

JEUDI 13 mars 2025

LE DOC' DU Jeudi

« Moa »

« Moi tout seul » nuit à la santé !

S'occuper de sa santé est un réflexe salutaire que le doc' du jeudi ne peut que vivement recommander : les conseils des medecins ne sont pas mis en œuvre si le patient ne veut rien changer. Cependant, il ne suffit pas que le patient soit actif et déterminé : il faut aussi qu'il tienne compte de son entourage et de la collectivité où il vit.

Ainsi, par exemple :

- Celui qui suit un régime amaigrissant influence l'alimentation de ceux qui partagent ses repas. Si l'entourage ne supporte pas ce régime, l'amaigrissement échoue. A l'inverse, il n'est pas rare de voir le régime de l'un faire maigrir aussi les autres. Avant de commencer un régime, il faut penser à ses effets sur ses proches.
- La vaccination n'est pas un sport solitaire. Elle protège à la fois ceux qui se vaccinent et tous ceux qu'ils auraient pu contaminer s'ils étaient tombés malades. En se vaccinant contre la grippe, le Covid ou la méningite, on empêche ces maladies épidémiques de se propager. Réciproquement, ceux qui refusent la vaccination, contre la rougeole par exemple, sont les principaux responsables de la propagation de cette maladie et des décès de nourrissons qui en résultent.

En pratique, se soigner impose simultanément une démarche personnelle (et « chaque cas est un cas particulier ») et une responsabilité collective de santé publique.

Source : Open Rome,

Un clic vers la Belgique pour en savoir plus : <https://www.vaccination-info.be/quels-sont-les-benefices-individuels-et-collectifs-de-la-vaccination/>

« Individualisme »

« Sentiment réfléchi qui dispose chaque citoyen à s'isoler de la masse de ses semblables de telle sorte que, après s'être créé une petite société à son usage, il abandonne volontiers la grande société à elle-même. »

Alexis de Tocqueville, *De la démocratie en Amérique* 1835.

L'individualisme a un grand mérite : il aide les individus à rompre avec le conformisme ambiant, à oser « penser autrement » et à adopter des comportements innovants.

Cet anticonformisme est très utile quand de grands bouleversements apparaissent ou quand la société se fige dans un conservatisme inefficace et suranné.

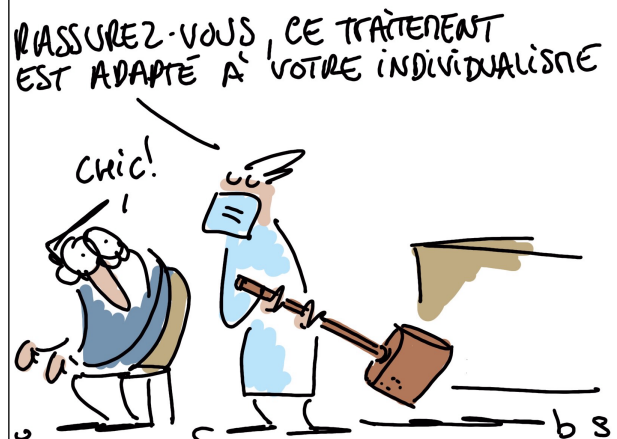
Il a aussi plusieurs défauts :

- Il masque notre dépendance aux autres : sans nos concitoyens, nous n'aurions ni eau potable, ni électricité, ni agriculture, ni école, ni soins médicaux, etc.
- Il évite de réfléchir à la complexité des interactions entre les individus et rend stupide en faisant croire à des solutions simples, facilement compréhensibles et... fausses.

Source : Open Rome

Météo-épidémiologie de votre région

Grippe, Covid, infection respiratoire aiguë
gastro, pollens, pollution de l'air
Pollens actifs en ce moment :
Aulne, cyprès, frêne, noisetier, peuplier



Abonnez-vous au Doc du jeudi 

Bulletin rédigé le 11 mars 2025 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon,

Courriers des lecteurs : idaviaud@openrome.org