a pas de doutes.

Par rapport au début du siècle, oui on est plus acteur de sa santé. On a tout un tas d'informations qui nous arrivent comme sur un plateau pour nous dire : oui la cigarette ça tue, oui si vous bouffez que des boites de conserve ça ... on a des statistiques qui nous montrent que le cancer de l'intestin ça.. On a quand même un certain nombre d'éléments.

Oui, on peut être acteur de sa santé mais il y a tellement d'autres choses qui interagissent. Actuellement, on est incapable de dire à quel point la pollution nous tue.

Je suis convaincue qu'il faut mieux habiter en Bretagne qu'à Paris.

Par rapport aux gens en 1950, on a des milliers d'informations qui nous permettent de faire des choix.

Est-ce que vous pensez qu'il y a parfois une part de fatalité dans le fait de tomber malade ?

Oui, car la santé que l'on a, elle est inéquitable. C'est comme avoir des beaux cheveux ou pas en avoir, avoir des beaux yeux ou pas en avoir.

Je voudrais savoir enfin si vous utilisez les applications téléphones ?

Si j'utilise une application pour faire des abdos. C'est un entraineur.

Je l'ai installée parce que j'ai un collègue qui m'a dit que c'est super bien. Mais comme je n'ai pas l'intention de faire des abdos, je ne l'utilise pas mais je me dis que je vais le faire …

En ce moment je jardine beaucoup.

Je me dis comme je passe des heures à jardiner … quatre à cinq heures … Donc je me dis que c'est une forme de sport.

Ce n'est pas que je me sente coupable mais je connais la solution mais si je ne le fais pas je dois m'en prendre qu'à moi.

Maintenant le sport oui mais être filiforme, ça marche pas. J'ai plus envie.

Donc j'aime faire du sport. Par exemple des heures de vélo, mais parce que je me promène. Mais faire des kilomètres pour faire des kilomètres ...

Je regrette de ne pas avoir cette volonté.

Emmanuel, 50 ans, sapeur-pompier, CAP, marié, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

J'ai du diabète et du cholestérol mais ça c'est des choses que j'ai héritées de mes parents. Sinon moi je me sens bien.

J'ai un traitement à vie pour ça depuis cinq ou six ans.

Je dois faire attention au quotidien surtout pour le cholestérol car le médecin m'a expliqué que c'est un cycle sans fin.

Et quand on vous a appris ça, comment vous avez réagi ?

Mais je m'y attendais un peu car je savais que mes parents avaient ça. Je m'y attendais un jour ou l'autre …

Et c'est surtout lié à un problème héréditaire ou à votre comportement ?

Il y avait l'héréditaire et puis il y avait aussi l'alimentation car je ne faisais pas vraiment attention à ce que je mangeais.

Il y a fallu ce diagnostic pour que vous en preniez conscience ?

Ben il y a surtout eu une douleur dans le poignet et j'en ai parlé au médecin et quand je lui ai expliqué les antécédents familiaux et surtout un résultat de prise de sang que m'avait fait faire le médecin du travail. Je dépassais la norme supérieure. Il m'a mis sous traitement tout de suite.

Donc au quotidien, vous devez faire attention à ce que vous mangez ?

J'ai tout simplement supprimé sucre, graisses. De façon à combattre ça.

Et ce n'est pas trop difficile au quotidien ?

Non ce n'est pas trop difficile. On finit par s'habituer et puis après on s'y fait. C'est venu tout seul. C'est venu naturellement.

Maintenant je mange un peu de charcuterie de temps en temps.

J'ai totalement annulé le sucre et je fais attention au niveau charcuterie et maintenant ça m'attire plus vraiment.

Quelque part je fais quand même attention à mon alimentation.

Le médecin vous le voyez tous les combien ?

Le médecin, je le vois tous les trois mois pour renouveler mon traitement et deux fois par an, je fais une prise de sang à sa demande.

Mais vous arrivez à vous réguler tout seul ? La motivation, elle est là ?

J'ai envie de profiter un peu de ma retraite car en tant que pompier on ne vit pas très vieux donc essayer d'en profiter au maximum et d'aller le plus loin possible.

Je me donne un peu quelques chances.

Je ne trouve pas ça difficile.

Au départ le médecin m'a mis au régime pour perdre du poids. Il m'a fait faire un régime genre tu mets un cadenas au frigo et tu l'ouvres plus donc j'ai perdu 13 kilos en deux mois.

Il a bien fallu et après ça s'est fait naturellement.

Et le régime, ce n'était pas trop dur ?

Ah oui c'était draconien mais le médecin m'a demandé de le faire, je l'ai fait.

De toute façon je n'avais pas le choix.

Voilà quand le médecin me demande de faire un truc, je le fais. C'est lui le médecin !

Justement par rapport au médecin, ça fait longtemps que vous avez le même médecin ?

Cela va faire bientôt 17 ans.

Et vous lui faites une totale confiance ? Comment vous l'avez choisi ?

Je l'ai pris car c'était le seul sur la commune. J'ai pris lui parce qu'il était là. Oui. Oui, je lui fais confiance.

J'estime qu'il a fait sept ans d'études puis ses spécialités derrière donc je pense qu'il sait de quoi il parle quand même.

Comme tout être humain il peut se tromper mais il est quand même médecin avant tout.

Donc à priori vous n'avez pas de raison de douter de ce qu'il vous dit ?

Non non.

Mis à part ce problème, il vous arrive pour vous ou pour votre entourage d'être à la recherche d'une information concernant un problème de santé ? Sur Internet ?

Non jamais.

Donc si vous avez une question, c'est le médecin ?

Le premier réflexe c'est le médecin.

Internet c'est bien, il y a plein d'informations mais quand je lis des choses sur Internet, est ce que cela me concerne moi ou d'autres personnes ? Je ne peux pas le savoir. Il n'y a que le médecin qui connait mon dossier médical réellement.

S'il y a une question à poser, ça sera surtout à lui.

Le médecin, je pars du principe qu'il est apte à exercer la médecine.

Si ça ne va pas et que je dois changer, je vais aller au plus proche.

Pour savoir s'il est bon ou pas, il faut consulter avec lui .

Je n'ai pas le niveau pour juger s'il est capable ou pas.

Il vous arrive parfois de demander à votre pharmacien des conseils ?

Non pas plus.

Vos enfants ont quel âge ?

L'ainé a 27 ans et ma fille 24 ans.

Si on remonte en arrière, vous vous souvenez si c'était du domaine de votre femme ou tous les deux lorsqu'ils étaient petits vos enfants ?

Tous les deux mais plutôt mon épouse. La santé de mes enfants me préoccupait quand même mais c'est plus mon épouse qui gérait ça mais s'il fallait aller chez le médecin il n'y avait pas de soucis, j'y allais.

On a parlé de l'alimentation, mais au niveau de la pratique sportive pour vous c'est votre quotidien du fait de votre travail ?

Oui, c'est cela.

Mais le sommeil ou le stress ça vous préoccupe ? Ou vous avez dû apprendre à le gérer ?

Non moi je dors très bien. Maintenant on est comme tout le monde on a des soucis qui peuvent empêcher de dormir mais j'ai un très bon sommeil. On peut faire exploser la baraque et je ne me réveillerai pas.

Et au niveau du stress. Est-ce que vous êtes soumis dans votre travail à du stress ?

Alors actuellement dans le boulot que j'occupe moins que quand j'étais en service incendie. Oui alors là, on en a surtout quand on arrive à un niveau de commandement où il faut gérer plein de trucs. J'avais plus de stress que maintenant. Aujourd'hui on est tellement pris dedans qu'on ne s'en aperçoit pas.

Mais à la fin de certaines journées, vous avez l'impression d'avoir eu une journée stressante ? Comment vous faites ?

A la fin de journée, on est fatigué. Donc je vais me coucher.

Simplement.

Et dans votre profession, vous apprenez à gérer le stress ensemble ?

Le problème c'est que je n'aime pas me prendre la tête. J'aime gérer les choses le plus simplement possible.

Moi je prends les choses très simplement, moi car je n'aime pas me prendre la tête donc j'essaie de gérer les choses le plus simplement possible.

Je prends l'exemple d'aujourd'hui. Aujourd'hui on a eu une journée un peu particulière, on a appris le décès d'un de nos chefs. Donc aujourd'hui il y a beaucoup de stress au niveau du centre de formation.

Vous ne vous y attendiez pas du tout ?

Non pas du tout.

C'est quelque chose que je voulais aborder avec vous, avec la cinquantaine on prend la mesure du temps qui passe. Comment ça se passe pour vous ?

Pour moi ça se passe bien. De toute façon, j'accepte bien mon âge. De toute façon, je n'ai pas le choix puisque je ne peux pas rajeunir.

C'est la vie qui est comme ça donc il faut bien l'accepter telle qu'elle est.

Oui mais quand on perd quelqu'un de très proche comme ça brutalement ça fait réfléchir non ?

Oui enfin bon moi je prends la vie comme elle vient.

Je prends les choses comme elles viennent.

Je n'aime pas me prendre la tête.

J'essaie de faire les choses le plus simplement possible.

Je ne me casse pas la tête.

J'essaie toujours de trouver des solutions les plus simples possibles.

Ça c'est un peu votre règle dans la vie ?

Voilà, oui.

Est-ce qu'il vous arrive de prendre des médicaments par vous-même ? C'est-à-dire sans passer par le médecin ?

Les médicaments de base comme pour les maux de tête oui mais après …

Je suis très rarement malade, après quand je suis malade, je vais voir le médecin. Mais il ne me voit pas souvent ! A part là tous les trois mois mais entre deux il me voit pas.

En dehors de ce que vous m'avez décrit, tout va bien ?

Je touche du bois, tout va bien.

Ça ne durera peut-être pas mais pour l'instant tout va bien.

Il y a des gens qui courent régulièrement. Est-ce que cela vous arrive aussi ?

Quand j'étais en activité en centre de secours, oui c'est l'activité sportive c'est l'activité la plus employée. Maintenant c'est la marche, arrivé à mon âge.

Vous marchez combien fois par semaine ?

Maintenant je fais de la marche au minimum deux heures par semaine. Si je peux plus, je fais plus.

Ça dépend des conditions météo. Maintenant on a une salle de sport qui est bien équipée donc on peut faire de la marche aussi sans être obligé de sortir.

Même quand vous n'êtes pas motivé, vous vous forcez ?

Oui, quand je ne suis pas motivé, je me force un peu quand même car c'est une nécessité quand même chez nous de garder une forme physique.

Dans notre profession parfois il faut fournir des efforts physiques violents à certains moments de l'intervention et avec l'âge c'est plus dur donc il faut maintenir cette activité physique.

Et pour vous l'âge de la retraite, c'est à quel âge ?

57 ans si tout va bien.

Il y a de plus en plus de gens qui portent des bracelets pour mesurer leurs performances. Vous portez ça aussi quand vous faites du sport ?

Non pas du tout moi je sais quand je marche … Je n'ai pas besoin de faire de performances.

Je ne suis jamais posé d'autres questions.

Que pensez-vous des campagnes de prévention ?

C'est bien et ça devrait encore plus se développer dans les écoles. Les auto-écoles.

Il y en a pas assez je pense.

Dans mon travail on a tellement vu de choses. On pense que les gens manquent d'informations sur certaines choses. Les gens ne se rendent pas compte de la gravité de certaines choses comme pour les accidents de la route.

Pour avoir fait des accidents graves de la route, on se demande comment les gens ils font pour en arriver là. C'est de l'inconscience.

Notamment chez les jeunes.

Vous vous souvenez la vaccination pour la grippe H1N1 vous vous êtes fait vacciné ?

Oui, je l'ai fait oui.

Vous savez quand il y a des trucs comme ça il y a toujours des gens qui disent il faut le faire ou pas. Moi je dis tant qu'on n'a pas essayé on ne sait pas !

Mais vous avez totalement confiance ? Quand on voit le sang contaminé, tous les scandales sanitaires …

Oui bien sûr ça m'intéresse mais vous aurez toujours des gens qui profitent. C'est un problème qui ne sera pas réglé.

Ça ne remet pas en question la vison que vous pouvez avoir du monde médical ?

Non vous avez des gens bien ou pas bien partout.

Mon médecin, il a fait tant d'années de médecine. Donc il a été jugé apte maintenant si rapidement il se trompe dans ses diagnostics oui effectivement je changerai de médecin.

Mais si je dois changer j'irai au suivant, au plus proche.

Albert, 48 ans, formateur, brevet des collèges, en couple, un enfant

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Pour ma santé ? En tant que pompier, c'est particulier car déjà un des socles de notre métier c'est le sommeil et malheureusement on n'a pas le sommeil qu'on pourrait avoir.

Je fais beaucoup de sport, je fais attention à ma nutrition, je ne bois pas, je ne fume pas.

Voilà en gros ce que je fais depuis bientôt 30 ans.

Donc il n'y a rien de nouveau qui soit lié à l'âge, à l'approche de la cinquantaine ?

Non non. Rien de nouveau par rapport à la cinquantaine.

Non, c'est rentré dans une habitude de vie. Même avant que je sois pompier. Dans mon premier métier.

Avant il y a toute la partie jeunesse qui s'est étalée de 16 ans à … J'ai commencé à travailler à 16 ans et jusqu'à la trentaine. Il y a une partie assez festive. Une période où j'ai bien vécu.

Tout en ayant des objectifs sportifs. La partie festive n'a pas empiété sur l'ambition sportive.

Que faisiez-vous avant comme métier ?

Avant j'étais imprimeur pendant 3 ans.

Travail en 2/8 et port de charges lourdes et certains produits assez toxiques voire pour quelques-uns nocifs.

Et vous vous souvenez pourquoi vous avez arrêté ?

Alors vaste question sur pourquoi je suis devenu pompier ? Visiblement j'en ai parlé pendant mon enfance. Mes parents m'ont dit : Voilà, tu veux être pompier, tu seras pompier. Mon parcours scolaire a été très chaotique et dans le début des années 80, le fait d'arrêter l'école à la fin du collège ne posait pas spécialement de problèmes et mes parents ne souhaitaient pas, vu le manque de motivation que j'avais, que je poursuive un cursus scolaire. Ils m'ont dit, voilà il y a le travail qui est là.

Donc premier job …. C'était un peu le plein emploi à cette époque. Je suis allé m'inscrire à l'ANPE le vendredi, le mardi j'avais un travail.

Je suis passé par l'Armée. J'ai fait mon temps de service et après j'ai fait un engagement. Pompier de Paris puis pompier professionnel dans le Val d'Oise.

Donc si on revient sur votre pratique sportive, d'après ce que vous m'avez dit, assez tôt pas mal de sport ?

Oui, la pratique sportive, j'ai commencé jeune. J'ai commencé par le judo à l'âge de sept ans jusqu'à quatorze ans. Après un petit peu de football comme tout le monde et après j'ai fait de la boxe pendant onze ans en même temps que j'étais pompier à Paris.

Alors évidemment, pour vous du fait de votre métier, c'est un peu biaisé car vous avez besoin d'avoir d'une bonne condition physique mais est-ce que vous savez à partir de quel moment vous vous êtes dit que c'était aussi ça qui vous maintenait en bonne santé ?

Avant, est-ce que j'étais préoccupé par ma santé ?

Maintenant, oui beaucoup plus même s'il y a toujours des objectifs de performance, je fais des compétitions de course à pieds tout au long de l'année.

Le sport ça fait vraiment partie de ma vie.

Je sais que le sport, c'est la santé.

Mais je ne me suis jamais dit, je fais du sport pour ma santé.

Dans votre vie vous avez rencontré des problèmes de santé particuliers ?

Non.

Maintenant, après c'est l'âge. Il y a des signaux dus à une pratique sportive. Maintenant se dire si j'ai mal là c'est peut-être parce que j'ai trop pratiqué tel sport. Se dire après si j'avais rien fait dans quel état je serais ?

Au moins, le cardio fonctionne très bien. Ça, c'est bien le bénéfice de l'activité physique tout au long de ma carrière.

Au niveau récupération, le fait d'avoir 48 ans, vous avez l'impression que c'est difficile ? Vous sentez le poids des années ?

Au niveau cardio-pulmonaire, pas du tout. Au niveau récupération, oui. Au niveau articulaire, je dirai oui aussi et au niveau musculaire je dirai oui aussi.

