

## **Être bien, se panser bien et se penser bien... Un soin pour quoi faire ?**

**(FRA/ITA traduzione in fondo)**

**de Pascal Neveu**

Être bien, se panser bien et se penser bien... Un soin pour quoi faire ?

Être bien sur le plan physiologique et sur le plan psychique forme un tout.

« Mens sana in corpore sano » s'interprète différemment entre notre souci du bien-être, du bien vivre, de penser son espérance de vie, de craindre la maladie, d'être obsédé par son corps, de ne pas avoir reçu cette culture ou cette conscience du soin, ou au contraire trop. A certaines époques les mal portants, les négligés... étaient écartés, isolés, voire pire.

La réflexion sur le soin doit nous amener à revisiter l'histoire, à connaître le marché du soin, en se rappelant sa définition : « Attention que l'on porte à faire quelque chose avec propreté, à entretenir quelque chose »... applicable aux êtres que nous sommes.

Ce nouveau numéro de la Revue va nous faire voyager tant dans la réalité d'un monde ne pensant pas le soin avec les mêmes priorités, qu'à notre relation psychologique au soin, sans oublier l'éthique du soin et de la santé tant du côté du soignant que du soigné.

Aussi, le soin permet-il de répondre à cette nécessité d'une saine relation avec notre corps, un corps vivant ?

Replongeons très succinctement dans l'histoire.

Sans oublier les Egyptiens, dès l'antiquité grecque et romaine, des hôpitaux voient le jour. Hippocrate, Galien et d'autres écrivent des ouvrages fondamentaux, où ils décrivent l'importance de prendre soin... de soi. Le Moyen-Age n'est pas sans reste, entre soins et chirurgie dans les monastères, mais aussi une réflexion sur la prévention. Les observations anatomiques, dès la Renaissance, permettent de mieux comprendre le corps, qualifié d'homme machine par Descartes au 16ème siècle. Aussi, dès le 19ème siècle, l'exploration du fonctionnement du corps améliore le diagnostic et les soins adaptés. Un tournant au début du 20ème siècle a lieu : on ouvre des sanatorium tels les célèbres de Baden-Baden. On y pratique des cures/des soins ! Puis toutes les recherches médicales menées dans les années 40 par Hans Selye concernant les effets du stress sur le corps... vont faire naître un nouveau champ médical : la psychosomatique ! Le corps et le mental forment un couple ! Il ne faut pas négliger, oublier l'autre.

Mais la santé, les soins... c'est avant tout un marché !

Estimé à plus de 6.750 milliards de dollars, le marché mondial de la santé est en pleine expansion. Les disparités sont grandes si l'on regarde la consommation moyenne de soins de santé par habitant, entre les Etats-Unis (7960\$), la France (4691\$) et la Chine (221\$).

Le marché mondial du médicament a atteint 1.203 milliards de dollars de chiffre d'affaires (environ 987 milliards d'euros)

Et on estime à 234,5 milliards de dollars la valeur du marché mondial de la santé numérique (télémédecine, chirurgie assistée par un ordinateur, transfert de données sécurisées, logiciels de contrôle d'une ordonnance et de la posologie...)

Sur un autre plan, non médical, le seul marché mondial des soins de la peau est en constante évolution et est estimé à 181 milliards de dollars lorsque nous serons en 2025. Deux fois plus que les 90 milliards de dollars concernant les Spa. Sans oublier 15 milliards de dollars en chirurgie esthétique (visage, poitrine, fesses, ventre).

D'où la nécessité d'une bioéthique vu les enjeux considérables concernant le soin, afin d'éviter une technofolie.

Par exemple 7,5% des conversations sur Facebook sont liées à la santé.

Le réalisant, les GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) se sont alliés à des acteurs comme Sanofi, Verily, GSK et Novartis.

Car en dehors de la publicité de produits de soins bien-être sur nos ordinateurs via les cookies, le projet soin/santé est plus visionnaire.

Apple a par exemple racheté la startup Glimpse qui centralise des données de santé provenant de différentes sources et permet de les partager, notamment avec son médecin. Une acquisition dans la lignée de HealthKit, une plateforme créée en 2014 pour agréger toutes les données fitness provenant d'applications ou d'institutions. Sont venus se greffer par la suite ResearchKit et CareKit, des sortes de boîtes à outils destinées aux chercheurs et aux développeurs dans le domaine de la santé. Microsoft a lui aussi lancé un bracelet connecté et a mis la main sur l'entreprise française Median, spécialiste dans l'interprétation de données médicales.

Amazon espère profiter de l'énorme capacité de ses serveurs pour pénétrer le marché du big data santé et faire livrer des médicaments.

