

A stylized illustration of a woman with long, dark, wavy hair, wearing a blue long-sleeved top and a red skirt. She is smiling and holding a large, solid red heart above her head with both hands. The background is a solid light blue color.

CAHIER DES TENDANCES 2021-2022

LE SOI ET LE SOIN

By Lucchetti & Jourand Sarah

COURS

IUT Informations :

Département Information-Communication, option Communication des Organisations

30 avenue de l'Observatoire
25000 Besançon

Internet :

<http://infocombesancon.fr/>

Chef de Département :

François PARISOT

Visuel : Carla LUCCHETTI

Partie 1 et 2 : Carla LUCCHETTI

Partie 3 et 4 : Sarah JOURAND

GUIDE

CAHIER DES TENDANCES

2021-2022

Étudiantes en 1ère année
d'Information-Communication
Parcours Communication
des Organisations...

Sarah Jourand

...à Besançon !

Carla Lucchetti

Le soi et le soin

Prendre soin consiste à s'occuper de la vie, des soins de l'âme et de l'esprit : de la sienne et de celle des autres, dans une société où la question de la fin de vie va prendre de plus en plus d'importance à l'avenir...

Dans ce cahier des tendances, on retrouve 4 grandes parties, « Conscience et bien-être », « Vie et mort dans le futur », « L'avenir de la santé » et « La technologie au service de la médecine ».

Découvrir en détails ce qu'englobe le soi et le soin, de par l'humain, la technologie, la médecine ainsi que l'environnement.

Apprendre à prendre soin de soi et des autres pour atteindre ce bien-être.

Dans le monde futur, la question de soi et de soin sera d'autant plus importante, non pas simplement pour l'évolution de l'humanité, mais aussi pour sa survie...

SOMMAIRE

1

Partie 1
Conscience et
bien-être
Page 6 à 13

2

Partie 2
Vie et mort dans
le futur
Page 14 à 23

3

Partie 3
La santé de l'avenir
Page 22 à 29

4

Partie 4
La technologie
au service de la
médecine
Page 30 à 41

CONSCIENCE

ET BIEN-ÊTRE

Partie 1

La conscience repose sur le fait d'avoir connaissance de ses états, de ses actes et de leur valeur morale. Elle est présente chez chacun de nous en permanence et nous accompagne dans nos actions quotidiennes.

Le bien-être, quant à lui, est le fait de prendre soin de son corps et de sa santé en général, cela peut se traduire par une activité physique comme le sport ou l'exercice, ou encore d'après certains, il est un chemin accompagné de la spiritualité.

CONSCIENCE ET BIEN-ÊTRE

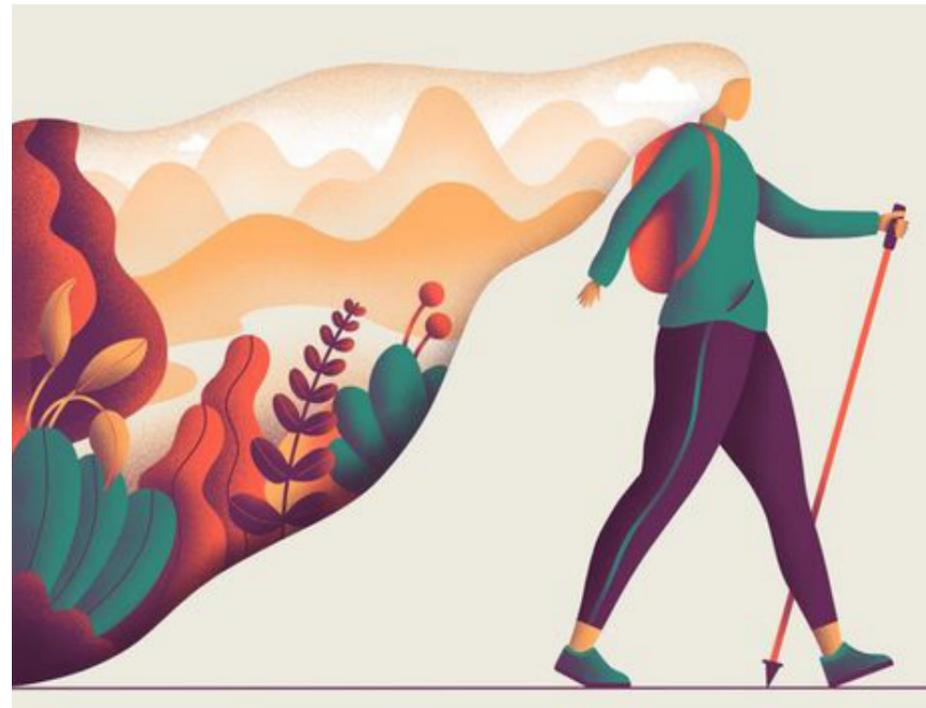
Comment fonctionne la conscience et le «self-care» ?

La conscience de soi est formée d'une conscience émotionnelle, d'une auto-évaluation précise et de la confiance en soi. Autrement dit, c'est le fait de savoir reconnaître les émotions, forces et faiblesses personnelles. Pourtant, dès l'enfance, cette conscience existe déjà. Lorsque l'enfant évolue, il acquiert une conscience de son corps et de ce qu'il est, il adopte un sens dit «**écologique**» de son corps. Ce chemin l'amène vers cette fameuse conscience de soi ainsi que des autres et du monde qui l'entoure. On dit souvent que le corps est un véhicule qui transporte notre conscience, en effet, il décode et transmet l'information qui lui parvient. C'est grâce à lui qu'on exprime au quotidien.