Le syndrome du vieillissement pour ceux qui font pas mal de course à pieds, c'est pas mal de traumatologie au niveau des mollets.

Vous avez l'impression d'être plus à l'écoute et plus attentif à tout ça ?

Déjà de base, je suis hypochondriaque. C'est pour ça aussi que je ne vais jamais sur Internet. J'y suis allé une fois et on m'a dit ne va pas sur Internet, ils vont toujours au pire sur Internet. Donc je n'y vais pas.

Vu mon parcours professionnel et étant sur Paris, le sommeil je n'ai pas dormi comme je devais dormir mais vraiment pas du tout et j'ai continué la pratique sportive intense donc ça fait pas bon ménage.

Encore à l'heure actuelle, je ne sais pas pourquoi mais si je fais du sport, Il y a un côté excessif dans tout ça. Il y a peut-être la performance.

Il y a peut-être un comportement psychologique de jeunisme. Est-ce que je suis toujours capable de faire ça et sur chaque séance il y a une remise en question de la performance.

Si j'étais quelqu'un de vraiment soucieux de ma santé, je ne ferais peut-être pas ce que je fais au quotidien.

Mais c'est aussi un besoin physiologique de sécréter certaines hormones, du bien-être à travers le sport.

Donc finalement puisque vous êtes en bonne santé, vous êtes amené à voir assez peu souvent le médecin ?

Ben déjà, il y a le médecin professionnel puisqu'on a des examens assez poussés avec le médecin du boulot.

Après, j'ai mon médecin avec qui j'ai des très bons rapports.

Maintenant comme je suis hypochondriaque, je fais des prises de sang régulièrement. Si jamais il y a un petit problème, très rapidement je fais des examens.

Et vous avez toute confiance en votre médecin ?

Oui celui que j'ai oui, j'ai toute confiance.

C'est un ancien médecin sapeur-pompier qui connait bien la profession et qui est vraiment un bon médecin. Très à l'écoute du patient. Elle est derrière le patient.

Si elle demande des examens elle va rappeler de son propre chef : Est-ce que tu as fait tes examens ? Elle relance, elle relance, elle relance …

C'est ce qu'il vous faut, selon vous ?

Oui, oui car il y a toujours la peur d'une annonce. On vit bien tant qu'on ne sait pas.

Parfois on préfère ne pas savoir ?

Ben oui, oui.

Maintenant étant soucieux et étant père de famille, je me dis : J'ai plus le droit de vivre que pour moi et de me dire si j'ai un truc, je verrai à tel moment.

Mon côté hypochondriaque fait que j'hésite à faire certains examens. La démarche prend plus de temps.

Quel âge à votre enfant ?

Dix ans.

Vous avez l'impression que le fait d'avoir un enfant, ça a un peu changé votre façon de vous comporter par rapport à votre santé ? Est-ce que cela devenait plus important de prendre soin de votre santé, par exemple ?

Oui, Il y a eu des orientations professionnelles qui sont liées à ça. Mon rythme de travail m'a permis de rester avec ma fille pour en profiter pendant les premières années.

Je suis là tous les soirs à la maison. Je monte quelques gardes mais c'est plus indispensable. Les mauvaises nuits, il y a en a beaucoup beaucoup moins.

L'arrivée de l'enfant, on ne vit plus que pour soi. On vit pour l'enfant.

Il y a des choses où j'ai pris un peu plus conscience comme peu dormir et aller faire du sport. Ça je le fais quasiment plus.

Vous êtes amené à vous occuper de la santé de vos parents ?

Mes parents étaient très malades. C'est peut-être pour ça mon côté hypochondriaque.

Si génétiquement j'ai les mêmes prédispositions qu'eux ma vieillesse va être plutôt difficile.

Il reste ma mère qui a différentes pathologies.

J'ai été amené à m'en occuper oui. De l'un et de l'autre. Oui pour mon père, oui j'ai dû mettre en place plein de procédures avant qu'il parte.

Pour ma mère, elle habite assez loin d'ici. Donc il y a des contacts permanents.

Vous êtes enfant unique ?

Oui, je suis enfant unique.

Vous êtes un peu à un âge où vous êtes entre les deux ? Vous avez à vous occuper de votre enfant et de vos parents en voyant ce que cela implique de vieillir. Est-ce que ces choses ont joué dans votre … avez-vous pris conscience du temps qui passe ?

Non pas spécialement car mes parents ils ont les pathologies qu'ils ont.

Pour le diabète, par exemple je suis vigilant. J'ai fait des prises de sang et j'ai fait des examens un peu plus approfondis pour le diabète.

Ma mère, ça s'est déclenché à l'âge de 30 ans.

Je me dis …. Par contre, un truc dont je suis intimement convaincu, c'est qu'on se provoque ces maladies-là, maladies auto-immunes, cancer, tout ça c'est nous qui les déclenchons donc voilà je me dis, moi je n'aurai pas tout ça.

J'irai le plus loin possible.

C'est avant tout un état d'esprit que j'essaie de cultiver.

Donc vous êtes intimement convaincu que ce que vous faites ça favorise grandement le fait de ne pas tomber malade ?

Certainement.

Oui oui.

Ça a toujours été le cas ?

Non pas du tout.

Par mon parcours scolaire qui s'est arrêté précipitamment. Je ne lisais pas. Je ne m'instruisais pas.

Maintenant dans mon milieu professionnel je suis d'abord passé moniteur sportif car je suis aussi moniteur sportif au sein des pompiers et ça a été mon premier développement personnel.

J'ai eu accès à certains auteurs, j'ai lu.

J'ai pris conscience de mes capacités intellectuelles à partir de ce moment-là.

J'ai fait travailler mes neurones et tout au long de ma carrière, en même temps que j'évolue professionnellement, j'évolue aussi personnellement et jusqu'au moment où j'ai été recruté en tant que formateur par le Chef qu'on avait à l'époque qui est très dans le développement personnel et là je me suis mis à lire tous types d'ouvrages et c'est à partir de ce moment-là ...

Il y a vraiment cinq, six ans en arrière, j'ai pris conscience de beaucoup de choses par le biais des livres, en écoutant d'autres personnes en allant sur des forums Internet, Youtube, etc … des gens qui interviennent dans des colloques.

Cinq ou six ans en arrière, c'est quoi ? La quarantaine ?

Oui, la quarantaine mais ça a été surtout le changement de vie professionnelle.

C'était dans la logique en fait ?

Oui mais je continue d'évoluer dans ma profession, J'ai passé un niveau supérieur.

Je me suis dit : Toute ma vie je ne pourrai pas monter dans les camions. Aujourd'hui oui, je peux toujours tenir l'emploi que j'occupais avant mais il fallait trouver une solution alternative dans la profession.

Ça s'est présenté, c'est très bien.

Avant les gens qui avaient atteints 40 ans étaient reconnus comme des gens qui avaient atteint un certain âge dans la profession. Ils ne pouvaient plus faire la même chose. Suspendus à une dizaine de mètres de hauteur, suspendus à une corde.

Des choses périlleuses …. On se doute bien qu'on ne peut pas le faire toute notre vie, toute notre carrière. J'ai la chance de m'être bien entretenu donc je suis arrivé à 40 ans avec beaucoup de capacités physiques à cet âge charnière.

C'est plus à 45 ans, où là je me suis dit OK je comprends les anciens qui disaient la nuit qu'ils voyaient plus grand-chose. La vue commence à décliner sérieusement.

On se dit : Tiens c'est un des premiers indicateurs. On peut faire ce qu'on peut, là ça décline, c'est visible.

Donc c'est plus à 45 ans, il faut prendre en compte le fait que l'on vieillit et essayer d'aménager que ce soit au niveau professionnel, ou de la vie tout court et prendre en compte cette avancée dans l'âge.

Mais ça ne veut pas dire forcément renoncer ? C'est aussi s'orienter vers d'autres choses ? Vous, vous l'avez vécu comme quelque chose de difficile ?

Non non non.

Au niveau professionnel ça a été super porteur en fait. Il y a eu tout un développement personnel qui s'est accompagné … C'est sûr que dans un premier temps, dire à un pompier, tu ne décaleras plus. Moi j'aime profondément ma profession, porter assistance aux gens. Il y a plein de choses à développer dans ma profession. Sentiment de toute puissance. Se sentir indispensable. Il y a plein de choses qui se mêlent.

Mais se dire qu'à un moment donné ça peut s'arrêter : Tu ne monteras plus dans les camions, ça oui. Ça m'a agité un peu. C'était un peu avant la quarantaine. Je me suis dit du jour au lendemain ça peut s'arrêter.

Plus mes deux parents avec leurs différentes pathologies, je me disais, je suis peut-être un candidat un jour à la visite médicale car chez nous, de tous temps le médecin n'est pas un allié. Tout le monde a peur d'aller chez le médecin car on sait que sa carrière peut s'arrêter tous les ans à chaque visite.

L'opportunité est venue de sortir sur une voie qui m'intéressait aussi.

Je suis rentré chez les pompiers car j'avais une fascination du feu, un attrait de me dire je suis capable de … par rapport au feu. Alors que le commun des mortels, lorsqu'il y a le feu, il sort, alors que le pompier il rentre. Alors est-ce que cela flattait mon égo ? Je ne sais pas. Certainement une partie de ça.

Donc me dire à un moment donné : je ne pourrai plus aller au feu, ça aurait pu être problématique mais comme la reconversion s'est faite en tant que moniteur incendie. Contact avec un feu puisqu'on enseignait le comportement au feu et il y avait toujours ce duel avec le feu en tant que moniteur.

Donc la transition s'est bien passée grâce à ça en fait.

Oui et puis il y avait une reconnaissance de votre expertise alors ? C'était valorisant ?

Oui certainement.

Cela pouvait compenser le fait que physiquement les choses étaient en train de devenir un peu plus difficiles ?

Oui, en l'expliquant à d'autres collègues qui sont restés en Centre de Secours. Je leur dis le feu j'en ai fait beaucoup plus que toi. Il y a eu une prise de plaisir, pas à transmettre son savoir mais à accompagner l'autre dans sa progression.

Ça c'est un truc que j'ai découvert dans le monde de la formation.

Ça a été une révélation chez moi ça et ça m'a permis de franchir ce pas et je me suis dit : je fais un autre job qui est très valorisant dans l'accompagnement. Après le formateur qui se regarde le nombril, ce n'est pas ça du tout.

C'est vraiment une évolution que j'ai faite dans ce job aussi.

Vous allez travailler jusqu'à quel âge ?

Il me reste neuf ans à faire jusqu'à 57 ans.

Je voudrais juste revenir sur quelque chose que vous avez évoqué tout à l'heure sur la recherche de performance, est ce que vous utilisez ces outils qu'on porte pour mesurer son rythme cardiaque ?

Juste le cardiofréquencemètre, au moins depuis 25 ans.

C'est important pour vous ? C'est quoi l'objectif ?

L'objectif c'est de me donner une indication. Je ne suis pas un programme par rapport à … Pas un programme global.

Pendant la phase d'échauffement, je consulte le cardiofréquencemètre pour voir si je ne monte pas trop haut en intensité, après je ne fais pas attention.

Ensuite pour le retour au calme, je le consulte aussi pour avoir le rythme cardiaque dans une plage du rythme cardiaque qui corresponde à une phase de récupération.

J'ai fait beaucoup de sports solitaires : vélo, natation, course à pied.

Je suis en train de chercher une application sur le téléphone. Ce qu'on appelle un coach pour avoir à titre d'indication : la vitesse, le dénivelé, combien de kilomètres …

Ça me fera le côté ludique de la sortie et comme je cours sans musique, j'ai besoin de personne pour aller courir. Pas besoin de musique pour aller courir.

J'ai une motivation personnelle.

Parce que la motivation vous l'avez toujours ?

Oui. Ça devient un peu de l'addiction.

Le sport n'a rien à envier aux différentes drogues licites ou illicites.

Il n'y a pas besoin de motivation puisqu'il y a un besoin psychologique voire même physiologique.

Ça, c'est pour le sport mais au niveau alimentation, consommation d'alcool, est-ce que cela se fait naturellement ou vous êtes obligé de faire un effort particulier pour ne pas …

Au niveau alimentation, j'ai été un petit gros pendant mon adolescence donc je sais que j'ai une propension à prendre du poids si je ne fais pas attention.

Maintenant, je mange bien mais comme je fais beaucoup de sport, ça ne se voit pas.

Il y a des choses sur lesquelles je fais attention. La nutrition du soir qui ne doit pas être trop chargée.

Les sucres du soir que je réduis au maximum.

L'utilisation du pain, les féculents le soir.

Ça a toujours été le cas ? Faire attention à votre alimentation ?

Je pense qu'à la période où j'ai fait la fête, entre 16 ans et 32 ans, pendant ces années l'alimentation …. Il n'y avait pas d'incidence sauf mon poids car en boxe il y a des catégories et donc j'étais obligé de faire attention à ne pas prendre de poids mais j'ai toujours été préoccupé par ça mais pas spécialement vigilant.

Maintenant vous l'êtes ?

Maintenant je fais beaucoup plus attention.

Par exemple, avant je ne déjeunais jamais le matin comme ça me permettait de dormir un peu plus longtemps. Maintenant le petit déjeuner, c'est une demi-heure tous les matins.

Donc vous avez mis en place pas mal de choses et toutes les campagnes de prévention, ça joue un peu ? Consommer cinq fruits et légumes par jour ?

Sur les cinq fruits et légumes par jour oui. Maintenant à qui c'est accessible ? Je pense qu'il y a plein de gens qui aimeraient bien manger cinq fruits et légumes par jours mais le prix est relativement élevé.

Bien s'alimenter, ça coûte cher.

Tout le monde voudrait manger bio mais manger bio c'est hors de prix.

Vous n'avez jamais fumé ?

J'ai déjà fumé mais je n'ai jamais été un fumeur.

Acheter des paquets c'était très rare.

En soirée, j'achetais un paquet et j'étais capable de le fumer dans la soirée.

En vieillissant, il m'arrive de fumer de temps en temps, dans une soirée pour se sentir à l'aise et comme tout le monde. La clope à la main, je me dis : je me sens moins con une clope à la main.

Sinon je ne sais pas où j'aurais mis les mains : le long du corps, les bras croisés, dans les poches ?

Cela permet de donner une certaine contenance.

Et puis quand je fumais, je ne fumais jamais le matin.

La première cigarette elle arrivait vers midi.

Pas fumer après le sport, pas avant le sport.

Ou au moins deux heures après le sport. Se dire bon la clope ce n'est pas terrible, t'en prive pas non plus mais ne fais pas n'importe quoi avec.

Je fume par période, une à deux cigarettes dans la journée et ça va durer 10 ou 15 jours et ensuite j'ai plus envie de fumer, je passe à autre chose et j'y reviens ponctuellement.

Est-ce que dans votre entourage, il y a des gens qui sont tombés gravement malades et est-ce que du coup cela vous a un peu interpelé ?

Ça, c'est plus dans le milieu professionnel.

Parmi mes proches, j'avais un ami qui entre 18 à 30 ans a fait la fête et puis il est resté sur la fête et il est mort prématurément à 41 ans d'avoir trop fait la fête.

Disons que moi je suis sortie de cette période fête.

Il y a eu toujours un cadre sportif et professionnel. Se dire : là on vient de faire la fête, le lendemain matin je ne vais pas aller courir car je ne pourrai pas mais assez rapidement il y avait toute la semaine, je ne touchais plus une goutte d'alcool. Je ne touchais plus à rien.

J'étais là pour faire du sport et pour évacuer ce qu'on avait fait.

Malheureusement, cette personne-là elle a continué en tombant dans l'alcool et en devenant un vrai alcoolique.

Ce n'est pas que ça m'a fait réfléchir car j'ai vu que les gens étaient différents par rapport à cette optique là mais se dire qu'il y en a qui tombent le nez dedans à un moment donné. C'est une vraie maladie et puis il y en a qui, à une période de leur vie consomment et puis après …

Et puis, moi je vais vous dire, l'alcool en plus je tolère mal. Je bois, je suis malade.

Je mange mal, trop gras, je suis malade.

J'ai l'impression que c'est mon corps qui me dit aussi : tu vois ça c'est pas pour toi !

