

La vie accélérée

Stefan Neuner-Jehle

Rédacteur en chef de «Primary and Hospital Care»

Mouvement et rapidité constituaient autrefois un avantage en termes de survie, et l'activité physique régulière est aujourd'hui encore considérée comme un élément clé pour une vie saine et longue. Mais dès que l'exigence de performance sportive entre en jeu, les côtés obscurs de l'activité physique se font ressentir: la surcharge chronique provoque des douleurs au niveau des tendons et muscles, une inflammation des articulations et des fractures osseuses dues à la fatigue. À cela s'ajoutent les accidents aigus qui se produisent lors de l'activité sportive, accompagnés de conséquences parfois graves sur la santé. Réfléchissons à l'agitation et l'accélération dans notre quotidien, au-delà de la culture du mouvement purement sportive.

La fatigue et l'épuisement en cas de rythme trop soutenu et d'exigence de performance trop élevée se retrouvent aussi dans le domaine psychique. Les maladies liées au stress, le burn-out et, dans les cas extrêmes, une invalidité permanente en sont les conséquences. Il est effrayant de constater que les enfants et adolescents tombent déjà dans ce cercle vicieux, soient poussés aux limites de la performance et s'effondrent fréquemment.

Série sport et activité physique

Le sport et l'activité physique constituent un sujet important et controversé dans le conseil quotidien aux patient.e.s, dans les cabinets médicaux comme à l'hôpital. Cette série vise à donner un aperçu des connaissances actuelles sur les effets du sport et de l'activité physique sur la santé. Les recommandations en vigueur seront examinées, tout comme le conseil et l'évaluation des patient.e.s avant le début d'une activité sportive, la promotion de la santé ainsi que les possibilités, mais aussi les limites et les risques du sport et de l'activité physique.



© Natalia Shcherbyna / Dreamstime

Ils sont souvent dépassés par un encouragement précoce, le stress des examens et des attentes élevées, et cela débute malheureusement dès l'école primaire. En toute franchise: l'emploi du temps de vos adolescents ne ressemble-t-il pas au planning d'une directrice ou d'un directeur? Cela est-il sain?

La vie accélérée ne s'arrête pas aux portes de nos établissements médicaux. Les patientes et patients veulent pour leurs symptômes des diagnostics toujours plus rapides et détaillés ainsi que de plus en plus d'examens de dépistage. La position de l'observateur en attente est mal tolérée, même si elle est justifiée d'un point de vue rationnel. L'exigence d'une vie longue, saine et sans risque s'impose et la maladie est interprétée comme un dysfonctionnement de cette vision. Plus de médecine est le mot d'ordre et les campagnes Less is more ont la vie dure. Il est estimé qu'un tiers des prestations médicales correspondent à un surdiagnostic et un surtraitement, en l'absence de bénéfice et avec le potentiel d'un dommage inutile pour la patiente ou le patient! Quelques tests en plus s'il vous plaît, juste pour être vraiment sûr? Cela profite tout au plus aux prestataires.

Le ralentissement et la pensée critique sont donc de rigueur en médecine. La découverte de la lenteur, comme l'avait prophétiquement décrite Sten Nadolny il y a déjà 40 ans dans le roman du même nom [1]. Il y dépeint les avantages de la lenteur et de la minutie, grâce auxquelles son protagoniste découvre avec succès les côtes arctiques du Canada. Appliqué à la médecine, un mouvement italien actuel portant le nom évocateur de *Slow Medicine* [2] le formule ainsi: nous avons besoin d'«una medicina riflessiva, ponderata, che lascia il tempo al pensiero, al ragionamento e al giudizio». Il n'y a pas plus belle manière de le dire.

Correspondance

Prof. Dr. med. Stefan Neuner-Jehle
Institut für Hausarztmedizin
Pestalozzistr. 24
CH-8091 Zürich
Stefan.neuner-jehle[at]usz.ch

Références

- 1 Sten Nadolny. Die Entdeckung der Langsamkeit. Piper Verlag 1983/1987, EAN 978-3-492-20700-3
- 2 Slow Medicine [Internet] Turin: [cited 2023 Sep 07]. Available from: <https://www.slowmedicine.it/>