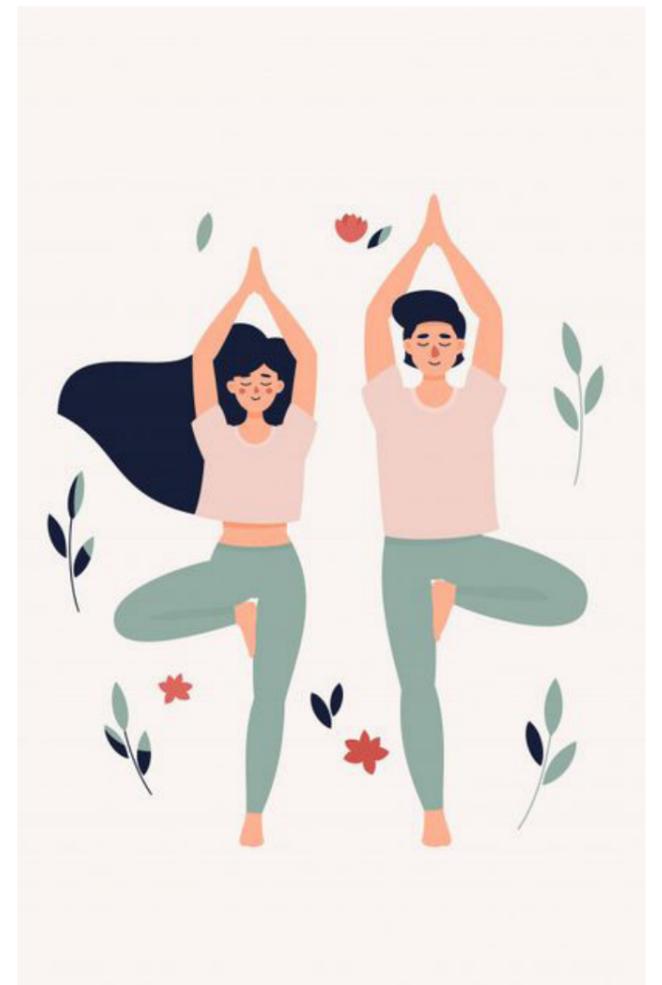
«*Tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler*» est l'expression la plus conforme à cette idée de conscience exprimée par le corps, il faut penser avant d'agir, le corps n'agira dans une situation que si la conscience a fait son travail avant.

Pour que notre conscience fonctionne correctement, il est normal qu'elle soit en bonne santé. Ainsi, il faut adopter cette mode du «**self-care**», autrement appelé le bien-être. Elle est un choix de vie qui relève du soin et de l'intérêt. Le but est de s'intéresser, de se soucier et de prendre soin de soi en étant à l'écoute de nos besoins physiques, psychologiques, émotionnelles, tout cela en ayant un mode de vie sain. Il est aussi important de savoir préserver notre énergie et notre équilibre pour savoir ce qui nous en donne et à l'inverse nous en prend. C'est par ce procédé qu'il est possible d'acquérir un certain bien-être.

Bien-être qui s'avère être utile pour se sentir bien avec les autres et qui nous protège pour prendre soin d'eux. Les proches sont très importants pour notre bien-être, et c'est en prenant soin d'eux et en ayant une bonne dose d'énergie qu'on les remercie et leur montre notre gratitude et notre respect.



Ce «**self-care**» est parfois mal vu, il est dit égoïste et rempli de vanité, alors qu'en réalité il est utile à notre santé. Certains pensent même que ce bien-être ne doit pas passer par les soins luxueux (massages, manucures, coiffeurs...) qui eux sont secondaires et représentent une perte de temps. Pourtant c'est efficace lorsque l'on se sent submergé et que l'on a trop fait passer le bien-être de nos proches avant le notre. C'est pour cela que c'est important de toujours penser et prendre du temps pour soi pour se remettre en valeur et placer en priorité notre bien-être en général.



CONSCIENCE ET BIEN-ÊTRE

À quoi sert le bien-être ?

Faits

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité, d'après la Constitution de l'OMS.

La santé mentale représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux. Elle est un état de bien-être dans lequel une personne se trouve.

Plusieurs formes de bien-être sont alors observables :

Le bien-être spirituel = se connecter à quelque chose de plus grand que soi et suivre des valeurs pour aider dans les actions (il est devenu encore plus important durant la pandémie).

Le bien-être physique = faire des choix pour épanouir notre corps (sommeil, mouvement, nutrition, hygiène, relaxation, santé sexuelle, gestion des maladies et blessures, et usage de drogues et alcools).

Le bien-être intellectuel = créativité et croissance mentale développées à l'école, mais sur des sujets choisis.

Le bien-être social = relations avec les autres (saines, nourrissantes et solidaires) et création d'un lien avec.

Le bien-être émotionnel = vers la reconnaissance, la compréhension et l'acceptation des émotions.

Pour prendre soin de son corps, c'est un peu le même principe. L'activité physique comme le sport avec des exercices réguliers peut énormément aider à prévenir les maladies et à évader l'esprit.

D'après une société canadienne de physiologie de l'exercice, pour favoriser la santé, les **18 à 64 ans** devraient faire au moins **150min** d'activité physique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 min (par semaine).



Certains utilisent la **médecine de l'esprit et du corps** pour remédier à ce bien-être. Ils exercent leur subconscient afin de guérir avec des exercices mentaux qui influent sur leur état physique. Grâce à la méditation, au Tai-chi, au yoga, aux programmes de méditations de pleines conscience et à la **psychoneuroimmunologie** avec laquelle ils étudient le lien entre leur stress et leurs fonctions immunitaires, ils arrivent à cerner leur santé pour mieux la comprendre.

On oublie souvent que dans ce panier du bien-être, il ne faut pas que se préoccuper de nous et de notre entourage, mais aussi et surtout de la planète, car oui sans elle nous ne serions pas là.

Mars = publication du rapport du **Club de Rome*** qui alerte sur les conséquences sur l'environnement et sur la pénurie des ressources énergétiques.

3 mois après = **Conférence des Nations Unies** sur l'Environnement humain qui propose le Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE) créé fin **1972**.

Cette prise de conscience tardive à entraîné de nombreux dégâts et encore aujourd'hui ils faut avoir cette conscience de catastrophe naturelle à cause de l'être humain.

