



Faut-il se priver de tout de ce qui peut potentiellement nous faire du mal ?

Par rapport à « quand j'étais jeune », le monde est devenu beaucoup plus sûr : il y a de moins en moins de morts sur les routes, les préservatifs ont mis fin au SIDA (ou presque, restez vigilants), les cancers sont de mieux en mieux détectés et guéris, la guerre est lancée contre le tabac (et autres substances diverses), l'alcool est sous surveillance (max dix verres de vin par semaine), le gras animal a été banni des assiettes à cause du méchant cholestérol (merci l'Agence Nationale de la Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail - rien que le nom m'amuse), le sucre n'est plus en odeur de sainteté dans le café, le bruit des boîtes nocturnes et des concerts est infernal (vive les boules Quies) et le sel se consomme au goutte à goutte. Il est même recommandé de ne boire de l'eau que quand nous avons réellement soif.

(PS : il n'est pas prévu dans ce billet de parler d'autres facteurs de décès du genre guerres – elles se déroulent loin de chez nous -, attentat terroriste – pour ne pas leur faire de pub et c'est bien assez douloureux comme cela à subir -, famines – c'est trop déprimant -)

Or les humains (un certain nombre selon des sources parfaitement fiables, des études statistiques rigoureuses et moi) ont un seuil de résistance à l'interdit. Il est démontré qu'interdire trop finit pas provoquer l'envie de braver l'interdit en question. Oui, c'est idiot, et alors ? Si le côté rebelle ne s'exprime pas, c'est l'aspect mouton qui domine et Panurge n'a jamais été une idole alors que Jim Morrison, oui.

« Il est interdit d'interdire » scandaient les étudiants en 68. 80% des Français estiment que ces interdits donnent envie de retrouver une part de liberté. 59% des hommes et 46% des femmes pensent que certains interdits sont inutiles et remettent en question leur pertinence (et donc refusent de les appliquer).

Ecoutes, surveillance sur internet : 77% des Français jugent ces règles liberticides.

Les citoyens se sentent déresponsabilisés, infantilisés. 68 % des Français plaident pour des mesures de « prévention », permettant de faire évoluer les comportements nuisibles (par exemple à la santé ou la sécurité), plutôt que pour des mesures de « répression ».

30% avouent rouler souvent plus vite que la limite autorisée (je pensais que c'était 90% mais bon, admettons) et un quart utilise leur téléphone au volant (et même certains parlent à leurs passagers alors qu'ils n'ont même pas de téléphone)

Point positif : Ils sont 52% à vouloir une sanction plus stricte à l'encontre des personnes se garant abusivement sur une place handicapée, infraction que 7% de nos répondants avouaient commettre (si tu prends ma place, prends mon handicap !). Autant (50%) souhaitent que les gens cessent de jeter leurs déchets par terre.

Je continue à ramasser les papiers par terre pour les jeter dans une poubelle et parfois, je les



rends à leur propriétaire en lui disant : « vous avez sûrement perdu ce papier », attitude d'emmerdeur certes. Et ce n'est pas sans risque ...

Pourtant 81% des Français pensent que les gens (surtout les autres) devraient toujours faire leur possible pour respecter les règles. « Faites ce que je dis, pas ce que je fais »

Nous sommes à 10% de végétariens dont un tiers de végans. Il semble donc que ces « interdits » soient relativement efficaces en terme de messages perçus. Même si certains végans boivent et fument, soit dit en passant.

En contrepartie de tout ce qu'il ne faut pas faire, il y a bien aussi ce qu'il faut faire, of course : du sport (en gros vingt minutes par jour) mais sans abus (gare aux entorses, aux déchirures à tout ce qui se termine par « ite »), manger des fruits et des légumes (encore qu'il faut faire attention à leur état, tous ne sont pas cultivés de façon propre), et mettre tout ce qui protège (du casque aux gants en passant par les bouchons dans les oreilles).

Exemple : Aller faire une heure de marche rapide en forêt c'est super pour le corps et l'esprit. Attention toutefois : il faut éviter de passer sous certains arbres, ne pas rester sous les pluies acides, surveiller les attaques de tiques, regarder où l'on marche pour éviter les trous piégeurs et les serpents mordeurs. Et partir avec une bouteille d'eau et une barre de céréale au cas où vous vous perdriez, mettre son portable en mode avion pour éviter les mauvaises ondes (vous ne pourrez pas compter votre nombre de pas mais ce n'est pas grave), ne pas mettre de vêtements en nylon ou dont les colorants utilisés peuvent être allergènes.