Demain matin, je vais te le rappeler : tu vas avoir une super migraine, tu vas être couché, c'est ton foie qui te lance un message qui te dit : Tu vois ça va pas !

Ces messages, vous les écoutez et vous y accordez de l'importance en fait ? C'est ce qui vous permet de savoir ce qu'il faut faire ? De vous réguler ?

Oui c'est exactement ça …. Oui bien sûr !

C'est même la principale motivation, c'est que je vois que ce n'est pas fait pour moi.

Boire du lait de vache, je ne peux pas, je suis malade.

Ce n'est pas quelqu'un, un jour qui vous a dit : arrêtez de consommer du lait de vache, ce n'est pas bon pour vous ?

Non, c'est en m'informant et en parlant avec un naturopathe j'ai vu qu'il pouvait y avoir des intolérances au lait.

C'est comme le gluten mais pour le gluten, je ne sais pas car je n'ai pas fait les examens. Mais il y a des périodes de l'année où j'ai l'impression d'avoir une intolérance au gluten.

Ça va d'octobre à avril-mai.

Toute la période où il y a les gastro et là je suis assez sensible à ça.

Quand vous vous posez des questions comme au sujet du gluten ou de lait de vache, vous en parlez autour de vous ? Au médecin ? Vous regardez sur Internet ?

Médecins, certains spécialistes, autour de moi des gens qui ont des infos, ma femme qui côtoie beaucoup de médecins dans son milieu. Elle leur soumet mes interrogations et là j'ai des réponses.

Est-ce que je peux savoir quelle est la profession de votre femme ?

Ma femme est secrétaire médicale dans une association pour la réinsertion des personnes handicapées, pour les aider à trouver un emploi.

Internet je suis allée voir une fois car j'avais mal au foie et il y avait marqué cancer du foie donc j'ai arrêté Internet.

Le fait qu'elle travaille dans le secteur médical vous croyez que ça a joué dans l'intérêt que vous portez à votre santé ?

Non je ne crois pas.

Est-ce que vous seriez tenté par tout ce qui est médecine alternative, homéopathie ?

En 1993 j'ambitionnais une carrière sportive en même temps que ma carrière professionnelle et j'ai eu un claquage et fin de toutes mes ambitions de carrière et là j'ai commencé à côtoyer mon médecin habituel et j'ai vu qu'il ne me soignait pas. Je suis allé voir d'autres médecins et un kiné qui a eu un raisonnement beaucoup plus général et j'ai totalement adhéré à sa philosophie.

Je me suis dit : Bien sûr que le corps humain fonctionne comme ça !

A ce moment-là, j'ai commencé à me documenter, à lire des choses qui traitaient des médecins parallèles. Et comme on n'arrivait pas à me soigner, je me suis orienté effectivement sur de l'acupuncture, la mésothérapie, la chromothérapie, l'ostéopathie. J'ai fait plein de trucs.

D'ailleurs, j'avais un book de médecine parallèle que je communiquais à tout le monde. Tiens, si tu veux voir un ostéopathe, un gars qui est dans un raisonnement général, tu vas là, un magnétiseur, … Bon ça c'est un peu particulier.

C'est les blessures que j'ai eues à une période qui ont fait que je me suis intéressé à d'autres types de médecine.

Et du coup ça a fonctionné ? Vous avez réussi à vous débarrasser des problèmes que vous aviez ?

Un jour il y a un médecin du sport qui m'a dit un jour : Monsieur, vous vieillissez et j'avais 32 ans ou 33 ans et il m'a dit il faudra vivre avec la douleur.

L'époque d'avant, c'était courir sans douleur, faire du sport sans douleur. Là j'ai compris qu'il y aurait peut-être des douleurs.

C'est quelque chose que j'ai intégré maintenant dans ma pratique sportive.

On s'est fâché avec le médecin !

Finalement, au fil de tout ce que vous avez décrit, avez-vous appris de toutes ces expériences ? Avez-vous appris de la vie ?

Oui, l'expérience encadrée je dirai. Il y a des gens qui m'ont orienté par rapport au rapport d'expérience que je pouvais faire de certaines choses.

Mais surtout, surtout, surtout, le milieu de scolaire n'est pas aidant.

Maintenant je lis des choses sur l'apprentissage, sur comment on fait pour apprendre et puis je suis concerné avec mon enfant de dix ans et je me dis pourvu qu'elle rentre dans le moule mais pour moi ce n'était pas ça et autour de moi j'ai connu des gens terriblement intelligents. Ils ont même pas eu le CAP, ils ne savent pas écrire mais je leur dis tu te rends compte tout ce que tu sais faire ? Demain je vais arriver chez toi, tu vas avoir rasé la moitié de ton pavillon et tu vas le refaire tout seul !

Tu te rends compte toutes les compétences que tu mets en jeu et surtout la confiance en toi ?

Tu calcules tout, tu fais des calculs, des machins.

Certains d'entre nous ont des capacités mais l'école elle ne permet pas … C'est Guy Degresnes pour moi l'école. Ils m'ont mis à la porte et m'ont dit vous ne ferez jamais rien de votre vie.

J'étais l'amuseur de la classe pendant toute ma scolarité.

Nicolas, 49 ans, contremaître, Bac, marié, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Disons que je vais plutôt être modéré dans tout ce que je fais, on va dire. C'est plus comme ça que je vois ce que je vais faire pour rester en bonne santé.

Je ne suis pas spécialement sportif, je ne suis pas spécialement préoccupé par ma santé non plus. C'est plus que je ne vais pas faire d'excès en fait.

Et ça a toujours été le cas ou bien avec l'âge, la santé ça vous semble plus important ?

Non ça a toujours été en fait.

On parle beaucoup du passage de la quarantaine, vous n'avez pas eu de prise de conscience particulière à ce moment de votre vie par rapport à votre santé ?

Non pas du tout.

Vous fumez par exemple, ou pas ?

Non il y a bien longtemps que je ne fume plus.

Il y a plus de 20 ans que je n'ai pas touché une cigarette.

Vous dites que vous n'êtes pas un grand sportif, est-ce que parfois vous vous faites un peu violence pour faire un peu d'exercice physique ?

Pour le sport non, mais par contre je fais attention à mon alimentation mais le sport non ce n'est pas une envie en fait.

Ça peut m'arriver de me faire violence mais pour autre chose comme pour le bois par exemple. Quand il faut faire du travail de force, ça m'arrive bien sûr.

Mais vous ne faites pas cela pour vous maintenir en bonne santé ?

Ça aide quand même.

Et concernant l'alimentation, pouvez-vous me dire si vous essayez d'avoir par exemple une alimentation équilibrée ?

Non pas spécialement.

Manger des légumes c'est des choses que je n'aime pas particulièrement mais je sais que c'est bon donc je les mange. C'est plus comme ça que ça va se passer.

Et au niveau consommation d'alcool, vous aimez bien boire un bon verre de vin ?

Oui et je ne vais pas me priver mais je ne vais pas vider la bouteille pour autant !

Vous avez toujours en tête le fait qu'on ne peut pas être que dans le plaisir et qu'il faut se surveiller ?

Oui oui il faut faire attention à ce qu'on fait et ça c'est quelque chose de permanent.

Qu'est-ce que vous pensez des campagnes de prévention ? Pensez-vous que ça vous influence ?

Non pas du tout.

J'ai un esprit assez sceptique. Je suis plus influencé sur les reportages comme l'huile de palme. Quand je vais regarder les étiquettes de ce que j'achète en fait.

Tout ce qu'on découvre au fil du temps ?

Oui plus ça que ce qui va me faire changer mes habitudes.

Et j'imagine que de temps en temps vous allez voir le médecin et puis il y a un âge où l'on commence à surveiller le cholestérol, le diabète. Est-ce que vous pourriez être influencé par ce que dirait un médecin ?

Oui oui je pense.

Ca a déjà été le cas ?

Là j'ai vu mon médecin pour un problème de dos mais ça faisait trois ans que je l'avais pas vu.

Parce que vous êtes globalement en bonne santé ?

Oui oui.

Est-ce que vous pensez avoir un pouvoir sur votre santé ? Est-ce que vous pensez que ce que vous faites ça joue sur votre santé ou pas ?

Oui oui, je pense, oui tout à fait.

Donc vous pensez que ce que vous faites ça joue un rôle pour vous prémunir de maladies graves comme le cancer ?

Oh ce n'est pas sûr !

Il n'y a pas de certitudes, ça peut me tomber dessus quand même. Autant faire ce qu'il faut pour limiter les risques mais bon ….

Vous vous dites, si je dois tomber malade je tomberai malade ?

Quelque part oui !

Il faut être réaliste. Si ça doit arriver mais autant que ça ne soit pas pour des problèmes de comportement.

Car il y a des gens qui sont intimement convaincus que ce qu'ils font leur permettent de se maintenir en bonne santé ?

Ah non …. Loin de là, je n'irai pas jusqu'à penser que ce que je fais me maintient en bonne santé.

Il y a l'environnement, l'hérédité et surtout le hasard.

Ça peut arriver même si on fait tout ce qu'il faut pour pas que ça arrive

Mais pour autant, ça ne vous empêche pas de faire attention à votre comportement ?

Ben non si on ne fait pas attention, on sait qu'il y a plus de risques pour que ça arrive. Moi c'est mon ressenti donc …

Donc vous pensez que vous exercez tout de même un certain pouvoir sur votre santé ? Et cela ça a toujours été ?

Disons que j'y pense peut-être plus maintenant. Arrivé à la cinquantaine on se dit que voilà on arrive à des périodes où il y a plus de risques d'avoir des problèmes qui surviennent.

Et ça c'est parce que vous observez autour de vous des personnes qui sont tombées malades ?

Oui oui oui. C'est ça oui.

Je suis plus sensible.

On voit dans les gens dans ma génération qui sont morts. Je vois des collègues qui sont morts. Des gens qui ont eu des soucis et donc j'y pense. Ça fait déjà plusieurs années que c'est là.

C'est peut-être aussi lié à mon historique car j'ai eu des grosses opérations quand j'étais plus jeune, quand j'avais 17 ans. J'ai eu deux opérations d'affilée qui ont fait que je suis assez prudent, on va dire. J'ai été opéré de la colonne vertébrale. J'ai eu une scoliose en fait. J'avais des barres métalliques dans le dos. Disons que ça m'a toujours incité à faire attention. Il y a ça aussi dans mon comportement.

Est-ce que dans votre famille on faisait attention à sa santé ? Est-ce que vos parents vous ont éduqué en faisant attention à avoir une alimentation variée par exemple ?

Oui tout à fait, à avoir une attitude modérée aussi. Mon père il a 90 ans et il a toujours été comme ça aussi.

Et ça vous a influencé ?

Oui aussi.

En même temps je crois que c'est dans ma nature de ne pas faire d'excès alimentaires aussi. Ce n'est pas quelque chose qui m'attire en fait. Je ne suis pas du tout excessif en fait. Je vois les hommes autour de moi, c'est vrai qu'il y a en a qui mangent beaucoup plus que moi par exemple. Moi je n'ai pas envie de manger des quantités astronomiques.

Donc vous n'êtes pas obligé de vous limiter ?

Non c'est quelque chose de naturel que de me limiter.

Et la pratique sportive ?

Ce n'est pas dit que je ne m'y mette pas un jour ou un autre …

J'ai fait du vélo à une époque. C'est pas des choses qui m'attirent spécialement et je sais qu'il va falloir que je me force et ce n'est pas naturel pour moi la pratique sportive.

Et pour l'instant vous ne ressentez pas le besoin de vous forcer à le faire ?

Non, pas encore.

Ça veut dire que ça pourrait jouer avec le temps qui passe ? Peut-être un jour vous vous direz : il faut que je fasse plus attention ?

Peut-être que oui.

Je pense que ça peut être un peu ça oui.

Et ça peut être un médecin qui vous dise : attention vous avez pris du poids, faites un peu de sport ?

Oui si je prenais du poids, c'est clair que je ferais tout de suite quelque chose.

Ça veut dire que pour l'instant vous n'en ressentez pas le besoin, c'est cela ?

Non là ça va, je suis en forme donc …

Et vous m'avez dit que vous faisiez du vélo ?

Oui j'en ai fait mais j'en fait plus. Il faut aussi avoir du temps pour le faire et il y a tout un environnement, tout un contexte qui fait que je n'ai pas forcément le temps d'en faire, non plus du sport.

Et dans votre famille, votre femme, vos enfants font du sport ?

Oui ils font du sport.

Ils sont plus sportifs que vous ?

Oui, ils sont plus sportifs dans la famille. J'ai un fils qui court pratiquement tous les jours.

Ah oui, donc vous auriez pu aller courir avec lui ?

Courir avec lui ? Non ce n'est pas quelque chose qui m'attire spécialement.

Ça n'a jamais été le cas ? Quand vous étiez adolescent le sport ?

Non j'avais horreur du sport quand j'étais jeune.

Et puis le sport je l'associe à une perte de temps.

Vous ne pensez pas que c'est vraiment indispensable ?

Je sais qu'il faut avoir des activités physiques mais sous forme sportive, ce n'est pas des choses qui me …

Je suis un peu paysan moi. Ici on est en pleine campagne, il n'y a pas de voisins. On est tout seul en fait. L'hiver je fais du bois, tout l'hiver.

C'est ça qui me fait dire que je n'ai pas besoin de faire quelque chose en plus.

Au niveau du stress et du sommeil ? Ça se passe bien ?

C'est assez stressant dans mon boulot mais ça me plait donc ce n'est pas quelque chose dont je souffre.

Et par rapport à la façon dont vous éduquez vos enfants ? Est-ce que la santé, avoir une bonne hygiène de vie c'était quelque chose d'important ?

Oui oui bien sûr.

Faire attention aux étiquettes, à ce qu'on achète. A ce qu'ils mangent. Ils sont conscients de ça.

Et votre rapport avec les médecins, vous avez plutôt un rapport de confiance ou de méfiance ?

Ben un rapport de confiance avec les médecins. Je n'ai aucun souci avec ça.

Vous allez parfois sur Internet pour chercher des informations par rapport à la santé ?

Ça peut m'arriver mais je ne vais pas être obnubilé par ça. Ça m'est arrivé par rapport à mes pathologies à moi pour la colonne vertébrale pour voir comment ça évolue dans le temps.

Maintenant si j'ai mal quelque part, je ne vais pas aller sur Internet pour voir tous les remèdes possibles ou les comportements à adopter par rapport à ce que j'ai.

Mais par rapport à votre problème de colonne vertébrale c'était parce que le médecin n'avait pas pris le temps de répondre à toutes vos questions ?

J'étais jeune et c'est vrai que ça m'est arrivé de voir sur les forums comment ça allait évoluer. C'était une inquiétude en quelque sorte de savoir comment à 70 ans je serais.

Et maintenant c'est fini ?

Ça m'arrive d'y retourner mais non je n'ai pas spécialement … Et puis je fais relativement confiance aux médecins.

Et vous trouverez quand même qu'Internet ça change un peu la façon dont vous vous comportez par rapport à votre santé ?

Non, ça ne change pas grand-chose.

Sur les smartphones, on peut télécharger des applications santé, vous êtes curieux de tout ça ?

Ah non absolument pas.

Le téléphone, c'est juste un outil pour moi pour téléphoner. Je suis complètement allergique à tout ça. Enfin pas allergique mais totalement imperméable à tout ce genre de truc. Non j'ai plutôt tendance à me méfier de ce genre de chose.

Et les scandales sanitaires qu'il y a eu tels que le sang contaminé, l'amiante, la vache folle, ça fait que vous vous posez des questions ?

Je suis déjà méfiant de nature mais je suis assez fataliste aussi et après qu'est-ce qu'on peut faire de plus que d'acheter de la viande chez le boucher du coin et faire travailler les maraichers du coin aussi ?

On peut essayer de limiter les risques mais c'est tout ce qu'on peut faire …

Vous mangez bio parfois ?

On va dire que je privilégie le bio. C'est assez récent quand même.

C'était lié à tout ce qu'on entend ?

Oui probablement. En prenant de l'âge je fais plus attention à ça. Je ne sais pas si c'est l'âge ou bien ce qu'on nous dit. Peut-être les deux.

