

À votre bonne santé !

IGNAAS DEVISCH

à votre

BONNE SANTÉ !





Cette publication est le fruit des activités liées à la Chaire Willy Calewaert, organisée chaque année par la Vrije Universiteit Brussel, sous les auspices de deMens.nu.

Couverture : Studio Eyal & Myrthe
Conception graphique et mise en page : theSWitch

© 2024 VUBPRESS
VUBPRESS est un fonds de Owl Press
(Borgerhoff & Lamberigts nv)
Burgstraat 18K
9000 Gent
info@owlpress.be
www.vubpress.be

ISBN 9789464983111
NUR 130, 860
Dépôt légal D2024/11.089/55

Tous droits réservés. Aucun extrait de cet ouvrage ne peut être reproduit, ni saisi dans une banque de données, ni communiqué au public, sous quelque forme que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, film ou autre, sans le consentement écrit et préalable de l'éditeur.

Few of us fancy being pathological, so 'most of us' try to make ourselves normal, which in turn affects what is normal¹ (Ian Hacking).

SOMMAIRE

I	Introduction	9
II	À votre bonne santé !	11
	La science	12
	La culture de la santé	14
	Questions individuelles et collectives	16
III	Qu'en est-il de notre santé ?	19
	Le selfie	20
	Les caractéristiques du concept de santé	22
	Un petit plaisir pour le jour et pour la nuit	26
	Point de départ	27
	Un excès de positivité	30
	La fin du destin	32
IV	Pouvoir et santé : l'analyse de Michel Foucault	39
	La politique de la santé	40
	L'État providence	43
	Le revers des soins	44
V	Le revers de la médicalisation	47
	Cadre conceptuel	47
	Domestiquer le destin	50
	Pouvoir et vouloir	51
	Le regret décisionnel anticipé	54

Faire le choix de sa santé	56
La dépendance	59
Définition sociale et médicale	61
VI La santé et la responsabilité individuelle	65
Aspirer à la santé	66
Mode de vie	68
La « capacité »	71
L'obésité	74
Quelle autonomie ?	78
VII Conclusions	83
Remerciements	57
Sources	89
Notes	93

I

INTRODUCTION

Cet essai a vu le jour dans le cadre de la Chaire Willy Calewaert de la VUB, que j'ai eu l'honneur de présider au cours de l'année académique 2022-2023. Il s'inspire de mon discours inaugural, d'un certain nombre de conférences auxquelles j'ai été invité et de l'adaptation de publications antérieures dans ce domaine.

Dans celui-ci, je m'interroge sur deux questions fondamentales :

1. Quel concept de santé prédomine dans notre société et comment détermine-t-il nos actions individuelles ?
2. Comment comprendre la relation entre ce concept de santé, le pouvoir politique et notre responsabilité individuelle ?

Il n'est pas possible de répondre à ces questions de manière simple ou univoque. Je vais donc les traiter comme il se doit pour un essai, en mettant en évidence ce qui est important dans certaines évolutions, les changements que nous vivons actuellement et la manière dont ils impactent notre vie de tous les jours. Ce qui est bien plus complexe que la pose d'une prothèse de hanche ! Mais ces questions de départ, bien que d'un autre ordre, sont toutes deux importantes.

J'ai déjà publié de nombreux articles et ouvrages sur ce sujet. Cet essai propose à la fois un *status quaestionis* de mes travaux de recherche et une analyse de ce qui nous attend aujourd'hui et demain lorsque nous parlons de santé. La portée de l'exercice étant plutôt modeste, je ne prétends pas à l'exhaustivité. Il s'agit plutôt d'identifier un certain nombre de problèmes dans l'espoir d'initier la discussion et d'aiguiller les débats.

Partant de l'adage selon lequel il est plus judicieux d'agir consciemment que de subir les évolutions sociales, il convient d'examiner quel concept de santé est prédominant aujourd'hui et comment il contribue à déterminer nos actions. Pourquoi aspirons-nous plus que par le passé à être en meilleure santé, tout en menant une vie (en moyenne) moins saine qu'auparavant ? Pourquoi notre santé se porte-t-elle à la fois bien et mal ? Quels sont les facteurs qui jouent un rôle majeur à cet égard, tant au niveau individuel qu'au niveau collectif ? Cet essai entend aborder toutes ces questions, parmi d'autres.