Métro, boulot, dodo la devise du 21^e siècle



*«Etre vivant, c'est cheminer
vers soi, vers ce que l'on est.
C'est prendre soin de soi pour
pouvoir prendre
soin de l'autre.»*

*«Le corps et l'esprit sont très
étroitement connectés»*



Dans le contexte actuel, les populations vivent leur vie à la vitesse de la lumière, elles ne s'arrêtent plus. «Métro/ boulot/ dodo», tel est leur quotidien.

C'est à ce moment là que les exercices de méditations et autres pratiques relaxantes peuvent être le plus utiles pour apaiser ces tensions.

Certaines solutions ont même été instauré pour promouvoir une bonne santé mental de tous et en particulier ceux portant des troubles mentaux.

En résumé il faut, s'aider soi-même, avant d'aider les autres et pour prendre soin de ce corps unique et fragile, il suffit d'une bonne alimentation, d'une activité physiques régulière et d'un bon sommeil.

VIE ET MORT

DANS LE FUTUR

Partie 2

Chaque être vivant a une durée limitée, un début et une fin, aucun n'est immortel, et encore moins l'être humain. Et c'est depuis toujours qu'il se pose les mêmes questions au sujet de l'immortalité.

Avec le temps, une nouvelle question a surgit, celle de l'espérance de vie, autrement dit, combien de temps un être humain peut-il vivre. L'humain est curieux et se pose de plus en plus de question au sujet de la vie et de la mort, et d'autant plus avec l'arrivée des nouvelles technologies.



L'espérance de vie

L'espérance de vie est calculée avec de nombreux critères et il est possible de la connaître en fonction du sexe grâce aux études menées. Pour les hommes, elle est de 79,5 ans environ et pour les femmes, 85,3 ans, selon une étude de 2017.

Mais alors pourquoi les femmes vivent-elle plus longtemps ? En suivant l'étude dirigée par Jean-François Lemaître, on apprend que ce ne sont pas uniquement les humains femmes mais aussi les mammifères, il calcule une moyenne d'âge pour les femelles de 11 % supérieure au male.

Si notre espérance ne fait qu'augmenter, alors il faut avoir assez de ressources, mais la Terre en est-elle capable ? Il vaut mieux ne pas le savoir et dès maintenant adopter une attitude saine envers la planète : manger mieux, local et bio; produire moins de déchets; préserver l'eau; encourager les énergies et transports propres.

La question d'immortalité sur l'environnement

Même si l'on veut protéger l'environnement et se protéger, cela reste complexe, en effet, dans nos habitudes, énormément sont nocives en particulier dans l'air et la nourriture. Certaines peuvent même être favorables aux maladies.

Le problème avec cette méfiance de tout, c'est qu'on peut vite tomber dans la peur. Or si l'on ne prend aucun risque ce n'est plus une vie, toute émotion est à garder.

Si l'espérance de vie augmente, il faut en profiter ! Selon des statistiques dans les années 1990, certains humains, en fonction d'où ils habitent, profite plus longtemps de la vie comme par exemple les californiens ou encore les sardes. Tous ont des points communs, moins de consommation de tabac, pratique de l'exercice physique, alimentation variée, un lien familial et un engagement social. Peut-être est-ce la recette de jouvence, ou juste un hasard.

Plus le temps passe, plus nous vieillissons en meilleure santé, sauf que pour certains ce n'est qu'un rapprochement de la mort. La solution repose sur la metformin, la molécule des médicaments contre le diabète. Elle lutterait contre la vieillesse en plus du diabète.

Autre miracle dans le monde de la science, un être vivant a été étudié et serait apparemment sans aucune marque de vieillissement : c'est l'hydre, elle se régénère seule et possède donc le meilleur élixir de jouvence connu.

Des géants comme Google se creuse pour atteindre l'immortalité. En 2030, l'homme pourra télécharger son cerveau dans un ordinateur d'après eux. Effrayant mais immortel.

Si l'Homme vit plus longtemps, cela veut aussi dire qu'il accroisse la démographie mondiale. Or, la planète n'as pas de ressources infinies, aujourd'hui on nécessite plusieurs planètes par an pour répondre aux besoins. Problème de nombre d'êtres vivants, ou de façon de consommer ?

Pour **Pierre-Henri Tavoillot** :

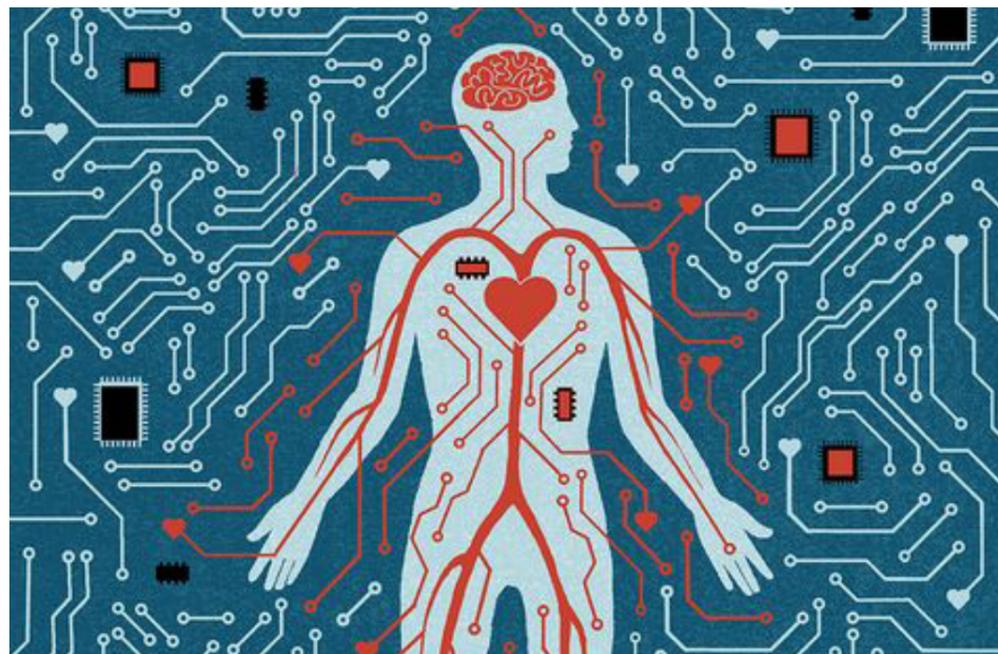
«si on prend un peu de recul, c'est vrai que l'homme est mortel. Mais cette mortalité, ce n'est pas simplement parce que l'homme va mourir, c'est aussi parce qu'il est incapable d'habiter le présent. Il est taraudé sans arrêt par la nostalgie ou les regrets qui l'empêchent de vivre le présent, ou par l'espoir / la peur du futur. Et quand il vit le présent, il s'emmerde ou il souffre.»