Et si vous aviez quelque chose dans votre comportement santé que vous voudriez changer, ça serait quoi ?

Faire plus attention … Je sais qu'un jour le bricolage que je fais je ne pourrai plus le faire. Je sais qu'il y a des trucs que je fais. Diminuer un peu la viande aussi.

J'en mange peu mais je pense qu'on en mange encore trop.

Et, au niveau dépistage ?

Je commence à penser à la prostate.

Dernière chose, vous vous souvenez de cet épisode de vaccination contre la grippe H1N1 ?

Oui mais je ne sais plus si on s'était fait vacciner ? Oui peut être …

Donc vous avez pensé qu'ils avaient raison d'inciter les gens à se faire vacciner ? Vous n'avez pas senti de pression particulière ?

Non non franchement je ne voyais pas spécialement d'intérêt mais je l'ai fait parce que … voilà.

Et vos enfants vous les avez fait vacciner ?

Non je ne pense pas.

Parfois on ne sait plus trop ce qu'il faut penser des grosses campagnes qui sont faites pour les vaccinations. Après on apprend que ce n'était pas vraiment nécessaire. Le principe de précaution on ne sait pas jusqu'où il faut aller.

Et finalement quand vous ne savez plus, vous demandez à votre médecin, vous en discutez avec votre épouse ?

Oui ça va plutôt être comme ça, on va en discuter entre nous de la conduite à tenir.

Vous pensez que pour notre génération, c'est un peu plus compliqué que pour la génération de nos parents ou même de nos grands-parents ? Qu'ils se posaient moins de questions par rapport à leur santé ?

Sans doute oui.

C'est pour ça qu'on fait peut-être plus attention.

Je pense avoir abordé tous les sujets que je voulais aborder avec vous, est-ce que tout ça, ça vous inspire d'autres choses ?

Pas spécialement.

Il faut rester vigilant. C'est plus une réflexion globale sur le monde.

Et si je vous avais interrogé il y a 15 ou 20 ans, vous auriez répondu de la même façon ?

Je me posais moins de questions c'est normal.

Adèle, 54 ans, coiffeuse, BEP, en couple, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Moi je fais du sport. Je fais de la course à pied et de la gym.

J'essaie d'en faire quatre heures dans la semaine si je peux. Si je peux aller au-delà, j'y vais.

Donc je fais du jardinage l'été. Je fais de la broderie pour me détendre et je lis.

Est-ce que c'est récent tout cela ?

Depuis très longtemps la pratique sportive.

J'ai pratiqué le sport avant d'avoir mes enfants et après avoir eu mes enfants j'ai continué et j'ai …. Puis j'ai eu une période où je faisais quand même six à sept heures de sport par semaine.

Je m'entrainais avec un club et on faisait des courses. J'ai fait la Parisienne deux ou trois fois. C'était pour gagner un peu de temps et puis c'était un challenge.

Maintenant, c'est plus un loisir.

Je vais courir toute seule et je me fais plaisir.

Je trouve que quand on fait du sport, on est plus fort vis-à-vis de … L'endurance, ça me donne de l'endurance - Je peux être fatiguée mais je peux aller au-delà.

Est-ce que vous considérez que cela vous maintient en bonne santé ?

Je ne suis pas malade l'hiver, très peu, un rhume. Un petit rhume mais je n'ai jamais de gastro.

Je suis très rarement malade.

Et le fait d'avoir passé la cinquantaine, est-ce que cela change quelque chose justement ?

Avec l'âge, on est beaucoup plus fatigué. Le matin, c'est plus dur de se lever.

Prendre soin de soi oui.

Moi je voudrais toujours paraitre mince comme je suis.

On dit souvent à 50 ans, on prend du poids avec la ménopause donc je fais quand même attention.

C'est aussi pour ça que je fais du sport.

Je ne veux pas prendre de poids car je vois les gens autour de moi, ça pose problème.

A la prise de poids, on peut avoir du cholestérol, on peut avoir du diabète, enfin toutes ces choses-là.

Je fais attention à ce que je mange. Je ne mange pas gras. Je cuisine beaucoup à la vapeur. Je mange beaucoup de légumes et puis je peux me faire plaisir mais le jour d'après je me recale.

Je fais attention de reprendre mes légumes, de manger normalement.

Avant, avec mon mari, on ne mangeait pas du tout de viande. Donc on a été toujours un peu stricts. Maintenant, on en mange car les enfants quand ils partaient chez les grands parents mangeaient de la viande donc quand ils rentraient à la maison, ils disaient, on voudrait manger de la viande. Donc je ne voulais plus faire de repas différent parce que je n'avais pas le temps. Je travaillais. Je m'occupais de la maison.

Donc on mange très peu de viande, de la blanche.

Un petit peu. Deux à trois fois par semaine.

On mange du poisson.

Vous avez évoqué vos parents, est-ce que vous pouvez m'en dire sur la façon dont on se comportait dans votre famille ?

Quand j'avais 20 ans. J'avais mes parents. Je suis d'origine italienne donc les plats sont plus riches. Quand j'ai connu mon mari, on a voulu avoir une hygiène de vie différente par rapport aux parents parce que je conçois que mes parents ont manqué à cause de la guerre.

Mon père me disait toujours : on a manqué donc il faut que vous mangiez, il faut finir les plats mais maintenant je mange différemment de quand j'étais chez mes parents oui.

Quand on a commencé à vivre ensemble avec mon mari, on a commencé à s'alimenter différemment.

Je ne fais jamais de plats en sauce. Le seul plat en sauce que je fais c'est la sauce tomate italienne. C'est tout ce que je fais. Sinon c'est vapeur, au four. Très peu à la poêle.

J'ai de l'ostéoporose depuis que j'ai 48 ans alors je mange des laitages avec du calcium sinon rien de particulier. J'ai la conscience des années qui passent

Mais la conscience des années qui passent, c'est plus par rapport aux enfants en fait. C'est vrai qu'on ne se voit pas vieillir. Mais le sport fait beaucoup de bien pour les gens qui ont de l'ostéoporose.

L'activité sportive, je la continuerai jusqu'à mes 90 ans s'il le faut !

Je me sens tellement mieux après. Même si je suis fatiguée et que je n'ai pas tellement envie d'y aller. Et après je me sens très bien.

Est-ce que vous fumez ?

J'ai essayé de fumer comme ado mais je n'ai pas du tout aimé, le goût et l'haleine.

C'est comme l'alcool …. Je ne supporte pas l'alcool. Un verre de vin, je ne peux pas supporter. Même avec le cidre je suis saoule.

Est-ce que vous dormez bien ?

Le sommeil, je dors bien. Mon mari dit que je dors beaucoup, que je dors tout le temps. Ça m'arrive ponctuellement de ne pas bien dormir mais c'est très très très rare.

Est-ce que parfois vous avez à gérer votre stress ?

Alors le stress, comme je le gère ? Je ne sais pas ….

Je pense que c'est le sport qui me canalise ou le jardinage.

La lecture, j'essaie aussi d'avoir des moments, seule au calme.

Et puis je brode.

Je pense que oui je suis sujette au stress.

Les médecins disent que la broderie est un anti-stress.

Et cette avancée en âge, comment l'avez-vous vécue ?

Moi la quarantaine … Les gens disaient à 40 ans, on est déjà vieux et ça j'avais du mal à le supporter car je me sentais pas vieille en fait et je trouve que les gens de 40 ans maintenant ils n'ont pas les mêmes réflexions qu'avant.

Maintenant on estime qu'une personne de 40 ans est jeune. Avant c'était … 40 ans même pour changer de vie professionnelle, on disait …. Il y avait des critères.

Je pense que maintenant il n'y a plus ce genre de critères.

J'ai repris des études à 52 ans et j'ai fini à 53 ans et là c'était un challenge pour moi. Il y avait longtemps que j'avais envie de faire ces études. Vraiment c'était quelque chose qui me tenait vraiment à cœur.

Mon mari m'avait dit que c'était dommage que je quitte la coiffure. Mes amis qui me disaient mais tu es douée pourquoi tu ne reprends pas ?

Tout ça, ça a fait son petit chemin et puis ça me manquait ….

J'avais besoin de créativité.

Ca a muri pendant un certain temps et puis j'ai décidé de me lancer mais ce n'est pas facile de se lancer comme ça.

Pour mes 50 ans, on a fait une fête. J'étais bien. Je sais pas je n'ai pas l'impression d'avoir 50 ans. Peut-être parce que je suis en bonne santé et que je bouge beaucoup, que j'ai pas mal de choses dans la tête.

Et d'avoir pleins de projets, je pense que ça y fait beaucoup. Je pense qu'il faut avoir des projets dans la tête. Il faut se projeter parce que je n'ai pas l'impression de vieillir.

J'ai peut-être de la chance mais je suis menue et les gens me disent que je ne fais pas mon âge. Je ne sais pas si c'est de la flatterie ?

Est-ce que le fait d'être menue, fait qu'on a l'impression de ne pas avoir cet âge-là ? Je rencontre des personnes de mon âge, elles ont un peu plus de rondeurs.

Moi je ne me laisse pas aller.

Je vais chez le coiffeur tous les mois.

Je vais chez l'esthéticienne et puis quand j'ai envie de m'acheter un vêtement, je m'achète un vêtement.

En fait, il ne faut pas se laisser aller.

C'est un âge où on a plus le temps de prendre soin de soi.

Là, voyez, je vais aller faire mon sport. Je me fais plus de soucis pour me dire : qu'est-ce que je vais faire à manger ce soir ?

C'est ce que je dis à ma fille : c'est d'abord moi et après les autres !

Vous avez l'impression de prendre davantage soin de vous ?

Avant c'était d'abord les autres et après moi.

Et ma fille me dit toujours quand on était petit, tu étais très organisée mais maintenant tu es moins organisée.

Je pense que c'est parce que les enfants sont grands. On n'a plus à se dire : Mon Dieu, il faut que j'aille les chercher à l'école ou à la garderie.

On a moins de contraintes.

Si j'en avais la possibilité, j'aimerais revenir à mes 40 ans.

Avec ma maturité actuelle, j'aurais aimé revenir à mes 30 ans.

On sait ce qu'on veut et ce qu'on ne veut pas.

Savoir dire non et savoir dire oui.

A 30 ans, on n'est pas encore suffisamment mature pour savoir.

Et finalement vous pensez que ce que vous mettez en place peut avoir un impact sur votre état de santé ?

Avoir une bonne hygiène de vie, ça aide à lutter contre les maladies graves.

Si on doit l'avoir, on l'aura mais on luttera beaucoup mieux contre la maladie.

Je connais une personne qui fait beaucoup de course à pied. Une très bonne personne qui courrait très bien. Elle a eu un cancer. Elle l'a toujours. Elle fait de la chimio et elle va quand même courir. C'est pour vous dire que le sport ça donne des forces pour lutter contre le mal et quand on a une bonne hygiène de vie, quand on fait du sport, quand on mange correctement, on a plus de chance de s'en tirer qu'une personne qui boit ou qui fume ou qui fait des excès en tout.

Car le corps a l'habitude de lutter.

Une personne qui ne fait rien et qui reste assise sur le canapé, je pense qu'elle n'aura pas le même physique.

Quel rapport vous entretenez avec les médecins ? Un rapport de confiance ?

Je ne veux pas changer de médecin traitant.

Elle me connait bien.

Elle me rassure parce que j'ai quand même peur de la maladie.

Donc, elle me rassure, elle me connait.

Qu'elle m'écoute et qu'elle dise si j'ai une maladie. Qu'elle me donne les bons médecins. Qui aller voir ? Comment faire pour être mieux ?

Et vous qui courrez régulièrement, est-ce que vous utilisez justement ces applications pour mesurer votre activité physique ?

Je pars de chez moi, je cours dans les bois. Je ne prends pas de téléphone portable. Je ne prends pas de musique. Je cours toute seule.

Mon mari sait à peu près le parcours que je fais.

Selon mon humeur, parfois je cours une heure, parfois un peu plus.

Des fois j'y vais avant le travail je peux courir une heure avant d'aller travailler.

Le soir, je vais faire du sport en salle et je vais y rester deux heures.

J'ai besoin de bouger. Je sais que …. Je suis en train de réfléchir … Je sais qu'il faut que j'en fasse …. Ça m'embête si j'en fais pas … Il faut que j'en fasse au moins une fois dans la semaine.

Il faut que j'évacue.

Quand je faisais les cours, je prenais ma voiture et j'arrêtais à la gare. Je marchais un quart d'heure par jour.

Je sais que si je ne suis pas en bonne santé, ça n'ira pas car il faut que je bouge. Je ne suis pas quelqu'un qui reste assise sur le canapé. J'essaie de me maintenir en bonne santé. Je pense que je fais le nécessaire pour me maintenir en bonne santé.

C'est un âge où parfois, on est amené à prendre en charge aussi la santé de ses parents, c'est votre cas ?

Ma mère a eu un très grave accident de voiture quand j'avais 17 ans et elle est restée paraplégique donc pendant plusieurs années, je me suis occupée d'elle. Ensuite elle a eu un cancer de l'estomac qui s'est généralisé aux intestins. Donc je me suis occupée d'elle, je sais ce que c'est la vie à l'hôpital. Donc je déteste les hôpitaux. Car elle a été à Garches et à Garches, c'est les grands accidentés de la route donc je sais ce que c'est la vie à l'hôpital et vu qu'elle est décédée d'un cancer, je sais ce que c'est.

Pour la route, je dis tout le temps, je ne suis pas une affolée du volant même si ce n'était pas la faute de mes parents. Je dis toujours à mes enfants d'être prudents.

J'essaie de faire attention à ma santé car ma mère a eu ce problème de cancer.

J'étais confrontée au fait que ma maman était très grosse et ça posait problème par rapport à certaines choses et puis j'ai mon frère et mes tantes qui sont diabétiques.

Je sais les problématiques que cela peut provoquer.

Vous arrive-t-il d'aller sur Internet lorsque vous êtes à la recherche d'une information santé ?

Internet j'y vais pas ça me fait trop peur.

Sinon je me trouve plein de maladies sur Internet.

Si j'ai une question, je téléphonerai à mon médecin. Elle me répondra.

Je suis allée deux ou trois fois sur Internet voir mais ça m'a tellement affolé que j'ai dit plus jamais je ne veux voir.

Je me trouvais des maladies que je n'avais pas. Ce n'est pas quelque chose pour moi, je préfère avoir le diagnostic de mon médecin.

Comme ça, je vis beaucoup mieux plutôt que se mettre la rate au court bouillon pour rien.

Beaucoup de personnes évoquent le fameux vaccin contre la grippe H1N1. Pouvez-vous me dire si vous vous faites vacciner contre la grippe ?

Je ne me fais plus vacciner contre la grippe. On prend des doses homéopathiques pendant l'hiver.

Une année mon mari s'est fait vacciner, et il a été malade comme un chien.

Maintenant on prend des doses homéopathiques et tout va très bien.

A la période où on ne mangeait pas du tout de viande, on s'est dirigé vers une médecine plus douce et vers l'homéopathie et comme on a vu que ça marchait bien sur nous et bien on s'est dit et bien on va continuer.

Vous arrive-t-il de vous automédiquer ?

On ne prend pas d'antibiotiques et sinon à la maison j'ai du Doliprane ou de l'Aspégic mais c'est tout ce que j'ai comme médicaments.

Etes-vous attirée par les médecines douces ?

Mon médecin, elle s'y connait en homéopathie.

L'ostéopathe, je vais le voir tous les six mois. C'est un contrôle car les gens sportifs parfois se bloquent. C'est pour revoir si la position est bien.

C'est juste une prévention.

Est-ce que justement au sujet de la prévention, vous faites les examens qui sont préconisés à partir d'un certain âge ?

La mammographie je fais tous les ans et le frottis tous les 18 mois.

Et je fais une prise de sang par an.

Et quand je vais voir mon médecin, elle dit : prise de sang.

Comme je fais du jardinage, je fais les vaccins … Tétanos.

De toute façon, c'est mon médecin qui s'occupe de toute la famille. Elle a connu ma fille, elle était bébé. Elle a le même âge que moi.

Y-a-t-il d'autres choses que vous faites pour vous maintenir en bonne santé ?

Je mange des noisettes le matin. Des graines de Goji. Des cranberries. Des fruits secs, on dit ça fait du bien pour la santé.