II

À VOTRE BONNE SANTÉ !

S'il est un dicton qui nous est tous familier, c'est bien celui-ci : « Bonne année ! Bonne santé ! », car c'est la chose la plus importante qui soit. Après ces souhaits, nous ingurgitons une quantité considérable de boissons alcoolisées et le mois suivant, nous nous imposons des tournées minérales pour compenser ce mode de vie peu sain. Ce n'est pas le seul paradoxe à relever dans ce domaine et ce n'est pas non plus la seule raison qui doit nous pousser à réfléchir à notre santé et à sa place dans la société. Si le thème de la santé est omniprésent dans notre société, c'est parce qu'il est très vaste. Il y a beaucoup à dire, et pas seulement au Nouvel An. La plupart du temps, nous sommes en bonne santé, mais ce n'est pas toujours le cas. Cela n'est pas seulement dû au fait que notre époque est en proie à certains problèmes de santé majeurs dont les enjeux ne sont pas négligeables. J'en citerai quelques-uns : les chiffres alarmants de l'augmentation mondiale de l'obésité et du diabète, le paludisme, le cancer, les maladies dues à la malnutrition, etc. La lutte contre ces maladies est une noble cause, tout le monde en convient.

Dans le même temps, ces problèmes de santé majeurs ne doivent pas nous faire oublier que, dans les sociétés d'Europe occidentale, nous aspirons tous – et peut-être plus que jamais – à la santé. La santé n'est plus un constat factuel – je suis en bonne santé ici et mainte-

nant – mais aussi une norme, une ligne directrice vers laquelle nous tendons à la fois en tant que société et en tant qu’individu, mais que nous ne sommes jamais sûrs d’avoir atteint. Après tout, quand en avez-vous fait assez pour votre santé ? En outre, malgré l’omniprésence du thème de la santé, nous ne semblons pas toujours savoir exactement de quoi il retourne. Que supposent nos vœux de bonne santé au Nouvel An ? Qui peut dire aujourd’hui être en parfaite santé ? Quel taux de cholestérol est admissible ? À partir de quand la mélancolie se transforme-t-elle en dépression ? La peur de l’échec est-elle une maladie ou un simple comportement humain ?

La science

Dans le monde scientifique, chaque jour apporte une nouvelle technologie nous permettant d’en savoir davantage sur notre santé. Si ces technologies médicales de plus en plus invasives nous offrent une plus grande liberté par rapport à notre parcours de vie et notre corps, elles impliquent également une plus grande responsabilité. Alors que tout le monde s’empresse de profiter de la liberté individuelle, on réfléchit peu à la responsabilité individuelle que cette liberté accrue entraînera ou pourrait entraîner. Pourtant, il s’agit bien d’une évolution qui remet fondamentalement en cause notre vision de l’homme et du monde. De plus, chaque avancée engendre de nouveaux problèmes et dilemmes qui nous appellent à faire des choix et soulèvent des questions fondamentales.

À titre d’exemple, si le dépistage prénatal n’existait pas, nous n’aurions pas à nous demander si nous voulons que l’enfant naisse et à quoi il devrait ressembler. L’enfant naîtrait et nous verrions bien.

Aujourd’hui, nous pouvons dépister des centaines de maladies héréditaires et c’est une avancée positive. Mais, dans le même temps, cela implique que, des années plus tard, les enfants peuvent revenir vers leurs parents en leur demandant : pourquoi m’avez-vous laissé naître ? Ou pourquoi de cette manière, avec ces caractéristiques particulières ? On ne balaie pas d’un revers de main avec le classique « parce que » parental la question du « pourquoi » de l’enfant.