« L'homme est mortel parce qu'il est incapable de vivre la courte vie qu'il a. »

Autrement dit, le problème n'est pas le vieillissement mais les façons de penser des humains.



VIE ET MORT DANS LE FUTUR



Quand on arrive en «fin de vie», cela signifie que ce sont les derniers moments avant la mort de quelqu'un. En médecine, lorsqu'on passe ce cap, l'objectif est de préserver de façon saines la vie pour aider l'individu et ses proches.

Or, certains biologistes affirment que la fin de vie doit se faire naturellement, ce qui signifie que c'est à la nature même du vivant de faire son choix. Il n'est pas possible de contrer cette nature, on peut au mieux alléger les souffrances du patient.

Depuis les années 1970, certains patients sauvés par la médecine, n'ont pas eu mieux que de se retrouver cloué au lit sans grand chose à faire et à dire. Parfois, certains patients n'avaient même plus connaissance d'être et avaient perdu tous leurs sens. Cette mort «assisté» a rendu bien des familles malheureuses, de voir un proche mourir dans de tels conditions est horrible.

C'est pour cela que la question de mort décidée a été exposé et débattu. Parmi les méthodes de cette mort, on compte le suicide assisté et l'euthanasie, acceptés dans certains pays mais pas en France.



Les maladies « non transmissibles » représentent désormais 7 des 10 principales causes de décès dans le monde, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Depuis la découverte du virus COVID-19, les adieux aux proches ont été de plus en plus difficiles. S'occuper d'eux était impossible à cause des confinements, des couvre-feux et de la distanciation sociale. Venir faire ses adieux en tenant la main à ses proches était impensable, il fallait compter sur les appels vidéos et les messages.

Être confronté de près ou de loin à la mort n'est pas chose facile, elle peut même changer le comportement quotidien et la façon de voir la vie, de façon plus positive. Certaines études psychologiques montrent que cette expérience nous offre une meilleure construction de vie.

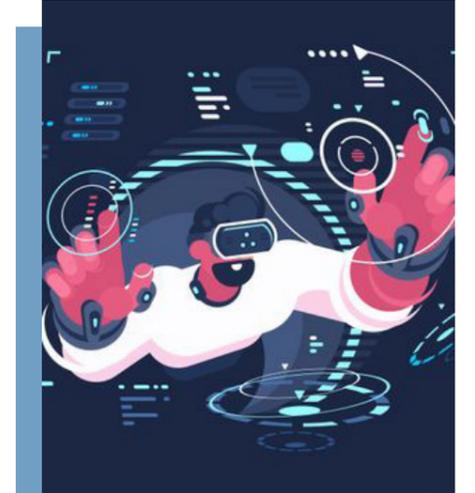
Depuis le début de la pandémie on compte environ 5 570 000 décès jusqu'au 21/01/2022 dont 1 735 102 juste en Europe.

L'enfant n'a pas la même approche que les adultes, il comprend vers l'âge de 7 ans certaines choses qu'il n'expliquait pas avant, ce sont ses premières prises de conscience rationnelles du monde. Il va développer son sens curieux et poser des questions à ce sujet, en se demandant où il était avant et où il sera après, sans vraiment se poser la question d'existence.

PLUS :

La thanatophobie est la peur, par l'exposition à un objet ou une situation, de la mort. Cela peut venir du décès d'un proche ou d'un évènement (tel que des attentats). Elle mène à une forme d'évitement et de déni.

Qu'est-ce que la vie après la mort ?



Après la mort, la question de l'au-delà vient se poser. Tout le monde n'y croit pas ou du moins pas de la même façon.

Les croyances concernant la vie après la mort sont différentes selon la religion de l'individu. Ainsi, les chrétiens, les juifs et les musulmans croient tous à une seconde vie, sans corps, juste avec l'âme.

Les bouddhistes préfèrent le terme de Nirvana, l'état de bonheur dans lequel l'esprit s'évade et se promène au paradis.

Quant aux hindous, ils prônent l'offrande aux dieux qu'ils prient, afin de bénéficier de l'après-mort.

Et enfin, concernant les athées, qui ne croient en l'existence d'un Dieu, n'imaginent aucune vie après leur mort.



LA SANTÉ

DE L'AVENIR

Partie 3

La santé est aujourd'hui devenue très importante au yeux de la population, et ce dans le monde entier. Et l'apparition de la Covid-19 n'a fait que renforcer ce point. Cependant, cette pandémie sans précédent a changé beaucoup de choses dans notre quotidien et a surtout impacté beaucoup de personnes ; en particulier les jeunes.

L'impact de la pandémie sur le futur

80% des jeunes de 15 à 30 ans disent avoir subi des préjudices importants du fait de la crise sanitaire du Covid-19, que ce soit sur le plan de leurs études, de leur emploi ou de leur vie affective, selon un sondage Odoxa-Backbone consulting pour franceinfo, le Figaro et France Bleu publié mardi 19 janvier 2021.