Je vais au salon Marjolaine tous les ans.

Je mets une cuillère de miel dans mon thé le matin.

Vous êtes attirée par le bio ?

Le bio, certaines choses oui …

Par exemple, je prends mon yaourt au Soja. Les légumes je vais dans un magasin qui est près de chez moi. C'est des bons légumes. L'été je fais mes haricots verts, mes tomates, mes courgettes. J'ai mon potager.

Cela fait deux ans que je me consacre au jardin.

Cette année, j'ai acheté des petites graines en Italie pour faire mes tomates cœur de bœuf. C'est spécifique à l'Italie et donc j'ai acheté des petites graines pour faire mes tomates pour l'année prochaine.

France, 48 ans, dessinatrice, Bac, mariée, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Moi je ne vise pas vraiment la santé mais l'alimentation est très importante. J'essaie de manger correctement, le plus équilibré possible avec des fruits, des légumes, pas trop de gras et je suis assez gourmande donc c'est vrai aussi que je ne fais pas trop attention mais depuis quelques années je vais acheter les légumes chez un maraicher bio et le plus possible j'essaie de faire à manger avec de bons produits.

Sinon le sport, je trouve que c'est très bien aussi. J'essaie. Je ne fais pas énormément de choses car je n'ai pas trop le temps mais j'ai deux chevaux à la maison donc déjà je m'occupe de mes chevaux et déjà ça, ça me fait faire de l'exercice physique parce que je suis assez statique dans mon travail. Je suis devant un ordinateur toute la journée donc entre huit et neuf heures par jour.

Donc c'est vrai que le matin et le soir je m'occupe de mes chevaux, faire les box, nettoyer, ça fait bouger déjà et après j'essaie de marcher aussi. Je courais aussi mais là c'est vrai que je le fais moins parce que j'ai moins d'énergie, on va dire.

Mais j'essaie de marcher à vitesse rapide. Pas aussi souvent que j'aimerais en fait.

Je faisais du yoga aussi, il y a quelques années, mais je ne le fais plus, faute de temps et ça c'était plus pour ma santé mentale parce que c'est vrai qu'au travail on est assez sollicité et puis il y a toujours des choses qui sont un peu difficiles et du coup le yoga me permettrait, disons que j'essayais avec ça d'être plus sereine.

Ça a été très dur et d'ailleurs j'ai gardé des petits automatismes. Je ne pratique pas très régulièrement.

Voilà au niveau du sport, c'est à peu près tout ce que je fais donc ce n'est pas énorme mais bon j'ai la chance de pas trop prendre de poids donc je ne suis pas … je me sens pas obligée de faire beaucoup de sport mais j'en ai besoin.

C'est un réel besoin pour la tête et pour le corps. On a la chance d'habiter à la campagne donc hop je mets mes basquets et c'est assez facile donc.

Là, vous allez franchir bientôt le cap de la cinquantaine, vous avez l'impression au fil des années d'être un peu plus vigilante vis-à-vis de votre santé ?

Oui sans doute je le suis.

Surtout que là, j'ai perdu mon papa il y a deux ans. C'est vrai qu'il a disparu brutalement d'une crise cardiaque et c'est vrai qu'à 75 ans ce n'était pas très âgé.

Pourtant il avait une bonne hygiène de vie. J'essaie pour moi et pour ma famille d'adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir tout ça et pour être bien dans ma peau oui. Ça va ensemble je pense, moralement, physiquement et pour la santé oui c'est évident. Je pense que oui le fait de vieillir ça incite à faire plus attention. En tous cas pour moi.

Est-ce que vous pensez que les choses que vous avez mises en place pour votre santé peuvent vous permettre de rester en bonne santé ? Que vous avez le contrôle sur votre santé ? Ou vous pensez qu'il y a des choses qui vous échappent complètement ?

C'est vrai que oui, on ne contrôle pas tout. Dans la vie c'est comme ça et pour la santé aussi même si c'est mieux de faire attention à ce qu'on fait parce que l'on sait très bien qu'il y a des facteurs aggravants mais c'est sûr que l'on ne peut pas tout contrôler et quelque chose peut nous tomber dessus même si on fait très attention donc oui je peux être un peu fataliste aussi, je pense.

Moi, j'aime bien faire les choses bien et je suis quand même assez attentive à tout ce qui se dit. C'est vrai qu'on en parle beaucoup maintenant de cette hygiène de vie.

J'écoute beaucoup ce qu'on dit et j'essaie d'appliquer ce qu'on dit.

Est-ce qu'il vous arrive d'aller sur Internet pour votre santé ?

Non pas du tout. Non je ne regarde pas.

Je suis sur les écrans toute la journée et quand j'arrive chez moi je n'ai pas envie d'y retourner. Donc je le fais un peu pour contrôler mes mails.

Non pas sur Internet. Je fais plus confiance au médecin ou je lis parfois des articles dans la presse mais pas Internet et puis je sais qu'Internet il faut faire la part des choses et moi je me sens pas capable. Je ne suis pas médecin. Je n'ai pas fait d'études de médecine. Je ne saurai pas … Et en plus je trouve que ça fait très peur parce que cela peut influencer notre pensée. Ça peut nous donner la trouille. Donc moi je ne suis pas du tout du genre à regarder sur Internet.

Après, moi je n'ai pas été concernée par de gros problèmes de santé. Peut-être que si j'étais concernée, je le ferais mais en tous cas, non je ne vais pas sur Internet pour ça.

Vous avez un médecin de famille ? En qui vous avez vraiment confiance ?

Oui j'en ai deux. Une qu'on avait depuis très longtemps mais qui est partie à la retraite. Du coup j'en ai pris une qui est partie à la retraite aussi. Du coup, là j'ai une jeune. Alors confiance ? Je sais qu'elle est jeune et qu'il faut qu'elle se forme aussi.

C'est vrai qu'il y a des choses qui me surprennent un peu. Je ne lui fais pas tout à fait confiance mais bon disons que j'essaie de lui faire confiance.

Elle a de grosses qualités relationnelles donc voilà je m'appuie là-dessus et je pense qu'elle va aussi évoluer mais disons qu'il y a des choses qui m'ont un peu surprises mais bon j'étais habituée à des médecins qui avaient beaucoup d'expérience donc ça m'a un peu surprise mais bon voilà je pense que … je pense que … si … je pense qu'il faut que je lui fasse confiance et il faut qu'elle se forme et qu'elle puisse acquérir de l'expérience.

Après je n'ai pas eu de gros soucis non plus donc j'ai confiance.

Alors vous m'avez énuméré les choses que vous avez mises en place pour rester en bonne santé, est-ce qu'il y a des choses que vous devriez mettre en place et que vous tardez à faire ?

Oui j'aimerais faire plus du sport, plus régulièrement … parfois être plus rigoureuse.

C'est vrai que je fais attention mais je suis gourmande alors des fois je fais des excès.

Des fois, je me lâche un peu on va dire. Par exemple sur les biscuits apéritifs, je me dis il ne faut pas que je le fasse et parfois je le fais parce que je suis un peu stressée.

Parce que je suis assez anxieuse et parfois voilà .... Donc je me dis qu'il aurait fallu que je continue le yoga pour essayer justement de contrôler tout ça mais bon pour l'instant ce n'est pas … C'est plus ma santé mentale, je dirai.

Ça aussi je pense que c'est lié à des maladies et le fait d'être plus serein, d'être bien dans sa peau. D'ailleurs j'ai eu un arrêt de travail, un petit arrêt de travail l'année dernière à cause de ça. Donc j'essaie de faire un travail sur moi-même mais peut être que j'y accorde pas assez de temps. Parce qu'au travail on nous demande pas mal … au travail ils sont assez exigeants avec nous.

J'ai encore des enfants qui terminent … ils ont 18 ans. Ils vont commencer leurs études supérieures donc c'est vrai qu'il y a encore beaucoup de tensions donc pour l'instant je me focalise plus sur eux que sur moi on va dire.

Disons qu'on passe après.

Tout ce que je fais pour l'alimentation, je le fais pour eux, en fait, parce que j'ai été élevée comme ça : avoir une bonne hygiène de vie, ne pas se coucher trop tard, ne pas abuser d'écrans.

Tout un tas de trucs que j'essaie de leur inculquer en fait et c'est vrai que pour l'instant c'est plus eux qui sont mis en avant et puis après, moi je passe après parce que c'est normal.

Je sais aussi qu'il faut que je sois bien pour eux.

Après ils deviennent autonomes, on fait plus attention à nous.

Je voudrais revenir sur l'histoire de l'alimentation entre d'un côté se faire plaisir – vous avez dit deux fois que vous étiez gourmands dans la famille – et puis le fait de se dire après coup, je n'aurais pas dû. C'est toujours un peu comme ça entre le côté plaisir et le côté contrainte ?

C'est sûr. Ce n'est pas des gros excès que je fais. Mais c'est surtout le stress qui me fait manger de façon un peu anarchique et boulimique mais ce n'est pas catastrophique. Mais je sais que parfois je ne peux pas me retenir et après on culpabilise, on n'est pas fier de nous quand on fait ça.

C'est vrai qu'il faut toujours être parfait, il faut toujours … on fait comme on peut et ce n'est pas évident.

Il faut être très fort pour se dire que c'est nous qui décidons aussi car on est vite montrés du doigt et c'est très culpabilisant.

Pour les femmes, c'est pire car on doit assurer sur tous les tableaux. Toujours jolies, toujours maquillées, toujours bien coiffées, minces. Après il faut être une parfaite mère, s'occuper de ses enfants, il faut tenir sa maison, il faut être bien dans son travail et évoluer. Tout un tas de trucs. Bien avec son mari. Voilà c'est très compliqué bon mais c'est passionnant aussi mais c'est vrai que c'est épuisant tout ça.

Et puis parfois ça peut être compliqué de faire les choix ? De faire les bons choix ? On nous disait qu'il fallait manger du poisson et maintenant qu'il ne faut pas en manger trop. Même chose pour le lait de vache. Comment vous faites pour faire les bons choix ?

Absolument maintenant il faut être raisonnable aussi. On a toujours dit qu'il fallait être mesuré. On ne doit pas ne pas manger du tout de quelque chose ou en manger trop. Je pense qu'il faut être mesuré. Mais le poisson c'est un peu déroutant parce qu'on nous dit le poisson, c'est super et puis on apprend que finalement ce n'est pas si bien que ça.

On ne sait plus qui croire finalement …

Je pense que oui il faut garder son bon sens et puis garder la tête froide et varier au maximum son alimentation. Mon objectif c'est de manger moins de viande parce que je sais qu'on en mange quand même trop et moi j'ai été élevée dans cette tradition-là, manger une fois par jour de la viande et j'essaie ….

En fait, c'est surtout mon mari qui m'en parle. C'est étonnant parce que c'est un homme mais c'est vrai qu'il me le dit souvent : tu fais trop de viande donc ça je sais qu'on peut s'en passer. Après je ne pense pas qu'on puisse se passer de tout mais être plus mesuré.

Et justement vous pensez que vous avez un comportement vis-à-vis de votre santé qui est différent de celui de votre mari ?

Oui, un peu, quand même. Lui il est hyper spartiate. C'est le premier que je vois et qui est aussi sobre dans sa façon de manger et puis il mangerait toujours la même chose que ça ne le gênerait pas en fait.

Quand je l'ai connu il mangeait toujours une salade en entrée et après beaucoup de pâtes. Il fait toujours des pâtes quand je ne suis pas là. Là je suis partie 15 jours pour le travail et je pense que les enfants ont dû manger beaucoup de pâtes car quand je suis revenue ils étaient très contents.

Oui il est très sobre. Il prendra juste ce qu'il faut et il ne reprendra pas. C'est vrai que des fois je me dis que je ne suis pas comme ça. Je suis très gourmande et puis j'aurai tendance à reprendre. Alors que lui non.

Lui il sait très bien se contrôler, lui.

Il y a eu beaucoup de scandales ces dernières années : amiante, sang contaminé, vache folle, grippe H1N1… Est-ce que cela vous met mal à l'aise tout ça ? Est-ce que cela complique un peu les choses pour vous ? Vos choix de santé ?

Oui ça me met mal à l'aise et puis je me dis que mettre en danger la vie des hommes comme ça ... Du coup, on arrive à des problèmes comme ça c'est très très inquiétant et du coup je pense qu'on ….

Moi en tous cas ça me fait changer d'attitude. Là dernièrement il y a eu de la viande de cheval qui s'est retrouvée dans des raviolis ou je ne sais pas quoi. Alors c'est vrai que j'en fais pas spécialement, je n'achète pas de raviolis mais c'est de la tromperie donc moi je suis très en colère contre ceux qui font ça et puis les médias qui nous rabâchent toujours les choses, les scandales. Bon ils font leur travail mais parfois ça va trop loin aussi.

Comme par exemple, il y a eu le Nutella aussi. Moi du coup j'en achète plus. Je sais que mes enfants aiment ça mais je leur ai expliqués et ils sont capables de comprendre. Ils ont compris d'ailleurs. J'essaie d'acheter des choses qui sont pas tout à fait pareilles mais qui leur plaisent aussi.

Oui c'est vrai que c'est très dérangeant tout ça. En fait, on dit qu'on n'a jamais aussi bien mangé que maintenant mais en même temps il y a des risques et on ne sait plus qui bien croire en fait. C'est vrai que …

Et je ne sais pas si vous vous en souvenez du débat autour de la vaccination contre la grippe H1N1…. Vous vous souvenez de cet épisode ?

Oui je m'en souviens et ce n'était pas un petit choix.

On se dit, il faut faire le bon choix ! En n'ayant pas forcément toutes les connaissances pour décider mais je pense qu'on est souvent confronté à ça maintenant et c'est d'autant plus difficile.

Avant on n'avait pas le choix, c'est vrai, on suivait le troupeau en fait.

Maintenant on sent des dangers en fait. Après, est ce que tout est danger ? Est-ce que ce n'est pas monté en épingle aussi ? Je ne sais pas …. En tous cas, c'est angoissant.

Vous pensez que vous êtes compétente pour gérer ses histoires d'alimentation pour vous et vos enfants ? Ou est-ce que vous pensez que c'est quand même compliqué de faire la part des choses ?

Au niveau alimentaire je me suis assez renseignée et puis ma mère cuisine extrêmement bien et nous a toujours fait à manger de façon très saine et traditionnelle avec des menus très équilibrés donc je ne pense pas que ça soit mauvais ce que je fais. Après on apprend toujours des choses. Je m'informe quand même et si je pense avoir des moyens de m'améliorer je le fais quand même. Après compétences ? Oui il faut se tenir informé. Il y a des choses qu'il faut savoir. Après il ne faut pas tomber dans la psychose non plus. Les médias, parfois, ils nous font tomber dans la psychose. Après, ils vous apprennent pleins de choses donc c'est très bien. Ils vous apprennent à réfléchir aussi. Donc c'est une question de mesure aussi.

Je pense avoir abordé tous les sujets que je voulais aborder avec vous, est-ce que tout ça, ça vous inspire d'autres choses ?

Je ne sais pas trop …

C'est vrai que c'est vraiment compliqué maintenant. Il faut essayer d'être bien partout et en même temps, il y a aussi ce problème de planète qui se détériore et ça me préoccupe beaucoup.

C'est pour ça que je fais le choix d'aller voir un maraicher bio. Après, moi, j'ai un petit jardin que je ne cultive pas parce que je n'ai pas le temps mais tout à l'heure j'ai désherbé et je n'utilise pas de désherbant. Voilà, j'essaie d'avoir une vie plus …. Plus bio … plus … pour la santé de tout le monde. Pour éviter de mettre encore des saletés.

Je sais que les enfants, c'est un sujet qui les travaillent beaucoup mais j'ai un fils, il est obnubilé par ça. Il entend des choses à la télé et ça le traumatise quelque part. Et du coup moi je me dis qu'il faut vraiment agir et je pense qu'au niveau alimentaire aussi c'est très important.

La façon dont on a consommé, dont on a équilibré ses repas. Il faut essayer d'être le plus naturel possible. Ça j'essaie de leur dire et ça c'est pour le bien de tout le monde, je pense et je suis très contente de voir que…

Ce matin je suis allée ramasser des haricots bio et il y avait des nouveaux qui venaient cueillir et on a discuté et je suis contente de voir qu'il y a pleins de gens qui s'y mettent en fait.