En termes abstraits, nous sommes confrontés au défi suivant : à mesure que l’architecture des choix individuels concernant notre santé et, par extension, notre vie, se développe, le nombre de dilemmes éthiques dans les soins de santé augmente également. En effet, contrairement à la croyance populaire, une connaissance accrue de notre santé ne dissipe pas le doute. Au contraire, plus nous en savons, plus nous réalisons que le corps humain est un réservoir de risques et que notre avenir est loin d’être certain. Ainsi, plus de connaissances entraînent souvent plus de doutes et un besoin accru de réflexion systématique sur la manière dont nous aborderons à l’avenir la question de l’espèce appelée *Homo sapiens*. Toutefois, si nous sommes en mesure d’intervenir fondamentalement dans la reproduction, nous devons nous interroger sur la manière d’y faire face, sur qui prend les décisions et quelles en sont les conséquences. Pensons également au flux de données sur la santé que nous générons collectivement par le biais d’applications et d’enquêtes. Là aussi, se pose la question de savoir ce que nous allons en faire et comment cela nous affectera. Allons-nous confier nos choix à la technologie et à l’intelligence artificielle ou voulons-nous garder le contrôle de notre vie ? Comment y parvenir et qui en porte la responsabilité ? Nous, la technologie, les médecins ou un autre organisme ?

La culture de la santé

Aujourd'hui, la santé est donc bien plus qu'un simple constat clinico-médical. C'est avant tout un idéal vers lequel nous tendons en permanence. Et il existe dans la société une pression indéniable pour nous conformer à certaines normes de santé : nous sommes censés adopter un mode de vie sain, être en forme et minces, développer une personnalité confiante et déterminée, et nous adapter avec souplesse aux circonstances toujours changeantes de la vie, du travail et de l'amour². Cela peut évidemment avoir un impact positif, mais il y a un revers à la médaille. En raison de cette normativité, nous ne sommes plus jamais vraiment en bonne santé ; nous devons constamment y aspirer, du moins selon la *culture de la santé* prédominante³. En conséquence, la santé est devenue une source constante de préoccupations avec toutes les inquiétudes et incertitudes qui en découlent.

En effet, la santé semble être devenue un produit dont l'emballage change sans cesse, nous imposant ainsi de nouvelles exigences en permanence. Dès lors, elle symbolise une finalité inatteignable, un idéal normatif auquel personne ne correspond vraiment, mais qui détermine nos agissements. Dans la foulée, nombreux sont ceux qui s'en remettent aux conseils d'experts rémunérés : des conseillers en santé aux centres de remise en forme, en passant par toutes sortes d'instituts de conseils nutritionnels et d'exercice physique. Les experts et les coachs sont omniprésents et nous faisons massivement appel à leurs services. Il va sans dire que les personnes à revenus élevés peuvent se permettre plus facilement ces expertises rémunérées.

De plus, la présence de produits pharmaceutiques dans notre vie quotidienne se fait de plus en plus évidente. Heureusement, il existe de nombreux médicaments utiles contre toutes sortes de maladies et d'affections. Mais nous observons aussi une « pharmaceuticalisation » croissante de la vie quotidienne. La possibilité de commander des médicaments en ligne a considérablement réduit les obstacles. Nombreux sont ceux qui prennent des médicaments alors qu'ils ne sont pas malades, ou qui en prennent trop. Nous devrions examiner s'il existe un lien entre un certain degré de surdiagnostic de certaines maladies ou certains troubles et l'utilisation excessive et inutile de médicaments⁴. Je reviendrai donc plus loin sur les questions de la médicalisation et du surdiagnostic. Dans chaque cas, il faut être attentif à la nuance. Bien sûr, une bonne santé est cruciale pour développer une vie de qualité, et certains médicaments de soutien peuvent nous y aider. Il en va de même pour notre recherche d'une bonne santé et l'attention portée à un mode de vie sain et à une prévention appropriée. Mais nous devons être attentifs à l'équilibre entre le soutien et la liberté individuelle. La santé est importante, peut-être même la chose la plus importante qui soit, mais la vie ne se résume pas à cela. Réduire notre vie à une question de santé serait un appauvrissement de la condition humaine, qui implique bien plus que simplement être en bonne santé.