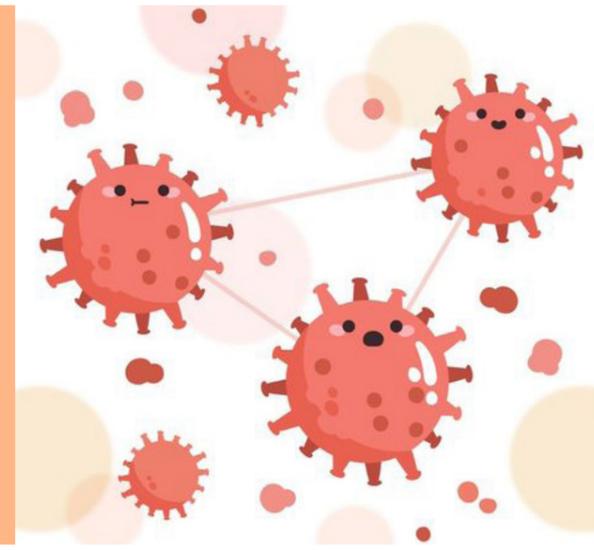
Les étudiants sont de plus en plus nombreux à consulter pour des états anxieux. Cela s'est un peu amélioré à la rentrée de septembre 2021 et actuellement on constate plus des symptômes en lien avec la dépression. Perte de l'élan vital, perte du sentiment d'accomplissement personnel, des idées noires, une tristesse constante, une perte d'intérêt dans les activités qu'ils aimaient habituellement et pour certains des crises suicidaires qui nécessitent des hospitalisations.

Qu'est-ce que la dépression ?

La personne qui souffre de dépression se sent dévalorisée et a l'impression qu'elle ne vaut rien, qu'elle dérange, ce qui amène à la culpabilisation accompagnée de la tristesse. Ce sentiment d'inutilité peut amener le sujet à avoir des envies suicidaires, qui dans certains cas pousse la personne à passer à l'acte. Ces idées noires peuvent également être liées à d'autres personnes, avec la peur que quelque chose de grave arrive à son entourage.

La tristesse est un des principaux signes de la dépression. Cette tristesse n'a en général pas de motif. Elle envahit la personne et l'empêche d'entreprendre une activité ou d'éprouver du plaisir car il s'agit d'une émotion douloureuse, liée à la perte de quelque chose, et souvent associée au chagrin.

La crise sanitaire a plus qu'impacté le quotidien de chacun, notamment celui des étudiants.



Solutions contre la tristesse

Si vous vous sentez triste, pourquoi ne pas essayer la méditation ? La tristesse est une émotion utile, il est préférable de ne pas la nier mais de l'accueillir dans un environnement sécurisant. C'est pourquoi il existe de nombreux types de méditation, notamment sur YouTube. L'un des plus connus est "Mike Méditations". Il réalise des vidéos dans lesquelles il parle de lâcher-prise, de confiance, de positivité, mais il réalise surtout des méditations guidées. Si vous préférez la lecture à la méditation, vous avez la possibilité de lire l'article "3 solutions contre la tristesse" de Emmanuel Pascal, auteur des «3 émotions qui guérissent». Dans cet article, il vous propose les solutions comportementales, cognitives et émotionnelles, qui ont pour but de combattre la tristesse avant qu'elle ne devienne nocive.

Le saviez-vous ?

Depuis 2005, le 3ème lundi de Janvier est considéré comme le jour le plus déprimant de l'année. 2022 n'échappe pas à la règle, bien au contraire. La crise sanitaire a plus qu'impacté le quotidien de chacun, notamment celui des étudiants.

Le **Blue Monday**, Lundi Bleu en français, est le nom donné au jour le plus déprimant de l'année par une campagne publicitaire britannique pour la chaîne de télévision Sky Travel en 2005. L'expression fait plus généralement référence aux variations hebdomadaires de l'humeur et à l'idée que le lundi est le jour le plus triste de la semaine.

Qu'en pensent les médecins d'aujourd'hui ?

Dans l'avenir, la médecine sera plus préventive que curative. Grâce à la science, au big data et à la technologie, les médecins du monde entier seront en mesure d'identifier une maladie plus tôt, d'intervenir de manière proactive et de comprendre sa progression.

La médecine du 21^{ème} siècle, est une médecine tellement précise, qu'elle changera radicalement la vision des soins, avec une médecine précise, anticipative, intelligente, connectée, robotisée et digitalisée.

Bouleversée par une vague d'innovations sans précédent, la médecine est également confrontée à une transition épidémiologique majeure, liée au vieillissement de la population et au poids croissant des maladies de civilisation*. Parue en mars, l'étude Santé 2030 – Une analyse prospective de l'innovation en santé menée par le Leem (l'organisation professionnelle des entreprises du médicament) et le think tank Futuribles, éclaire les transformations à venir dans le monde de la santé.

Isabelle Delattre, responsable éditoriale Innovation & Santé au Leem a co-dirigé cette étude. Nous vous proposons de lire quelques unes de ses réponses concernant les défis qui attendent les acteurs de la santé pour propulser la France dans la médecine du futur.

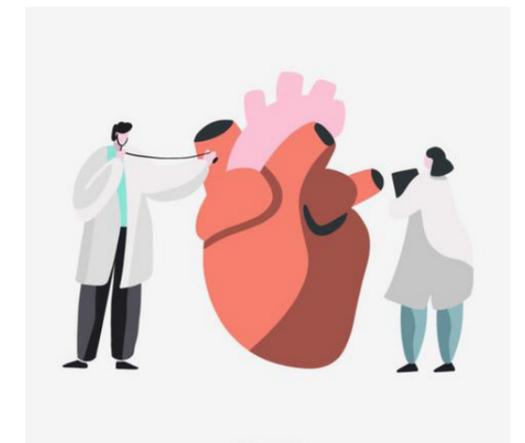
Quel sera le visage de la médecine à horizon 2030 ? Une médecine connectée ? Une médecine prédictive ?

Isabelle Delattre : "Il faut ici évoquer les maladies de civilisation : 40 % de la population sera allergique en 2030, la prévalence du diabète a doublé ces vingt dernières années, 40 % des cancers sont considérés comme évitables, les troubles mentaux apparaissent de plus en plus précocement.

«Toutes les innovations, y compris les innovations en **e-santé**, permettant une compréhension plus fine des facteurs de risque et mécanismes des pathologies devraient permettre d'aller vers une médecine prédictive, en portant une plus grande attention à nos modes de vie et à la qualité de notre environnement» explique-t-elle.