Alors, allez sur la toile mondiale pour y chercher la vérité absolue ? Attention, vous allez devoir éviter le gluten (pas facile dans les magasins de lire toutes les étiquettes), vous jeter sur les omégas 3, ne pas mettre votre bouche sur les canettes, vous laver les mains dès que vous touchez une poignée de porte ou une pièce de monnaie, utiliser votre portable en le tenant à plus d'un mètre de vous (il faut de bonnes lunettes), éviter autant que faire se peut le WIFI dont les ondes vont vous manger les synapses (après tout, internet en edge cela vous laisse le temps de boire le café).

On est pas loin de revenir au Cro-Magnon de base : il n'arrivait à tuer un animal que rarement et savait à peine le conserver, il ignorait tout du téléphone portable et du micro-onde, le concept de bio était naturel bien que non formulé et faire de l'exercice était une nécessité quotidienne. Celui qui survivait jusqu'à trente ans était un vieux sage mais c'est à cause de la médecine qui était sous développé (et des tigres à dents de sabre), pas de son mode de vie.

Notre société ne sait pas bien gérer le gris (par opposition au « noir ou blanc ») et l'irrationnel. Celui qui est se conduit mal (par rapport à ce qui est bienpensant ou bien séant) devient vite le méchant, le banni, l'être à éviter. Forcément, c'est un abruti qui n'a rien compris, un être faible qui succombe à ses envies. Les « bons » se placent en juges, sans pitié, alors qu'il faudrait tenir compte de beaucoup d'autres paramètres (l'éducation, les amis, le contexte, ...).

Prenons un cas simple : faut-il revenir au mode de vie des générations précédentes pour éviter les maladies sexuellement transmissibles ? Pas de sexe avant le mariage ou en dehors du mariage. Pas simple de conjuguer cela avec le concept de mariage d'amour (pour mémoire,



les mariages étaient arrangés jusque dans les années 50, à de rares exceptions près).

Je propose que chacun fasse un calcul de probabilités en tenant compte de son cas particulier (son lieu de vie, son patrimoine génétique, sa situation, ...).

L'exemple se base sur le cas d'un français moyen ...

Probabilité de mourir avant 60 ans : 10% (12% les hommes, 5% les femmes) (PS : c'est une vraie statistique qui vient des assureurs)

- Si vous devenez alcoolique => mort dans les 5 ans qui suivent
- Si vous fumez => risque de cancer multiplié par deux, vous passez à 15% de ne plus être là après 60 ans
- Si vous fumez et mangez gras => risque d'infarctus multiplié par quatre => 30% d'être out après 60 ans (sauf si vous faites beaucoup d'exercice, et encore)
- Si vous conduisez comme un malade => vous passez à 40%. Cf. le pique de mortalité chez les garçons de 18 ans à 20 ans. Malus : vous risquez d'emmener d'autres que vous dans la tombe.
- Si vous baignez dans un environnement malsain => votre pourcentage n'augmente pas mais Alzheimer ou Parkinson vous attendent au tournant

L'impact du reste est relativement négligeable (en tout cas non mesurable statistiquement) sauf si vous souffrez d'une maladie (genre sucre et diabète ou sel et tension artérielle) ou que vous avez une consommation très excessive (de quoi que ce soit).

Respectez les règles et les bonnes idées après les avoir comprises sans en être esclave.

Plutôt que de juger les autres (ces salauds qui transgressent et abusent) ou de proposer de les prendre ou d'aller se faire F..., soyez exemplaire. Et si vous avez le temps, l'énergie et le courage, expliquez-leur pourquoi cela est fortement déconseillé.

Au final, à vous de choisir sans vous prendre la tête et sans culpabiliser !

Références

- http://www.lepoint.fr/sante/faut-il-vraiment-se-priver-de-tout-plaisir-pour-rester-en-bonne-sante-22-05-2017-2129399_40.php
- <http://www.seton.fr/blog/seton/les-francais-et-les-interdits/>
- http://www.francetvinfo.fr/societe/trop-de-regles-et-d-interdits-pour-les-francais_989125.html
- <http://revuecivique.eu/etudes-livres-sondages/trop-dinterdits-et-de-normes-pour-une-large-majorite-de-francais/>