Ils changent leurs habitudes donc parfois ça me rend un peu plus optimiste. Je pense que ça va prendre du temps. Moi, je suis déléguée du personnel et j'essaie de faire venir un petit producteur. On a un comité d'entreprise qui n'est pas vraiment un CE mais disons qu'on organise des choses et on essaie de le faire venir pour que justement les personnes s'intéressent à ça et j'ai la chance que dans le travail que je fais ils sont très sensibles à tout ce qui est environnement et du coup ils nous facilitent la tâche pour ce genre de chose.

Là dernièrement, on a fait venir un panier bio et ils ont fait cinq ou six conférences pour expliquer ce qu'ils faisaient pour sensibiliser les gens. Et moi j'ai vraiment envie de développer ça à mon petit niveau.

Vous êtes dans une petite entreprise ?

Je travaille pour une filière d'Hermès mais je trouve qu'ils ont développé des choses intéressantes pour diffuser les idées et je trouve ça très bien et ça correspond tout à fait à ce que je pense et à ce que j'essaie de faire.

Et c'est vrai qu'en tant que déléguée du personnel, j'essaie de faire des choses dans ce sens-là. Et je pense que les gens ont besoin de ça. En discutant avec les gens, je me rends compte qu'il y en a pas mal qui me disent – même des célibataires – ah ben oui moi j'aimerais bien manger bio et donc on essaie de leur proposer quelque chose qui aille dans ce sens-là.

Catherine, 42 ans, ingénieur, Bac+8, divorcée, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Effectivement il y a la natation et uniquement la natation car je n'arrive pas à me dégager du temps pour faire d'autres choses en soirée car j'ai deux enfants qui sont scolarisés à l'école primaire et le soir il y a bien d'autres choses à faire que de partir faire une activité physique donc je fais essentiellement du sport entre midi et deux les jours où je travaille.

Quel âge ont vos enfants ?

L'ainée à huit ans et la plus petite, elle a six ans.

La natation, cela fait longtemps que vous en faites ?

La natation, je l'ai démarré après ma première grossesse, c'était essentiellement pour me défouler entre midi et deux car j'ai un boulot qui est très statique où je suis assise toute la journée sur un siège. C'était pour retrouver la ligne et pour faire une activité pour moi et une certaine émulation car là où je travaille, il y avait un collègue qui allait nager cinq fois par semaine donc je me suis joint à lui et allant nager souvent, j'ai pris des cours pour mieux nager et pour bien nager.

Et depuis j'ai continué. Alors je n'y vais plus cinq fois par semaine car maintenant je suis au 4/5ème mais j'essaie d'y aller …. Disons, les petites semaines c'est une fois et les grosses c'est quatre fois.

Novembre, ce n'est pas très folichon mais dès que je travaille si je n'ai pas de réunion je vais nager entre midi et deux.

Vous m'avez dit lorsque nous avons échangé avant cette rencontre que vous faites partie d'un groupe de nageurs qui échange sur internet. Est-ce que vous portez un petit bracelet justement pour enregistrer vos performances et pour comparer ensuite avec les autres nageurs ?

Je retiens les séances que j'ai faites et je me les note sur un Post It en arrivant au bureau et je les recopie en saisie manuelle sur le site des nageurs.

Et vous avez l'impression que cela entretient votre motivation ?

Oui oui oui, ça entretient ma motivation. On peut voir où en est. C'est assez ludique car il y a une carte géographique qui présente les piscines où on a été nager, la fréquence.

Il y a des statistiques sur le nombre de kilomètres parcourus par mois, par semaine, peut-être par année. Je sais plus. Voilà donc il y a quelques statistiques et puis pour moi, c'est me dire : voilà je suis allée nager, j'ai fait tant de mètres aujourd'hui et puis un cumul mensuel et annuel. Et on peut comparer d'une année sur l'autre.

Depuis combien de temps, vous êtes sur le site ?

Je suis sur le site depuis 2012 ou 2010, je sais plus … oui ça fait deux ou trois ans.

Et dans la piscine où vous vous entraînez, il y a d'autres personnes qui font comme vous ?

J'ai rencontré une autre personne.

Et ça vous motive ?

Ce qui va me pousser à y retourner, c'est que je ressens le besoin physique d'y aller.

J'ai mal au dos. J'ai des tensions. Ça permet de se défouler et ça fait une bonne coupure entre midi et deux.

Tous les soucis de boulot du matin, on les a mis de côté pendant une heure et après on revient avec de nouvelles idées pour l'après-midi.

Est-ce que c'est aussi dans une optique de santé ?

Oui pour moi, c'est plutôt bon pour la santé.

Il y a autre chose que vous faites à part faire du sport ?

A part faire du sport, je ne fais rien pour ma santé.

Au niveau alimentaire, ne pas faire trop d'excès mais ce n'est pas la motivation initiale la santé.

Sinon je suis aussi inscrite sur le site NutriNet Santé[10]. Cela fait quatre ou cinq ans que je remplis le questionnaire. Et ça, du coup ça motive à se poser des questions sur ce qu'on mange et sur ce qu'on fait.

[10] Il s'agit d'une étude réalisée sur une population d'adultes volontaires dont l'objectif est d'étudier les relations nutrition-santé.

Quand vous vous êtes inscrite sur le site, vous aviez un intérêt particulier pour la santé ?

Non, ma motivation c'est de participer à la recherche. Je me dis que ça peut servir de répondre à ces questionnaires.

Le fait d'avoir des enfants en bas âge cela a changé votre regard sur la santé ?

Non ça n'a rien changé de particulier.

Dans votre vie, vous avez rencontré des problèmes de santé ?

Non, personnellement, non rien de bien méchant. Moi personnellement non.

Et dans votre entourage ?

Dans mon entourage oui.

Ma mère est décédée d'un cancer du pancréas il y a trois ans et après si on remonte, mon grand-père un cancer généralisé et ma grand-mère une leucémie.

Et tout ça, cela contribue à ce que vous soyez plus impliquée dans votre santé ?

Inconsciemment, peut-être, mais je ne fais pas spécialement de régime pour autant.

Vous avez un médecin traitant ?

Depuis longtemps.

C'est un médecin de famille, les enfants aussi. On n'a jamais vu de pédiatre, c'est elle qui fait le suivi de l'intégralité de la famille.

Une écoute par rapport aux problèmes.

Nous orienter vers certains spécialistes pour des soucis plus embêtants et quelqu'un avec qui on peut discuter de choses comment dire … plutôt psychologiques, avoir une écoute.

Est-ce que vous vous tournez vers tout ce qui est médecine douce ?

Oui mon médecin, elle prescrit de l'homéopathie.

Je suis une grande adepte de l'ostéopathie.

Adepte pour une raison particulière ?

Problèmes de dos, tensions musculaires.

S'il y a des soucis familiaux, ça va vite se ressentir sur certains points du corps et puis aussi par excès de sport ça m'est déjà arrivée de me blesser et d'avoir trop nagé donc du coup, l'ostéopathe m'a bien soulagé.

Vous allez sur Internet pour chercher des informations sur la santé ?

Très occasionnellement.

Au cours de la dernière année, je pense ne pas l'avoir fait.

Si vous recherchez des infos, quel sera votre premier réflexe ?

Si je ne vois pas mon médecin, je regarderai internet.

Mais on trouve tout et n'importe quoi.

Ça n'est pas la peine de s'alarmer.

J'imagine que, par ailleurs, vous êtes une utilisatrice d'Internet au quotidien ?

Oh oui, au quotidien.

Vous n'avez pas d'autres activités sportives ?

J'ai aussi fait pas mal de danse mais c'était trop contraignant car les cours commençaient trop tard.

J'étais plus motivée.

Le passage de la quarantaine, ça a été quelque chose d'important pour vous ?

Important non.

Mais il y a eu beaucoup de changements car j'ai perdu ma mère et quatre mois après mon mari m'a quitté donc c'est tombé pile l'année de mes 40 ans donc j'avais d'autres choses à régler que de penser au passage de la quarantaine.

Mais ça me perturbe pas plus que ça.

Non je n'ai pas l'impression de l'avoir vécu.

Professionnellement non plus ?

Non pas spécialement.

Sur le temps qui passe … vous avez des prises de conscience ?

Prises de conscience du temps qui passe oui mais ce n'est pas nostalgique. Juste une prise de conscience. Il y a des choses que j'ai faites, il y a 10 ou 30 ans …

Est-ce vous sentez le poids des années ?

Pour la danse au niveau articulaire, au niveau des genoux, j'avais un peu de mal.

L'année dernière j'ai eu deux entorses aux chevilles coup sur coup et ça c'est des choses que je n'avais pas eues avant.

Du coup, qu'est ce vous faites ?

Je suis plus à l'écoute puisque j'ai arrêté la danse. Il y avait le facteur physique et le fait que l'horaire ne me convenait plus comme les années précédentes.

Si je vous avais interrogée il y a 10 ou 15 ans par rapport à votre santé, est ce que vous pensez que vos réponses auraient été différentes ?

Oui mes réponses n'auraient pas été les mêmes.

Avec l'âge, il y a des choses qu'on ne peut plus faire, je ne vais pas aller faire de l'escalade ou du saut à l'élastique !

Je l'aurais peut-être fait il y a dix ans.

Maintenant j'ai l'appréhension de me faire du mal. On sait qu'on récupère moins bien et que le corps n'a plus la même souplesse. On fatigue plus vite aussi.

Est-ce que le fait d'être parent, ça change les choses par rapport à la santé ?

Au niveau prise de risque ?

Oui, ou même l'envie d'avoir une meilleure hygiène de vie pour rester en bonne santé ?

Peut-être au début maintenant je n'y pense plus.

Sauf pour l'exemplarité.

Faire attention car il y a le regard des enfants et il faut leur donner les bonnes bases.

Maintenant je ne suis pas téméraire et je n'ai jamais pris de risques.

Globalement vous avez l'impression d'être en bonne santé ?

Oui.

Que pensez-vous des campagnes de prévention ? Vous êtes attentive à ces messages ?

Non.

Mes filles en parlent des cinq fruits et légumes mais je ne pense pas qu'on y arrive. Oui, on y fait attention mais ce n'est pas une priorité.

Au niveau alimentaire, si je fais des brocolis elles ne vont pas en manger alors je vais faire des pâtes. Alors que si je fais du chou, elles n'en mangeront pas, non plus …

Pour mes filles, le brossage des dents, c'est le truc que je ne lâche pas mais à part ça non rien d'autre.

Est-ce que vous pensez avoir une bonne connaissance des comportements à adopter pour se prémunir du cancer ?

Moyennement.

Je ne suis pas sûre d'avoir les connaissances pour ça.

Si j'entends quelque chose, je vais m'y intéresser mais ça ne va pas être une démarche de ma part pour aller récupérer de l'information.

Cela vous arrive de vous automédiquer ?

Doliprane pour des petites douleurs.

Après, pour des plus gros pépins, je vais voir le toubib ou je confirme avec elle en ayant son aval par téléphone.

Cela reste sur des choses que je connais.

Ça vous arrive d'utiliser des applications santé ?

Non pas du tout.

Vous n'avez jamais fumé ?

Non.

Quand vous pratiquez une activité sportive, vous portez ou vous avez porté des capteurs pour mesurer votre activité ?

Non jamais.

Moi, ce n'est jamais qu'une activité secondaire et je n'ai pas envie de dépenser de l'argent dans ce genre de gadget.

Pour revenir au début, à ce que vous m'avez dit à propos de la natation et de la motivation, cela vous aide d'aller nager avec vos collègues ?

Oui surtout que c'est moi qui suis investigatrice à mon travail. J'envoie des mails pour savoir qui veut aller nager et ensuite on fait du covoiturage.

C'est sûr que si personne ne me répond, ça m'arrive de ne pas aller nager mais c'est vrai que cette émulation de groupe …. Surtout que certains collègues sont devenus des amis. C'est quand même plus sympa d'aller nager avec des personnes que d'y aller seule, de faire ses longueurs, etc …

On connait les maitres-nageurs, on arrive à retrouver du monde, c'est assez sympa.

Est-ce que vous avez en tête d'améliorer vos performances ?

Là actuellement, plus du tout, maintenant mais ça a été le cas car on avait participé à un triathlon, on avait monté six équipes de trois. Certains la nage, le vélo et la course à pied.

Moi je faisais la nage.

Là du coup, on avait un peu augmenté le nombre de nos séances d'entrainement.

Vous travaillez pour une grosse entreprise ?

Oui on doit être 800 à peu près.

Vous n'avez pas évoqué le sommeil, vous faites attention à dormir suffisamment ?

Non, je sais qu'il faudrait que je me couche plus tôt mais je n'y arrive pas.

J'en suis consciente mais je n'arrive pas à me discipliner et à me dire voilà il est dix heures et demi, tu vas te coucher maintenant. Donc je me couche plutôt vers minuit que vers dix heures et demie.

Et du coup vous avez l'impression d'accumuler de la fatigue ?

Oui, au moment de la rentée, ça a été un difficile mais là en ce moment ça va.

Sabine, 40 ans, éducatrice, Bac, en couple, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Je suis en bonne santé, j'ai plein de douleurs mais ça s'appelle pas être en mauvaise santé.

Par exemple j'ai acheté un appareil à vapeur douce. Je fais attention à mon alimentation. Je fais du Pilates[11]. Je réfléchis … pour essayer de rester en bonne santé.

Au niveau de mon alimentation, j'ai eu des problèmes de polypes donc j'avais mal au ventre quand je mangeais donc je lis beaucoup de choses sur l'alimentation, sur l'alimentation santé mais ça devenait obsessionnel.

Ben après j'ai essayé de …

J'avais arrêté de manger des tomates parce que c'était trop acide. En fait j'avais changé plein de trucs et je suis revenue à quelque chose de plus simple comme manger des légumes à chaque repas et voilà de manger … prendre des huiles bio. Voilà des petits trucs comme ça.

Le gastro entérologue avait dit que j'aurai toujours mal au ventre et que c'était mon tempérament. Et après j'ai vu un médecin qui fait de la micro nutrition. C'était à un moment où j'avais moins mal au ventre en fait. C'était entre les deux grossesses et ça allait mieux au niveau digestif et en fait j'avais fait un traitement avec des probiotiques. Il m'avait donné des huiles essentielles. On avait fait des analyses de selles et il avait une étude de champignons. J'avais une mauvaise flore intestinale. Donc il m'avait prescrit des huiles essentielles pour faire fonction d'antibiotiques et puis j'avais pris des probiotiques et du magnésium.

Je prends souvent du magnésium car je suis très souvent fatiguée.

Est-ce que vous avez mis en place d'autres choses ?

Ben oui, sinon il faut faire intervenir …. Je pense qu'il y a plein de choses paramédicales. Après je vais chez l'ostéo ou des choses un peu parallèles.

Le médecin il prescrit un médicament.

[11] La méthode Pilates, est un système d'exercices physiques.

Vous avez confiance en votre médecin ?

Oui j'ai confiance.

Après oui je pense qu'ils ont des limites.

Et au niveau de votre pratique sportive ?

Là, j'ai choisi Pilates pour être en bonne santé, pour corriger un peu ma posture, pour le ventre aussi.

Après quand je fais du sport c'est pour le plaisir aussi.

Le Pilates c'est vraiment pour la santé que je l'ai choisi. Après, je vais un peu courir ou faire du vélo, du jardinage ou des choses plus pour le bien être.

En fait, je faisais un autre sport avec la même prof et elle a parlé du Pilates et je me suis dit que c'était bien et ça correspondait à mes horaires de boulot. Parce que c'est un peu compliqué, donc …

Pouvez-vous me dire comment cela se passait dans votre famille quand vous étiez enfant ?

Dans ma famille, il y a beaucoup de personnes qui ont des problèmes de poids et j'ai un tempérament qui pourrait … donc je me dis … enfin je suis à risque.

Depuis longtemps je me dis que je suis à risque et j'ai toujours essayé de faire attention à ne pas prendre du poids.

Là, je me suis dit qu'il faut que je fasse plus de sport parce que j'ai des douleurs cervicales et des choses comme ça.