Elle précise également qu'à l'avenir, il faudra que la collaboration entre les acteurs médicaux et la recherche médicale soit encore plus forte, car d'ici 2030, les plus de 65 ans représenteront 1/4 de la population française et souffriront en moyenne de 4 à 6 pathologies.

Concrètement, selon cette étude, de nombreux enjeux nous attendent d'ici 2030 ; mais aussi de nombreuses avancées dans le diagnostic, les traitements, la compréhension et l'accompagnement des patients doivent être faites.



La santé en 2050 : vieillesse heureuse, transhumanisme et dictature médicale



Alors que l'espérance de vie devrait continuer à progresser d'une façon exponentielle, l'enjeu sera en 2050 de vieillir en bonne santé. Pour la médecine, ce sera aussi de prévenir plutôt que guérir. voire de prédire. En collectant des données et en créant des dispositifs médicaux intelligents tels que des organes artificiels. Avec, également, le risque de nous pousser vers le transhumanisme, voire la dictature médicale.

LA TECHNOLOGIE

AU SERVICE DE LA MÉDECINE

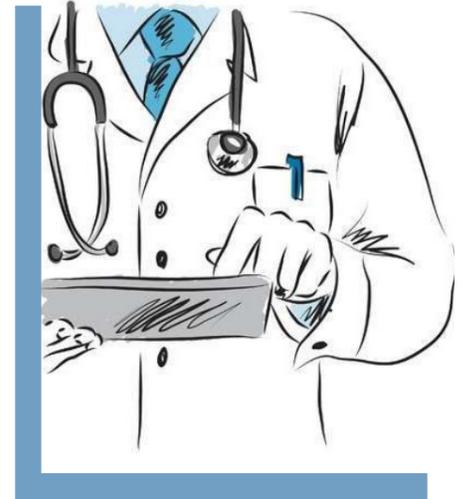
Partie 4

Durant la pandémie, nous avons connu une explosion de l'e-santé sans précédent – et avec l'arrivée de la 5G, cela ne risque pas de s'arrêter. En effet, la santé est le terrain de jeu parfait pour les nouvelles technologies depuis maintenant quelques années : téléconsultations, objets connectés et robots du futur envahissent les hôpitaux.

La télémédecine, la révolution de 2020

Avec la pandémie, le système de santé a été totalement bouleversé dans le monde entier. En France, les téléconsultations ont permis de consulter un médecin à distance tout au long du confinement et de soulager les urgences déjà surchargées : l'Assurance Maladie en a ainsi comptabilisé plus d'un million entre le 6 et le 12 avril 2020 ! La télémédecine n'est qu'une infime partie de ce qui se passe réellement dans le domaine : l'e-santé est en pleine révolution, le futur de la médecine est en marche !

En 2050, grâce aux progrès de la médecine, nous pourrons, selon les chercheurs les plus optimistes, non seulement nous pré-diagnostiquer, voire auto-diagnostiquer à la maison, mais nous pourrons également réparer nos corps endommagés



comme l'on répare une machine. Nous soigner avec des médicaments intelligents. Prédire des maladies graves des années avant leur apparition grâce à notre ADN. Et suivre des programmes personnalisés visant à éviter que ces mêmes maladies surviennent. Bienvenue à l'ère de la médecine personnalisée, préventive et prédictive !

La médecine du futur, notamment assistée par des robots chirurgiens, permettra ainsi de tout réparer, ou presque. Outre des implants, des exosquelettes et des prothèses intelligentes (qui rendent déjà leurs bras aux amputés), il sera possible de bénéficier d'organes artificiels. En 2050, les 10 millions de diabétiques que l'on comptait en 2021 à travers le monde ne le seront donc plus. Idem pour les aveugles, qui pourront demain se faire greffer des "yeux bioniques".



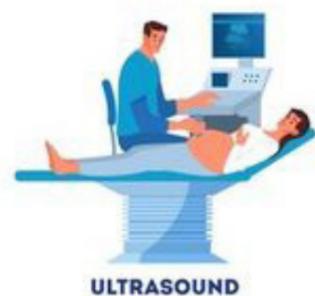
LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA MÉDECINE

Mais encore ?

Toujours dans le but de prévenir les risques de maladies chroniques liés à l'allongement de l'espérance de vie, des chercheurs du monde entier concentrent leurs efforts sur la prévention, le pré-diagnostic, l'amélioration des traitements, mais aussi la prédiction. Ils travaillent sur le Big data et sur des technologies qui nous permettront peut-être en 2050 de prédire un infarctus ou une hypoglycémie, afin d'y échapper.



LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA MÉDECINE



L'Intelligence Artificielle est vue par beaucoup comme la solution pour aider considérablement les médecins dans leurs diagnostics. Notamment en détectant, sur de l'imagerie médicale ou parmi des millions de dossiers médicaux de patients, des éléments qui auraient échappé aux humains. Cependant, le risque d'une "dictature médicale" n'est pas inexistant. Nous avons déjà toutes les technologies pour atteindre ce scénario utopique d'un monde meilleur, où nous serions en bonne santé toute notre vie, même en vieillissant.

Mais notre société est-elle prête pour cela ? Pas si sûr.

C'est en 2013, que *Leroy Hood*, de l'Institute for Systems Biology (Seattle), définit la médecine personnalisée en tant que **Médecine 4P**, avec ses quatre principaux attributs.

La médecine de demain sera personnalisée, car elle tiendra compte du profil génétique ou protéique d'un individu ; préventive, car elle prendra en considération les problèmes de santé en se concentrant sur le mieux-être et non la maladie ; prédictive, car elle indiquera les traitements les plus appropriés pour le patient, en tentant d'éviter les réactions aux médicaments ; et participative, car elle amènera les patients à



Leroy «Lee» Edward Hood est un biologiste américain qui a fait partie des facultés du California Institute of Technology et de l'Université de Washington.

être plus responsables en ce qui concerne leur santé et leurs soins. Parmi ces 4 points, il y en a deux qui se démarquent beaucoup plus et qui semblent être notre futur : la médecine personnalisée et la médecine prédictive.