En effet, les dirigeants de ces sociétés sont habités d'une utopie quasi transhumaniste. Les co-fondateurs de Google sont persuadés que les nouvelles technologies vont « améliorer » l'homme, déclarant récemment pouvoir allonger l'espérance de vie au moins « jusqu'à 500 ans ». Calico, le laboratoire « secret » du groupe, travaille sur les techniques de « rajeunissement des cellules » et Google X sur des nanoparticules à avaler qui détecteront les maladies.

Mark Zuckerberg, le fondateur de Facebook, semble persuadé de poursuivre une mission quasi divine. Dans une lettre à sa fille publiée sur Internet lors de sa naissance en décembre 2015, le jeune papa expliquait vouloir « éradiquer toutes les maladies ».

Nous sommes fort heureusement encore loin du « Meilleur des mondes » d'Huxley, mais... du soin médical au soin « bien-être » (ou soin de confort), comment nous positionner face à cette « dualité » ?

Le soin médical ne pose pas de souci éthique. Le soin de confort peut également avoir un effet positif afin de panser une blessure narcissique, atténuant une souffrance psychologique.

Mais quid des excès de soins sur un corps qui ne cesse d'évoluer, se transformer, puis vieillir ?

Du corps malade à l'individu qui a peur de vieillir et mourir, un champ de réflexion s'ouvre : légal, économique, éthique, psychologique, sociétal, philosophique.

Que penser de praticiens peu scrupuleux ne songeant qu'à leur compte en banque, entre soins et produits divers dont l'efficacité n'est pas prouvée ?

Que penser d'une société de plus en plus inquiète quant à son avenir, d'autant plus depuis cette épreuve que fut cette pandémie mondiale, et le désir de profiter de la vie, de prendre soin de soi sous toutes ses formes ?

Que penser des malades imaginaires ou non car depuis la COVID apparaît la Variole du singe ?

Que penser d'une société qui peut exclure celle ou celui qui ne rentrera pas dans les critères de soins traditionnels ou des soins qui en sont plus éloignés, avec la crainte de finir entre les mains d'un charlatan (la pandémie a vu exploser des pratiques extravagantes et sectaires au nom d'un besoin de changer son style de vie) ?

Vers quelle philosophie se diriger afin d'atteindre l'équilibre mental et physique nécessaire à se sentir bien?...

Tant de questions à se poser. Car le soin est davantage devenu le bien-être, le développement personnel, qu'une médecine hautement critiquée.

Les différents contributeurs à ce numéro aideront, en dehors les chiffres, à penser le soin, la santé, le bien-être... et répondre à ces différentes questions.

C'est un voyage qui ne peut qu'être agréable afin de participer au soin de Soi.

Tchouang-Tseu écrivait : « J'ai soin de bien vivre afin de mieux mourir. »

---

## **Stare bene, curarsi bene e pensare bene... per cosa?**

**di Pascal Neveu**

Stare bene fisicamente e psicologicamente forma un tutto.

Il "mens sana in corpore sano" è variamente concepito come preoccupazione per il benessere, vivere bene, pensare alla nostra aspettativa di vita, paura della malattia, l'essere ossessionati dal nostro corpo, il non aver ricevuto una cultura o una consapevolezza della cura, o il suo contrario. In alcune epoche, i malati, gli emarginati... venivano messi da parte, isolati o peggio.

Pensare alla cura dovrebbe portarci a rivisitare la storia, a conoscere il mercato della cura, ricordandone la sua definizione: "Attenzione nel fare qualcosa con precisione, a conservare qualcosa"... applicabile anche all'essere umano.

Questo nuovo numero della Rivista ci porterà in un viaggio sia nella realtà di un mondo che non pensa alla cura come priorità, sia nel nostro rapporto psicologico con la cura, senza dimenticare l'etica della cura e della

salute, dal lato del curante e del curato.

Inoltre, la cura permette di rispondere a questa esigenza di un sano rapporto con il nostro corpo, un corpo vivente?

Tuffiamoci molto brevemente nella storia, non dimenticando che presso gli egizi, gli antichi greci e romani nacquero gli ospedali. Ippocrate, Galeno e altri scrivono opere fondamentali, dove descrivono l'importanza di prendersi cura... di se stessi. Il medioevo non è da meno, tra cure e chirurgia nei monasteri, ma anche nella riflessione sulla prevenzione. Le osservazioni anatomiche, sin dal Rinascimento, hanno permesso di comprendere meglio il corpo, descritto come uomo macchina da Cartesio nel XVI secolo. Inoltre, dal XIX secolo, l'esplorazione del funzionamento del corpo ha migliorato la diagnosi e la cura specifica. Una svolta avviene all'inizio del XX secolo: vengono aperti sanatori come quello famoso di Baden-Baden. Poi tutta la ricerca medica condotta negli anni '40 da Hans Selye sugli effetti dello stress sul corpo... darà vita a un nuovo campo medico: la psicosomatica! Il corpo e la mente formano una coppia!

Ma la salute, la cura... è soprattutto un mercato!