Je me suis dit … Mais au niveau de l'alimentation, non pas spécialement parce que j'avais déjà mis en place des choses.

Oui, voilà c'est ça.

Disons que j'aide un peu et bon …

Et vous pensez que cela peut avoir une incidence sur votre état de santé ?

J'en sais rien … Il y a une partie, c'est alimentaire, notre mode de vie, etc … après il y a des choses qu'on ne peut pas contrôler …

Oui, il y a beaucoup d'inconnu. Là, où on peut intervenir c'est genre l'alimentation et le mode de vie.

Mais je ne crois pas à la fatalité.

On ne pourra pas tout contrôler … Il y a des choses qu'on ne contrôle pas. On ne peut pas tout contrôler. On peut essayer d'être en meilleure santé et on ne peut pas guérir en mangeant des légumes, voilà …

Et puis, il y a des choses qui sont pas faciles à mettre en place dans le rythme de la vie et après on n'a pas forcément envie.

Par exemple, moi je n'aime pas trop le poisson. Je me dis qu'il faudrait que je mange du poisson mais je n'aime pas trop.

Après on ne va pas se forcer de manger du poisson pour être en bonne santé. Tout ça ce n'est pas très réaliste !

Ne jamais manger de frites, il faut quand même se faire plaisir, non ?

Non, moi je pense qu'il faut profiter maintenant. J'essaie de faire un peu mais je ne fais pas tout comme il faut.

Et il y aurait des choses que vous pensez que vous devriez mettre en place ?

Ben, c'est globalement prendre soin de soi au quotidien. Réussir à trouver un équilibre entre sa vie sociale, la vie de famille … Le bien-être, on va dire, l'activité …

Non, je pense qu'on ne peut pas y arriver.

On est sans arrêt en recherche de cet équilibre. Par moment on est bien, après on recherche à nouveau. Ce n'est jamais acquis !

Je fais attention aussi à tout ce qui est produits chimiques.

Avec mes collègues, il n'y a pas ce même souci de santé que moi. C'est le plaisir avant tout. Quand je leur demande si faire une entrée avec une salade de riz, des pâtes et un gâteau de riz en dessert c'est équilibré, certains me disent que c'est équilibré …

Ils ont le même âge que vous ?

Oui du même âge. En fait, ils paraissent ne pas faire attention.

Je pense que c'est la notion de plaisir avant tout. Leur plaisir, c'est manger. Parfois c'est un peu impulsif.

Vous pensez savoir ce qu'il convient de faire pour se maintenir en bonne santé ?

Oui, je sais pas mal de choses. Ben oui je pense et parfois quand j'accompagne les personnes dont je m'occupe chez le médecin, je leur demande : est-ce que vous pouvez donner des conseils au niveau de l'hygiène de vie. C'est ça qui manque en fait. Quand une personne est constipée, lui dire buvez un peu plus d'eau ou marchez plus. Les médecins ils ne disent rien.

Soit les gens connaissent ou … je sais qu'une fois j'avais demandé à un médecin de dire à une personne, il m'a dit qu'il ne savait pas. Les médecins devraient dire il faut marcher 30 minutes.

En plus du médicament, il faudrait mettre par écrit des conseils en matière d'hygiène. Ça permet à la personne de les retrouver et de les reprendre.

Mais parfois l'information, c'est un peu compliqué parfois. Comment être sûr de la fiabilité de l'information ? Surtout concernant un sujet tel que la santé ?

Oui, c'est compliqué !

Voyez par exemple, les produits chimiques, on ne sait pas ce qu'il y a dedans.

Au niveau des produits de soin, les produits d'hygiène, les produits du ménage, je crois que là on … C'est là que je me dis qu'on ne sait pas trop … Comme pour les produits de maquillage, on ne sait pas trop si c'est dangereux.

Je pense que là aussi on peut agir au niveau de sa santé en faisant attention à ça, c'est un peu la même chose.

Vous privilégiez le bio parfois ?

Pas toujours. C'est une question de prix et de praticité en fait. Dans un magasin bio, il n'y a pas tout. Ça veut dire aller dans plusieurs magasins. Aller faire plusieurs magasins … Dans un magasin bio, je vais plutôt prendre les légumes, je prends les huiles, le lait … mais je ne prends pas trop de lait.

C'est une habitude récente que de favoriser le bio lorsque c'est possible ?

Oui, c'est récent et puis c'est parce que maintenant les légumes bio sont au même prix que les légumes du supermarché donc …

Après souvent je n'ai pas le courage.

Après, j'ai une fille qui est très difficile et je me demande si ce n'est pas à cause du fait que j'ai trop insisté là-dessus.

Adrien, 46 ans, informaticien, Bac+3, marié, deux enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

J'ai toujours été très sportif. Je ne bois pas. Je ne fume pas.

Cela fait dix ans que j'ai perdu plus de 20 kilo. J'étais en surpoids jusqu'à l'âge de 36 ans. J'étais à 102 – 108 kilos.

C'est un 25 décembre, je me suis dit, tu ne peux pas continuer comme ça et je suis allé voir une nutritionniste et elle a évalué comment je mangeais et il s'est avéré que je mangeais très bien mais en trop grosse quantité.

Ça a été très facile de gérer tout ça. Je me suis mis au sport. J'ai commencé à marcher une heure et demi par jour et je me suis dit à un moment donné, je peux enclencher sur la course.

Donc ça fait dix ans maintenant que j'ai cette routine de marcher la semaine au lieu de rester au bureau ou d'aller à la cantine, j'ai cette routine d'aller marcher entre 3/4 heure et une heure. Tous les jours sauf quand j'ai des réunions ce n'est pas toujours facile mais je me débrouille.

Sinon le weekend, je cours, je marche et j'en suis à peu près à 50 ou 60 000 pas par weekend. Combiner la vie de famille, c'est très important. J'ai deux enfants, six et neuf ans qui commencent à bien bouger et surtout j'ai une femme qui est une très grande sportive donc ça aide. On fait du sport tous ensembles. C'est pour ça que je fais ça le midi comme ça le soir, je suis avec ma famille pour les devoirs.

C'est devenu une routine. Il faut que je fasse du sport. Je suis entre 82 et 85 kilos.

Sinon en termes d'hygiène de vie, je fais très attention à ce que je mange. Tout ce qui est calories, glucides, protéines je connais mais je ne suis pas dans un extrême …. Où tous les jours je dose ce que je mange. Je mange ce que je veux mais quand je mange un peu trop, je sais que je vais faire du sport après.

En termes de gadgets que j'utilise, j'ai un Fitbit[12] depuis septembre 2012. Entre temps il est tombé en panne, j'en suis à mon 4ème. Il est toujours dans ma poche et si je ne l'ai pas il y a quelque chose qui me manque. Je fais en général 145 000 pas par semaine. Je suis quand même assez loin des records à 50 000 pas par jour. Ça me convient. Et ça me pousse un petit peu.

[12] Petit bracelet électronique qui enregistre l'activité physique mais également le sommeil et qu'il est possible ensuite de consulter en synchronisant les informations sur un ordinateur où elles sont stockées ou même parfois partagées avec d'autres utilisateurs.

Sinon j'ai un Tom Tom Runner cardio[13]. Ça me permet de créer des entrainements pour le jogging et la course.

Cela vous permet de synchroniser vos données sur le site internet pour comparer vos performances avec celles d'autres utilisateurs ?

Oui je fais partie du groupe des 40-45 ans mais je vais me retirer de ce groupe. C'est intéressant ce que font les autres mais sur la durée, je ne sais pas .... Je sais ce que je fais, je suis content de ce que je fais, je n'ai pas besoin de me comparer aux autres.

Maintenant il y a des groupes aux Etats Unis où il y a beaucoup de monde et il y a de la compétition mais moi je ne suis pas compétition du tout. Moi ce que je veux c'est garder la ligne.

Que dire d'autres ? J'ai fait du handball pendant 16 ans, j'avais un assez bon niveau. Tennis aussi un assez bon niveau. J'ai toujours été très sportif mais j'ai deux soucis, je mangeais beaucoup, en très grosse quantité et je prends du poids facilement donc il a fallu que je réduise.

Donc en devenant adulte et responsable et en ayant un coup de bambou sur la tête, c'est fini il faut vraiment que tu perdes du poids parce que sinon tu auras des problèmes plus tard donc là j'ai été très motivé et la deuxième chose je grossis facilement. Je mange un peu et je grossis. En prenant en compte ces deux facteurs forcément je sais ce que je dois faire. J'essaie de bouger tous les jours 1 heure, 45 minutes et si je ne peux pas bouger et bien je rattrape soit la veille c'est-à-dire aujourd'hui soit le lendemain.

Et dans votre famille, comment on se comportait par rapport à la santé ?

J'ai une sœur. Etant enfant non, on ne faisait rien de particulier. On ne se rend pas compte que c'est important.

Ma sœur, oui, elle faisait attention à sa ligne.

Après, elle est devenue pharmacienne donc ça aide à comprendre qu'il faut faire attention à son corps et à son hygiène de vie. Donc oui elle faisait très attention.

A la maison, c'était très équilibré. J'ai d'ailleurs gardé cette habitude. Mon père était très mince et très sportif aussi et ma mère pareil. Et toujours d'ailleurs. Elle a 70 ans, elle est très alerte et très sportive. Elle faisait très attention à ce que nous mangions et aux activités sportives.

[13] Le Tom Tom runner cardio est une montre qui enregistre la fréquence cardiaque, la distance et le temps parcourus

Et il y a eu ce 25 décembre … puisque vous datez très précisément …

Oui c'était le 25 décembre, je devais être 108-110 kilos et j'en pouvais plus donc il fallait que je fasse quelque chose.

Et vous aviez eu des alertes au niveau médical ?

Non, j'étais en surpoids mais ça allait. Pas de soucis.

J'avais un peu de mal à bouger. Forcément j'étais plus lourd que les autres mais je n'avais aucun souci d'ordre médical.

Vous n'avez jamais eu de problème de santé dans votre vie ?

Non jamais.

Et dans votre famille non plus ?

Mon père est décédé d'une crise cardiaque, il y a un an et demi. Mon père était un grand sportif, ma mère aussi. Mon père fumait.

J'ai un petit peu d'asthme quand même puisque je suis né prématuré à sept mois, mais je gère. Je dirais qu'en faisant du sport, ça permet de résorber un peu tout ça mais si ça a aidé, ce n'était pas le but principal.

Est-ce que lorsque votre papa est décédé d'une crise cardiaque, vous vous êtes un peu plus inquiété de votre santé ?

Non rien du tout.

Et le passage de la quarantaine, comment vous vivez ça, cela a joué dans votre façon d'ajuster votre comportement ?

Pas du tout.

Je n'ai pas fait de crise de la quarantaine.

Non je fais du sport pour rester en bonne santé mais c'est tout.

Non ce 'est pas une priorité.

Vous n'avez pas traversé de phase de bilan ?

Rien de particulier. Je n'ai pas eu de soucis par rapport à ça.

Est-ce que vous sentez, au niveau de votre corps, le poids des années ?

Non pas du tout.

J'en discutais avec ma femme l'autre jour.

Elle vient d'avoir 40 ans et c'est une grande sportive.

Et on se disait qu'on fait certainement beaucoup mieux en termes d'activité que des personnes beaucoup plus jeunes que nous.

Je cours le 10 kilomètres en 44 minutes. C'est pas mal.

Dans ma tête, je suis toujours très jeune et dans mon corps pareil. D'ailleurs je ne comprends pas quand on me dit la quarantaine, c'est un petit peu plus difficile.

Ce que je sais c'est que je suis plus endurant avec l'âge. Je vais moins vite que des gens plus jeunes bien sûr. Donc en fait, c'est une sorte de compensation. Au niveau des blessures, j'en ai eu quand j'étais beaucoup plus jeune, 15 – 25 ans quand je jouais au Handball.

Du coup, vous avez le sentiment d'être en bonne santé ?

Oui en très bonne santé.

Par rapport au médecin, justement, vous le voyez souvent ? C'est le même depuis longtemps ?

Oui le même depuis une quinzaine d'années. Il me connait car il a des enfants du même âge et je le vois presque tous les jours quand il récupère ses enfants à l'école et j'ai un ami qui …. Aie … Par contre la mémoire c'est certainement lié l'âge ... Bon je ne m'en souviens pas.

Je vais tous les deux ans chez le médecin. J'ai une visite par ma société tous les deux ans.

Qu'attendez-vous d'un médecin ?

Un peu l'approche qu'on a en Chine. C'est-à-dire éviter d'avoir à aller voir un médecin quand on est malade. Si je vois qu'il y a quelque chose qui risque d'arriver, j'essaie d'aller voir un médecin pour essayer de prévoir.

Pour vous, c'est important qu'il soit à l'écoute, qu'il vous explique ? Qu'est ce qui est important dans la relation avec le médecin ?

C'est une question difficile. Je ne sais pas. Je me connais très bien. Je connais mes points forts et mes points faibles. En termes d'hygiène alimentaire et sportive. Donc j'arrive à m'autogérer donc …

Je ne sais pas si c'est prétentieux mais à 46 ans je me connais et j'ai toujours été sportif. Je sais que si ça commence un peu à palpiter ou un point de côté je m'arrête.

Je suis conscient de ce que je dois faire et ne pas faire.

Le fait d'arriver à vous autogérer, c'est uniquement par rapport à votre santé ou c'est globalement dans votre vie d'homme de 46 ans ?

Oui c'est ça et c'est peut-être pour ça que … J'ai grandi dans une ferme entourée de familles britanniques. On a grandi avec eux. Et c'est certainement pour ça qu'on a eu une éducation un peu anglo-saxonne et je me suis marié avec une irlandaise.

On s'autogère. On ne va pas voir des spécialistes. En France, on est assisté. En France, on est assisté dès qu'on est tout petit.

Moi je m'autogère et je n'ai pas une approche qui est très française …. de se dire j'ai besoin de tel médicament, d'aller voir un médecin, un psychiatre.

Je voulais revenir sur votre Fitbit. Lorsque vous avez décidé de le porter, vous vous souvenez quel était votre objectif ?

C'était de bouger. De faire 10 000 pas par jour …. Non, en c'était pour savoir quel était mon niveau en termes d'activité.

J'avais lu quelque part qu'il fallait marcher 30 minutes par jour et atteindre 10 000 pas.

J'avais vu ça aux Etats Unis. J'aime bien tout ce qui est gadget et je voulais savoir où j'en étais. Après je l'ai adopté.

Et vous ne seriez pas prêt à arrêter de l'utiliser ?

Je pourrais car je sais où j'en suis. Tiens là 11 000 …. 11 992. Voilà, je sais. Je fais toujours à peu près le même parcours donc je sais où j'en suis.

C'est devenu une routine comme j'ai ma montre, j'ai mon Fitbit dans ma poche.

Vous utilisez d'autres applications santé ?

J'en ai essayé d'autres mais je ne les utilise pas.

Le fait d'être sur un forum ça vous permet d'échanger avec d'autres utilisateurs ?

Au début oui j'étais sur quatre ou cinq forums. J'avais lancé des challenges.

Mais au niveau de la compétition, ce n'est pas mon truc.

Mais c'est quoi l'objectif ? Maintenir votre poids ? Rester en bonne santé ?

Oui le poids.

Mais la santé, c'est important aussi ?

Oui, bien sûr j'aimerais voir mes enfants et ma femme le plus longtemps possible.

La santé est importante pour tout le monde.

Et la sensation de bien-être ?

Non.

Quand vous êtes à la recherche d'une information, vous avez le réflexe d'aller sur Internet ?

Non, c'est ma femme qui l'utilise. Elle est dans l'informatique. Elle regarde un petit peu. Mais c'est très rare car on est vraiment en bonne santé.

Dans votre profession vous êtes sujet au stress ?

Oui.

Ça ne provoque pas chez vous des insomnies ?

Non c'est un bon stress. D'ailleurs je suis efficace quand je suis en stress.

Je suis conscient de ce que je dois faire et ne pas faire en connaissant mes limites.

Si je vous avais interrogé il y a 10 ou 15 ans vous m'auriez tenu le même discours ?

Sur certains points oui mais pas tout.

Sur la nourriture non.

Vous avez l'impression de continuer à apprendre ?

Toujours. C'est ce qui rend la vie intéressante.