La médecine personnalisée

Notre santé est déterminée par notre patrimoine génétique combiné à nos modes de vie et à notre environnement. Dans le futur, grâce aux nouvelles technologies de l'information, grâce au big data et les possibilités qu'offre les techniques de décryptage et de séquençage de l'ADN avec d'autres informations cliniques et diagnostiques, des modèles peuvent être développés capables de nous accompagner à déterminer les interventions les plus efficaces, qu'il s'agisse de médicaments, de choix de vie ou même de simples changements de régime alimentaire.

La médecine dite «prédictive»

ou de prévision, est une médecine basée sur l'anticipation, qui s'adresse non pas à des malades mais à des individus sains susceptibles de développer une maladie donnée.

Cette médecine offrira des possibilités et des avantages colossaux, surtout lorsqu'elle est éthiquement encadrée, notamment dans le cadre des maladies handicapantes graves d'origine génétique. Dans certains pays, comme Chypre, le fait de rendre le dépistage préconceptionnel systématique pour la β -thalassémie, a contribué à la disparition de cette maladie (aucun cas n'a été enregistré depuis 2002). Il l'est également en Israël et aux États-Unis pour la maladie de Tay-Sachs - aussi appelée «idiotie amaurotique familiale» - pour la communauté ashkénaze (Juifs d'Europe centrale et orientale).

Prédictibilité oui, mais jusqu'où ?



La prédictibilité pose un problème technique et un problème éthique.

Premièrement le problème technique, déjà repéré depuis une vingtaine d'années, en ce que la médecine prédictive rend impossible, l'assurance solidaire.

En effet, si l'on peut prédire les pathologies individuelles, il devient difficile de les assurer collectivement.

Demain, des individus que les tests génétiques auront diagnostiqués en bonne santé pour le restant de leur vie pourraient, en l'absence de réglementation, chercher à se désaffilier de l'Assurance maladie obligatoire.

Le problème d'assurabilité se double d'un problème éthique.



La médecine prédictive pose un vrai problème moral et déontologique qui n'est pas résolu. Il est compliqué de savoir si l'on doit dire à des adultes plus ou moins bien portants, des adultes-parents ou des enfants, ce qui les attend à plus ou moins brève échéance. Cela pourrait notamment affecter considérablement leur vie sociale et sociétale. La question de la place de la médecine prédictive dépasse le cadre strictement scientifique et rentre dans le cadre moral. Une médecine partiellement prédictive a incontestablement de l'intérêt.

Encore faut-il en définir les limites.

De sérieuses inquiétudes : De plus, sans trop de surprise, en parallèle à cette vague de progrès attendus, des sources d'inquiétudes émergent... De fait, **47%** des médecins sont davantage attentifs par la numérisation de certaines données personnelles en matière de santé que le grand public. Les deux-tiers de ces professionnels (contre **58%** des Français) considèrent qu'avec le développement des nouvelles technologies «le secret médical sera plus difficile à faire respecter qu'avant».

Mais surtout, c'est sur l'avenir de la relation patients-médecins que ces praticiens se montrent les plus inquiets : ainsi, plus de la moitié estime que la proximité et la confiance entre médecins et patients risquent de se détériorer dans les années à venir.

Ils mettent en avant, notamment, le risque de « distanciation » voire de « déshumanisation » de la médecine, mais aussi plus communément, le développement croissant de l'automédication avec la multiplication des outils numériques ou de sites web qui informent voire, soignent, ce qui en retour pourrait amoindrir la confiance envers les avis du médecin.

Enfin, certains Français mettent également en garde contre le risque d'un nouveau désert médical, cette fois-ci numérique, pour tous ceux qui n'ont pas accès –ou mal accès– à ces outils, que ce soit en raison de leurs coûts ou de leur complexité.

Une problématique qui pourrait toucher très directement les personnes âgées qui sont pourtant parmi les patients qui ont le plus besoin de soins.



Au final, il faudra lever ces inquiétudes dans les années à venir, pour faire en sorte que le progrès scientifique ou technique résolve les problèmes de santé –des difficultés d'accès aux soins aux inégalités territoriales– plutôt qu'il ne les aggrave.

L'avenir nous le dira...



L'évolution des modes de vie, les exigences de notre société, et la démultiplication des sources d'informations à notre disposition ont largement changé nos rapports à la santé et au bien-être ; ainsi que les impacts de notre vie sur celle des autres.

La tendance est au bien-être : se reposer tout en restant actif ; se recentrer sur l'essentiel et ce qui compte vraiment ; vivre des expériences authentiques et enrichissantes ; explorer la nature avec des activités de plein air, lâcher prise et se déconnecter.

L'idée est d'atteindre un état de satisfaction et d'équilibre, tant au niveau du corps que de l'esprit. Cette approche holistique inclut plusieurs aspects de la santé préventive, portant à la fois sur le physique, le mental, le spirituel, l'émotionnel et l'environnement.

Aujourd'hui, le sujet de la santé et de la bonne nutrition est devenu plus qu'important, c'est pourquoi le développement personnel et les avancées technologiques en matière de médecine sont présents dans beaucoup d'esprits.

De plus, l'apparition soudaine et imprévue d'une pandémie mondiale, la Covid-19, a eu et aura d'énormes impacts sur notre santé. C'est pourquoi, l'avis de professionnels ainsi que l'avenir de la santé et de la technologie ont beaucoup d'importance dans notre société.