Stimato in oltre 6.750 miliardi di dollari, il mercato sanitario globale è in piena espansione. Le disparità sono grandi se guardiamo al consumo medio di assistenza sanitaria pro-capite, tra Stati Uniti (\$ 7.960), Francia (\$ 4.691) e Cina (\$ 221).

Il mercato globale della droga ha raggiunto 1.203 miliardi di dollari di fatturato (circa 987 miliardi di euro)

E il valore del mercato globale della salute digitale (telemedicina, chirurgia assistita da computer, trasferimento sicuro dei dati, software di prescrizione e controllo del dosaggio, ecc.) è stimato a 234,5 miliardi di dollari.

A un altro livello, non medico, il mercato globale delle cure estetiche, da solo, è in continua evoluzione e si stima un valore di 181 miliardi di dollari entro il 2025. Il doppio dei 90 miliardi di dollari stimato per le SPA. Per non parlare dei 15 miliardi di dollari in interventi di chirurgia estetica (viso, torace, glutei, pancia).

Per evitare la tecnofollia, vista la notevole posta in gioco, è necessario una bioetica.

Ad esempio il 7,5% delle conversazioni su Facebook sono legate alla salute.

I GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon e Microsoft) hanno unito le forze contro avversari come Sanofi, Verily, GSK e Novartis.

A parte la pubblicità dei prodotti per la cura del benessere, sui nostri computer, tramite i cookie, il progetto cura/salute è più visionario.

Apple, ad esempio, ha acquistato la startup Glimpse che centralizza i dati sanitari da diverse fonti e ne consente la condivisione, in particolare con il proprio medico. Un'acquisizione in linea con HealthKit, una piattaforma creata nel 2014 per aggregare tutti i dati di fitness provenienti da applicazioni o istituzioni. Successivamente sono stati aggiunti ResearchKit e CareKit, sorta di toolkit destinati a ricercatori e sviluppatori nel campo della salute. Microsoft ha lanciato anche un braccialetto connesso e ha acquisito la società francese Median, specialista nell'interpretazione dei dati medici.

Amazon spera di sfruttare l'enorme capacità dei suoi server per penetrare nel grande mercato dei dati sanitari per poter consegnare anche i farmaci.

In effetti, i leader di queste società sono abitati da un'utopia quasi transumanista. I co-fondatori di Google sono convinti che le nuove tecnologie "miglioreranno" l'uomo, dichiarando recentemente che possono allungare l'aspettativa di vita almeno "fino a 500 anni". Calico, il laboratorio "segreto" del gruppo, sta lavorando su tecniche di "ringiovanimento cellulare" e Google X sta pensando a nanoparticelle deglutibili che scoveranno la malattie.

Mark Zuckerberg, il fondatore di Facebook, sembra convinto nel perseguire una missione quasi divina. In una lettera alla figlia pubblicata su Internet quando questa è venuta alla luce, nel dicembre 2015, il giovane papà ha spiegato di voler "sradicare tutte le malattie".

Fortunatamente, siamo ancora lontani dal "Brave New World" di Huxley, ma... tra cure mediche e cure del "benessere" (o cure di comfort), come ci posizioniamo di fronte a questo "dualismo"?

L'assistenza medica non pone problemi etici. La cura del comfort può anche avere un effetto positivo nella guarigione di una ferita ad esempio narcisistica, alleviando la sofferenza psicologica.

Ma che dire delle cure eccessive su un corpo che continua a evolversi, trasformarsi e poi invecchiare?

Dal corpo malato all'individuo che ha paura di invecchiare e morire, si apre un campo di riflessione: giuridico, economico, etico, psicologico, sociale, filosofico.

Che dire di medici senza scrupoli che pensano solo al proprio conto in banca, tra trattamenti e prodotti vari la cui efficacia non è provata?

Cosa pensare di una società sempre più preoccupata per il proprio futuro, soprattutto dopo la prova della pandemia globale, e la voglia di godersi la vita, di prendersi cura di sé in tutte le sue forme?

Cosa pensare di una società che può escludere chi non rientra nei criteri della cura tradizionale o di una cura che ne sono lontane, con il timore di finire nelle mani di ciarlatani (la pandemia ha visto un'esplosione di stravaganti e pratiche settarie in nome della necessità di cambiare stile di vita)?

Verso quale filosofia dobbiamo andare per raggiungere l'equilibrio psicofisico necessario per stare bene?

Tante le domande da porre. Perché la cura sta diventando più benessere, sviluppo personale, che medicina (oggi molto criticata).

I diversi contributi a questo numero ci aiuteranno a pensare alla cura, alla salute, al benessere... e a rispondere a queste diverse domande.

È un viaggio che non può che essere piacevole per intraprendere la cura del Sé.

Tchouang-Tseu ha scritto: "Mi preoccupa di vivere bene per morire meglio."