L'intérêt accru pour la santé pose donc question. Y accorder plus d'attention peut être positif, mais si cette attention se transforme en obsession ou en répercussions financières pour ceux qui font de « mauvais » choix les choses peuvent mal tourner. Il en va de même pour la prévention. Certes, les soins de santé préventifs permettent de détecter un certain nombre de maladies à un stade précoce. Mais de nombreuses personnes ressentent de plus en plus d'anxiété, voire

de peur, en se demandant si elles ne sont pas atteintes d'une maladie. Elles s'inquiètent, même si elles se sentent bien. Ce phénomène est décrit comme la catégorie des « bien-portants inquiets » pour désigner la zone grise à laquelle nous sommes tous confrontés, y compris dans le domaine de la santé : nous nous portons bien, mais nous sommes néanmoins inquiets ; nous ne sommes pas ostensiblement malades, mais nous ne nous considérons pas non plus comme étant en bonne santé⁵. Ces préoccupations peuvent concerner des aspects de nous-mêmes que nous souhaitons améliorer, mais aussi des comportements qui ne sont plus acceptés au niveau sociétal ni « explicables » comme troubles pour des raisons physiques, neurologiques ou génétiques⁶.

Questions individuelles et collectives

Ces questions peuvent être abordées individuellement, ce qui est important : nous devons nous préparer à ce qui nous attend afin de pouvoir prendre des décisions éclairées qui améliorent notre qualité de vie. Dans le même temps, il convient d'examiner cette évolution également du point de vue sociétal. Cela nous permet d'apercevoir les modèles qui se cachent derrière toutes ces décisions individuelles, ainsi que leurs pièges. Par exemple, les évolutions technologiques font en sorte que le simple fait d'exister – un nouveau test, un nouveau dépistage – augmente la pression exercée sur les individus pour qu'ils les utilisent. La responsabilité passe alors du système à l'individu, et le débat ne porte plus sur ce que le système de santé nous offre, mais sur les raisons pour lesquelles nous ne faisons pas appel à ces nouvelles possibilités.

Identifier de telles zones de tension et y réfléchir, relève du domaine de la philosophie médicale. La philosophie médicale couvre un champ plus large que la seule éthique médicale. L'éthique médicale part de la question du bien et du mal ou de l'opportunité de certaines évolutions dans le domaine de la médecine. La philosophie médicale ne se limite pas à la question du bien et du mal, mais couvre aussi l'analyse d'évolutions sociétales et politiques plus larges qui contribuent à déterminer notre (vision de la) santé ; autrement dit, poser les questions fondamentales dans le domaine médical et identifier les réponses à ces questions. Les soins de santé sont aujourd'hui le lieu par excellence qui nous confronte à des questions philosophiques et existentielles. Grâce à la technologie médicale, nous pouvons réinventer l'espèce humaine. Cela demande une réflexion profonde sur l'utilité et le devenir de ces possibilités.

III

QU'EN EST-IL DE NOTRE SANTÉ ?

Il y a cette chanson bien connue du groupe de rap De La Soul intitulée « *It's just me, myself and I* ». La chanson commence comme suit : « *Mirror, mirror on the wall. Tell me, mirror, what is wrong ?* ». En analysant ces paroles on constate qu'il s'agit d'une variante du classique « Miroir, mon beau miroir » du conte de fées *Blanche-Neige* des frères Grimm. Cette fois, il ne s'agit pas de savoir qui est la plus belle du royaume. Au contraire, cela évoque plutôt une question de culpabilité qui revient souvent dans de nombreux débats contemporains : qu'est-ce qui ne tourne pas rond chez moi – « *what is wrong with me* » ? Cette question ressort particulièrement dans un rituel qui symbolise bien notre époque : le selfie. Les selfies sont légion aujourd'hui et semblent confirmer la chanson de De La Soul : « *It's just me, myself and I* ». Regardez autour de vous, nos villes sont devenues un immense décor pour prendre des photos de nous. Les gens visitent des monuments, non pas tant pour les regarder, mais pour se regarder eux-mêmes en prenant l'arrière-plan comme un élément de décoration. Sur Instagram et Twitter, il existe déjà un compte parodiant ce phénomène : « *How can I make this about me ?* ». Ce compte rassemble des *posts* sur la façon dont les gens encadrent ces événements de manière à en être au centre. Par exemple, un influenceur qui marche pendant quinze secondes dans

une manifestation parce qu'il fait la promotion d'un nouveau vêtement d'un sponsor.