On apprend sur tous les niveaux.

D'ailleurs j'ai repris mes études pour passer un Master.

C'est plus professionnel ou pour vous ?

C'est une reconnaissance de mes acquis professionnels.

J'ai commencé à travailler très tôt et j'ai eu des très bons postes mais là je me dis je gère des gens qui sortent de Centrale, qui ont des bons profils.

J'aimerais bien …. Je vais faire une VAE, je dois préparer un mémoire.

Beaucoup de travail mais je suis motivé.

Et pourquoi maintenant et pas il y a pas 5 ans ?

Ah oui je peux vous dire parce que ma société ne le proposait pas et parce que j'avais énormément de travail maintenant je gère plus facilement.

Je suis en rythme de croisière maintenant.

Avant ce n'était pas possible.

Vous savez qu'à partir de 45 ans on est considéré comme un senior en entreprise. Cela vous atteint un peu ?

Oui pour la première fois, j'ai senti un petit coup de bambou sur la tête. Maintenant si on a une bonne vie sociale. Si on est en activité. Si on est intéressé …L'esprit reste jeune.

Je me sens pas vieux non je m'adapte.

Vous pouvez constater que je suis bien dans ma peau et que tout va bien.

Faire du sport ça aide à s'aérer l'esprit.

Je suis content et je ne pense pas m'arrêter de faire du sport et j'irai jusqu'au bout.

Vous pensez que vous êtes en capacité de vous maintenir en bonne santé ?

J'ai du mal à en parler car je n'y pense pas.

Je prends la vie comme elle est. On verra.

Tout va bien donc on verra

Carla, 51 ans, aide-ménagère, sans diplôme, divorcée, quatre enfants

Ce que je voudrais que vous me racontiez, c'est ce que vous faites au quotidien pour votre santé ? Est-ce que vous avez mis en place certaines choses en particulier pour vous maintenir en bonne santé ? Est-ce que vous pensez que cela peut avoir une influence sur votre état de santé ?

Oui

Est-ce que vous faites certaines choses pour rester en bonne santé ?

Oui je fais très attention. Je mange beaucoup de légumes. Je fais du sport. Je marche et du vélo. Beaucoup de marche surtout.

Et ça, c'est pour rester en bonne santé ou pour le plaisir aussi ?

Pour le plaisir aussi. Pour la santé, je fais attention à ce que je mange et tout ça. Beaucoup de fruits, des légumes …

Est-ce qu'il y a eu des soucis de santé dans le passé ?

Oui.

Qu'est-ce que c'était en particulier ?

Un cancer du sein.

C'était à quel âge ?

J'avais 41 ans. C'était il y a dix ans pile-poil.

Est-ce que, suite à ça, il y a eu des changements de comportement ? Est-ce que vous vous êtes dit qu'il fallait faire plus attention ?

J'ai un dégout sur la viande donc je n'en mange presque pas et j'ai beaucoup de choses qui sont ressorties par la suite.

Mais actuellement, vous prenez un traitement en particulier ? Vous êtes suivie ?

J'ai un traitement pour la tension et pour les calculs aussi. Je suis suivie par le médecin.

Mais vous pensez qu'avoir une bonne hygiène de vie, c'est important ? Que ça peut jouer sur la santé ?

Oh. Oui et non.

Il ne faut pas non plus faire attention à tout sinon on ne s'en sort pas non plus. Je pense que voilà quoi. Je vis à mon rythme. Il ne faut pas non plus … parce que sinon on s'en sort plus … comme … oui voilà.

Je ne sais pas trop, non plus. Quand les médecins me disaient de faire attention à ci ou à ça, il y a des choses que je ne fais plus et puis il y a des choses comme le jardin et tout ça, ça ne m'empêchera pas de le faire non plus. Il ne faut pas, non plus …

Et avant ce problème de santé, vous aviez l'impression de faire moins attention à votre santé ?

Ben non car je vivais normalement.

Je vivais normalement sans avoir à penser à ça quoi. Mais quand ça vous tombe sur le coin du museau, ben voilà c'est … C'est la réalité et … avant c'était plutôt pour les enfants car on pense que quand les enfants ont le cancer, tout ça, donc ça fait drôle quoi mais c'est vrai qu'on ne pense pas à nous. On a quand même de la chance quoi. C'est après quand ça vous tombe dessus qu'on arrive à comprendre plus les choses. Beaucoup plus.

Quand ça arrive comme ça, on se dit quoi ? Ce n'est pas de chance ? C'est la fatalité ? C'est héréditaire ? Ou c'est peut-être l'environnement ? La pollution ? Qu'est-ce qu'on se dit à ce moment-là ?

Moi je pense que héréditaire non parce que chez moi il y en avait pas, donc non.

Par contre ce qui s'est passé, c'est que j'ai pensé plutôt à ce qui s'était passé là, le truc de Tchernobyl en fait. J'ai pensé plutôt à ça parce que j'avais des bêtes et elles avaient avorté et je pense que ça provient de là.

Et ça les médecins, vous ont dit que c'était possible ?

Ben je ne leur ai jamais posé la question non plus.

Mais au fond de vous, vous avez pensé que cela pourrait être lié à ça ?

Ben oui parce que après ils en ont trouvé un petit peu donc je me demande si ça provient pas de là aussi.

Parce qu'à cette époque-là vous étiez dans quelle région ?

Ben j'étais en Corse. Parce qu'en Corse on disait que le nuage n'était pas passé mais en fin de compte on l'avait bien reçu aussi.

Et le fait d'avoir des animaux, vous voyez certaines choses ? Vous voyez que cela joue au niveau de la pollution ? C'est cela ?

Oui oui.

Ça se ressent sur les animaux. Je me souviens d'une année quand ça s'est passé, j'avais des chèvres, elles ont avorté. C'était l'année où ça s'était passé, quoi.

Donc, maintenant la santé, c'est plus trop un souci ?

Bah, j'ai quand même des petits soucis.

Là on m'a enlevé une glande salivaire il y a à peu près deux mois. Après en 2011 on m'a fait la totale quand même. J'ai eu des petits problèmes comme ça et il fallait agir vite quoi. Mais là je touche du bois ça va.

Est-ce que le fait d'avoir eu 50 ans ça fait bizarre ? Comment ça s'est passé ?

Oh non, je le vis bien et puis bon, vu tout ce que j'ai eu auparavant ben non non …

C'est passé tout seul quoi. Non j'ai repris la joie de vivre et tout ça quoi et puis bon ben voilà. Non la crise de la cinquantaine je ne connais pas ça non plus. C'est vrai qu'on le ressent quand même par la fatigue. Oui on ressent plus, par la fatigue mais bon pas plus que ça.

On récupère moins vite, c'est ça ?

Oui c'est ça on récupère moins vite avec les années qui passent …

Il faut faire un peu plus attention ?

Oui, voilà

Mais le moral ça va plutôt bien ?

Oui le moral, oui ça va maintenant … il est revenu normalement. Bon, de temps en temps, j'y pense encore un peu mais bon sans plus. Sans plus et je pense que d'en parler ça fait du bien. D'en parler ça fait du bien. Il faut sortir un peu ce qu'on a sur le cœur.

Comment ça s'est passé avec les médecins à l'époque ?

Ah je n'ai jamais eu de problèmes avec les médecins. Ils m'ont bien soutenu, j'ai eu aussi un psychologue qui m'a bien soutenu. Là non non non. Je n'ai jamais eu de problème de ce côté-là.

Les médecins non …. Je leur tire mon chapeau parce que j'ai été bien opérée, j'ai été bien suivie que ce soit pour la radiothérapie, pour la chimio, tout ça. Moi je me suis faite opérée en Corse comme ça m'est arrivé là-bas. Non non non, moi j'ai eu des bons médecins, chirurgiens, et tout ça impeccable !

On peut dire que vous leur avez fait confiance totalement ?

Oui, parce que c'est qui celui qui l'a vu le premier ? Mon gynéco et comme j'avais le cancer c'est lui qui a fait toutes les démarches donc je me suis laissée faire et puis voilà …

Et ils se sont bien occupés de la situation ?

Ah oui oui oui.

Pour ça il n'y a pas de problème.

Et là pour les petites choses qui vous arrivent, là c'est pareil vous avez un bon médecin ?

Là j'ai un bon médecin traitant et puis j'ai été bien suivie. Les chirurgiens qui m'ont opéré pas de problèmes. Ça, c'est très bien passé et puis le dernier en date : génial !

Génial de quel point de vue ?

Je veux dire, ils ont bien travaillé quoi. Ça a été fait avec sérieux.

Et quand vous avez des questions ils sont disponibles pour y répondre ? Ils prennent le temps de répondre ?

Oui oui parce que la dernière en date que j'ai eue, je lui ai posé beaucoup de questions et il a répondu comme il fallait. Bah il m'a répondu, comment dire … aux questions que je lui ai posées … et il n'a pas tourné en rond, je veux dire. Il m'a répondu franchement.

Et ça c'est important ?

Oui très important !

Quand vous tombez sur un chirurgien ou un médecin, si vous avez des questions à poser, il faut qu'il vous réponde automatiquement.

En fait, vous voulez savoir ?

Ben, c'est un peu normal.

C'est normal parce c'est votre santé ? Votre corps ?

Ben, mon corps pas trop, mais pour ma santé oui.

Comme il m'avait dit : je vais vous enlever la glande salivaire et je vais la faire analyser et tout ça, pour voir. Donc voilà, moi je ne veux pas rentrer dans ce système- là.

Et oui, l'important c'était d'être rassurée, c'est ça ?

Oui, voilà !

Est-ce que parfois vous avez des questions et vous avez l'impression que les médecins parfois ils ne répondent pas ou ils ne prennent pas le temps ?

Non, je n'ai jamais eu de problème de ce côté-là

Donc vous n'avez pas besoin de demander à quelqu'un d'autre ou d'aller sur Internet pour trouver des informations ?

Non non.

C'est vraiment le médecin ?

Oui, voilà.

Vous pensez que la santé c'est votre responsabilité ? Qu'on est responsable de ce qui nous arrive ?

Oui quand même un peu … Même si on fait attention, on n'est pas à l'abri de tout ça quoi …

On n'est quand même pas à l'abri ?

Oui voilà.

Mais quand même, il faut faire son possible ? C'est cela ?

C'est-à-dire que voilà, à partir d'un certain âge, il faut se faire surveiller. Il ne faut pas qu'on hésite là-dessus. S'il y a un problème … voilà. Je ne suis pas non plus tout le temps chez les médecins mais il y a des fois ça peut aider.

Pour les petites choses vous allez chez le médecin aussi ? Ou vous vous soignez par vous-même ?

Oh des fois si j'ai mal, je vois le docteur quand même !

Est-ce que dans votre famille, c'était un peu comme ça aussi ?

Oui, on allait quand même chez le médecin pour nous. Donc ma mère nous soignait souvent avec du Vicks. Elle nous faisait du lait chaud avec un œuf dedans et elle sucrait avec du miel quand on avait un rhume tout ça quoi … Elle nous donnait des recettes de grands-mères comme on dit.

Et ce sont des choses que vous faites toujours ?

De temps en temps ça m'arrive. Quand j'ai le temps !

Parce que parfois vous ne prenez pas le temps de vous soigner ?

C'est-à-dire qu'il y a la fatigue aussi et on peut …. On est un peu fainéant sur les bords aussi donc voilà c'est pour ça.

Et justement à propos de ça, au début de notre entretien, vous m'avez dit que vous faites un peu de vélo, que vous marchez aussi. Et là vous êtes obligée de vous pousser un peu quand même ?

Oui, oui oui je me pousse un peu en ce moment.

En ce moment en particulier ?

Non, ça fait deux ou trois mois que je me pousse un peu mais sinon ça va revenir.

Parce que vous êtes moins en forme en ce moment ?

Oui il y a ça aussi.

Sinon au niveau du sommeil comment ça se passe ?

Oh je dors assez bien. Je dors assez peu mais je dors assez bien.

J'ai quand même cinq ou six heures de sommeil quand même par nuit. Et des fois, si je ne travaille pas, je me fais une bonne sieste et puis voilà quoi …

En fait vous vous connaissez, c'est cela ? Au fil du temps vous avez appris à vous connaitre ?

Oui c'est ça. C'est-à-dire que maintenant on réagit … plus on prend de l'âge et moins on dort et il y a ça aussi qui joue.

Ça, vous avez remarqué ?

Oui oui.

Est-ce que quand vous avez eu vos enfants, cela a changé un peu votre comportement vis-à-vis de la santé, l'alimentation, par exemple ?

Oh non je ne pense pas. Je me faisais plus de soucis pour la santé de mes enfants que pour moi-même.

Non, c'est vrai que je n'ai jamais pensé à des trucs comme ça.

Je faisais un petit peu attention pour ne pas prendre trop poids quand même.

Je mangeais correctement quand même. Les enfants, je les faisais manger sain parce que j'avais un jardin, tout ça …

Mais ça aussi, ça joue quand on vit à la campagne, on fait son jardin et on mange …

Ah ben oui, c'est beaucoup mieux

Parce que moi j'ai élevé mes quatre enfants comme ça et c'est vraiment bien parce qu'on avait quand même nos veaux, nos lapins, nos œufs, nos poules donc c'est vrai qu'on mangeait beaucoup plus sainement

Et quand vous étiez enfant, c'était pareil ?

Ben oui, oui oui.

Et du coup, maintenant, ce sont des adultes maintenant vos enfants ?

Oui mais le jardin, ils en font pas.

Eux c'est plutôt pizza, tout ce qui est Mac Do et puis voilà.

Maintenant c'est plus pareil.

Et parfois vous leur dites qu'ils devraient faire un peu plus attention ?

Je leur ai déjà dit mais bon c'est comme faire pipi dans un verre d'eau.

C'est vrai que les enfants ils verront ça plus tard eux aussi quand ils auront eux aussi des enfants.

Je voulais savoir aussi au niveau du stress, est ce que cela vous arrive de souffrir du stress ?

Stress oui.

Je suis beaucoup stressée.

Qu'est-ce que vous faites pour vous déstresser ?

Ben je prends à base de plantes. Je prends deux trois mois à base de plantes. Je prends des gélules. Après ça va tout doucement. Je fais à peu près ça tous les trois mois quoi. J'en prends trois mois, j'arrête deux mois et puis on recommence

C'est qui qui vous a conseillé ça ? Le pharmacien ?

Euhhhh le pharmacien et puis un ami que je connais très bien.

Et ça ça marche ?

Oui oui oui.

Ça marche et puis je ne suis pas trop médicaments.

Pas trop médicaments. Pas trop vaccins aussi ?

Les vaccins ? Euh non je suis à jour-là.

Ca quand même j'y fais attention parce que vu que je travaille dans la terre tout ça, il faut quand même que je surveille.

Et j'y fais beaucoup plus attention maintenant par contre.

Pourquoi plus maintenant ?

Pour le tétanos tout ça, il faut que je fasse très très attention.

Et pourquoi plus maintenant ?

Depuis ma maladie et depuis qu'on m'a fait la chimio, tout ça, on m'a donné des recommandations que je suis vraiment à la lettre.

Il y a d'autres choses que vous faites pour vous maintenir en bonne santé ?

Ah non … Je rigole beaucoup et que de temps en temps il faut savoir rigoler et que parfois ça maintient la forme.

C'est vrai que temps en temps il faut rigoler.

Et je ne vous ai pas demandé si vous avez fumé ?

Non jamais, ni alcool, ni cigarettes.

Est-ce qu'il a d'autres choses par rapport à ces histoires de santé qui sont importantes et qu'on n'aurait pas évoquées ?

Non je pense qu'on a tout passé.

Donc depuis cet épisode de cancer du sein, vous êtes plus vigilante ?

Oui oui je suis suivie tous les ans.

Mais vous faites plus attention aussi à ce que vous mangez

Oui je surveille, il y a beaucoup de choses que je mange plus parce que ça m'a dégouté comme la viande. Donc plus de poisson, On m'oblige aussi à manger de la viande rouge donc j'en mange un peu aussi.

Mais beaucoup le moral surtout.

Et du coup, les années qui passent ce n'est pas un problème, ça va ?

Ben non, comme on dit : on tourne une page.

Parce que sinon on s'en sort plus …