SOURCES

<https://www.cnrtl.fr/definition/conscience>

<https://www.myconnecting.fr/articles/cest-quoi-la-conscience-de-soi-et-comment-lameliorer/>

<http://www.psychology.emory.edu/cognition/rochat/lab/connaissance%20de%20soi%20et%20des%20autres.pdf>

<https://outoftheboxcareer.com/prendre-soin-de-soi-quoi-pourquoi-et-comment/#:~:text=Prendre%20soin%20de%20soi%2C%20c,un%20mode%20de%20vie%20sain.>

<https://www.cairn.info/revue-infokara1-2008-4-page-135.htm#:~:text=1%C2%AB%20Prendre%20soin%20%C2%BB%20consiste%20%C3%A0,plus%20assurer%20ses%20besoins%20vitaux.&text=Etre%20vivant%2C%20c'est%20cheminer,prendre%20soin%20de%20l'autre.>

[https://www.aude.fr/je-prends-soin-de-ma-sante-au-quotidien#:~:text=Activit%C3%A9%20physique,maladies%20cardio%2Dvasculaires%E2%80%A6\).](https://www.aude.fr/je-prends-soin-de-ma-sante-au-quotidien#:~:text=Activit%C3%A9%20physique,maladies%20cardio%2Dvasculaires%E2%80%A6).)

[https://www.aude.fr/je-prends-soin-de-ma-sante-au-quotidien#:~:text=Activit%C3%A9%20physique,maladies%20cardio%2Dvasculaires%E2%80%A6\).](https://www.aude.fr/je-prends-soin-de-ma-sante-au-quotidien#:~:text=Activit%C3%A9%20physique,maladies%20cardio%2Dvasculaires%E2%80%A6).)

https://www.scienceshumaines.com/s-occuper-des-autres-c-est-s-occuper-de-soi_fr_39480.html

<https://www.penser-et-agir.fr/prendre-soin-de-soi/>

http://agora.qc.ca/documents/Ame--Le_soin_de_lame_par_Helene_Laberge

<https://www.catie.ca/fr/a-practical-guide-to-complementary-therapies/la-medecine-de-lesprit-et-du-corps>

<https://www.jcmh.org/fr/the-5-dimensions-of-wellness/>

<https://heyme.care/fr/blog/le-guide-du-bien-etre-physique-et-mental>

<https://www.mcgill.ca/hr/fr/benefits/sante-bien-etre-evenements-ressources-et-conseils/conseils-de-sante-et-ressources/bien-etre-physique>

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<https://www.editions-tissot.fr/actualite/sante-securite/la-pleine-conscience-un-etat-mental-protecteur-des-consequences-negatives-du-stress>

<https://www.citeco.fr/10000-ans-histoire-economie/monde-contemporain/debut-de-la-prise-de-conscience-mondiale-sur-l-environnement>

<https://www.franceinter.fr/societe/l-esperance-de-vie-augmente-bonne-nouvelle-ou-pas>

[https://dicophilo.fr/definition/vie/#:~:text=Ensemble%20des%20ph%C3%A9nom%C3%A8nes%20qui%20maintiennent,au%20sens%20pr%C3%A9sent%20\(1\).](https://dicophilo.fr/definition/vie/#:~:text=Ensemble%20des%20ph%C3%A9nom%C3%A8nes%20qui%20maintiennent,au%20sens%20pr%C3%A9sent%20(1).)

<https://www.carefrance.org/actualite/communiqu%C3%A9-2020-04-22,climate-planete-gestes-journee-terre.htm>

<https://www.cairn.info/revue-le-coq-heron-2011-3-page-33.htm>

https://www.insee.fr/fr/statistiques/4160025#tableau-Figure1_radio1

<https://www.quebecscience.qc.ca/jean-francois-cliche/pourquoi-femmes-vivent-plus-longtemps-que-hommes/>

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/les-soins-palliatifs-et-la-fin-de-vie/#:~:text=La%20%C2%AB%20fin%20de%20vie%20%C2%BB%20d%C3%A9signe,affection%2F%20maladie%20grave%20et%20incurable.>

https://fr.wikipedia.org/wiki/Esp%C3%A9rance_de_vie_humaine#:~:text=2019%20%3A%20l'esp%C3%A9rance%20de%20vie,7%20ans%20pour%20les%20hommes.

<https://www.cleiss.fr/particuliers/venir/soins/ue/systeme-de-sante-en-france.html>

<https://www.cairn.info/revue-bulletin-d-histoire-et-d-epistemologie-des-sciences-de-la-vie-2007-2-page-203.htm>

<https://www.cairn.info/revue-pratiques-et-organisation-des-soins-2010-4-page-323.htm>

<https://www.topsante.com/medecine/votre-sante-vous/fin-de-vie/maladies-mortelles-classement-640420>

<https://www.plateforme-recherche-findevie.fr/articles/le-desir-de-mort-chez-les-personnes-agees>

https://www.lavenir.net/cnt/dmf20111031_00068606

<https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=thanatophobie#:~:text=La%20thanatophobie%20est%20une%20anxi%C3%A9t%C3%A9,et%20de%20sa%20propre%20mort.>

https://www.spiritualresearchfoundation.org/fr/recherche-spirituelle/la-vie-apres-la-mort/?gclid=CjwKCAiA-866PBhAYEiwANkInePM-JRTw4QaAmgt8oiMaKFv1oeqDyWP4y_N8LOQNFhFl91koYnxZnhoCcPgQAvD_BwE

<http://impactcampus.ca/le-mag/lau-dela-demystifie-se-passe-t-apres-mort/>

<https://www.bbc.com/afrique/monde-56509421>

<https://www.cairn.info/revue-infokara1-2004-4-page-155.htm>

<https://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/05/23/18244-conscience-mort-renforce-gout-pour-vie>

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/pourquoi-ne-voit-on-que-le-negatif-13935.php>

<https://www.kidsvacances.fr/fiches-de-cours/primaire/svt-biologie/consequences-mode-vie-sante.html>

<https://www.cairn.info/vers-une-mort-solitaire--9782130546368-page-7.htm>

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Mort#:~:text=La%20cons%C3%A9quence%20de%20la%20mort,l'%C3%A2me%20qui%20est%20immortelle.>

<https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2020-2-page-6.htm>

<https://www.santepubliquefrance.fr/dossiers/coronavirus-covid-19/coronavirus-chiffres-cles-et-evolution-de-la-covid-19-en-france-et-dans-le-monde>

<https://www.parismatch.com/Actu/Societe/Une-enquete-qui-bouleverse-les-certitudes-Vie-apres-la-mort-890751>