Le selfie

Faisons abstraction de cet aspect un instant. Se regarder est une activité relativement récente. Il y a quelques siècles, la plupart des maisons ne possédaient pas de miroir ; ce n'est qu'il y a une centaine d'années environ que la photographie a véritablement fait son entrée dans les salons. À partir des années 1960, cette tendance a pris un essor fulgurant, et aujourd'hui, plus rien ne l'arrête. Nous nous présentons au monde à travers une foule d'autoportraits, en essayant à chaque fois de paraître beaux, en forme et donc en bonne santé. L'affirmation la plus évidente est alors que de nos jours, nous ne nous voyons que dans ces miroirs et ces photos. Cependant, en y réfléchissant on se rend compte que le selfie n'a rien à voir avec nous-mêmes. Car pourquoi voulons-nous toujours paraître beaux, bien portants et en bonne santé aux yeux du monde extérieur ? Principalement parce que, consciemment ou inconsciemment, le regard des autres se porte sur nous lorsque nous essayons de donner une bonne image de nous-mêmes. Il semblerait donc y avoir cette crainte dissimulée qu'il existe une Blanche-Neige qui soit plus belle que nous.

D'où vient cette tendance à se montrer aux autres ? Du fait que nous voulons répondre à certaines attentes. Les autres, ce sont notamment notre conscience, le produit de ceux qui, par l'éducation et l'enseignement, nous ont transmis nos normes et nos valeurs ; mais aussi la famille, les amis et, par extension, toute une société. Ils nous

poussent à nous présenter d'une certaine manière lorsque nous prenons ces selfies : ai-je l'air bien, ou heureux ; est-ce que je dégage de la vitalité et de la santé ? Si le selfie peut sembler être une expression de la liberté individuelle, à y regarder de plus près, il ne s'agit pas du tout de nous, mais de l'impression que nous voulons donner aux autres, de ce que nous pensons que la société attend de nous et de la manière dont nous nous positionnons par rapport à cela.

Ainsi, sur *Tinder* ou autre site de rencontre, vous ne vous présenterez pas comme un « fumeur bedonnant cherchant une partenaire qui peut cuisiner et faire le ménage », mais comme un « homme sportif et créatif cherchant une femme passionnée pour escalader le mont Ventoux ensemble ». Ce que je veux dire, c'est que notre perception individuelle de nous-mêmes est étroitement liée à un idéal normatif que nous n'adoptons généralement pas de manière intrinsèque, mais qui nous vient de la société et qui se répercute ensuite dans notre approche individuelle de la santé. Ces normes, et c'est là que réside la difficulté, appartiennent à tout le monde et à personne à la fois. Nous ne sommes pas dans une dictature de la santé qui nous oblige à vivre de telle ou telle manière. Nous ne vivons pas non plus dans un État totalitaire où une petite élite nous hypnotise secrètement pour ensuite nous manipuler⁷. C'est tout le contraire. En fait, tout est très transparent : nous sommes en permanence encouragés à nous réaliser en tant qu'individus. Le fait est qu'il y a quelque chose à l'œuvre dans cette réalisation de soi, que nous, en tant qu'individus, n'arrivons pas à saisir. Par exemple, beaucoup ressentent le besoin de répondre à certaines attentes et, surtout, ont l'impression de ne jamais réussir à les satisfaire. Cela engendre un sentiment permanent de culpabilité, voire pire encore, le reproche des autres qu'ils échouent et peut-être même, c'est du