

DR CHRISTIAN RECCHIA

**LES 4S POUR
RÉÉQUILIBRER
SA VIE**

humen**Sciences**



**Prolongez l'expérience avec la newsletter de Cogito
sur www.humensciences.com**

« Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que "les analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information", toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite (art. L122-4). Toute représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, notamment par téléchargement ou sortie imprimante, constituera donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »

ISBN: 9782379312267

Dépôt légal: septembre 2021

© Éditions humenSciences / Humensis, 2021
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris
Tél. : 01 55 42 84 00
www.humensciences.com

SOMMAIRE

PRÉFACE.....	11
PROLOGUE : NOUS DEVENONS CE QUE NOUS VIVONS	15
Une approche forcément globale	19
1. SUSCITER L'ESPRIT DE PRÉVENTION	25
La médecine actuelle se contente de gérer la maladie	25
La médecine curative, un coût non maîtrisé.....	42
2. SE DONNER LES MOYENS DE COMPRENDRE	
LA PRÉVENTION.....	47
La dimension culturelle	47
Un liant universel et constructeur d'harmonie : des valeurs	50
S'impliquer et se responsabiliser	56
3. APPRENDRE À MAÎTRISER LES GLISSADES VERS	
LA MALADIE	63
Nous sommes bien plus que notre corps physique	63
L'équilibre de tous les corps, aussi fragile que le bonheur	74
Éviter la glissade vers la maladie.....	77
4. PRATIQUER L'ESPRIT DE PRÉVENTION	
AU QUOTIDIEN : LA RÈGLE DES 4S.....	81
5. PREMIÈRE RÈGLE : MAÎTRISER SA SPHÈRE	
ALIMENTAIRE.....	85
Les prérequis à appliquer pour réussir sa vie alimentaire.....	85
Les 10 tableaux de l'équilibre alimentaire	119
Sphère alimentaire : ce qu'il faut retenir	238

6. DEUXIÈME RÈGLE DES 4S: MAÎTRISER SON SOMMEIL...	241
Le mécanisme du sommeil	242
L'importance du sommeil	246
Le sommeil en pratique.....	251
7. TROISIÈME RÈGLE DES 4S: MAÎTRISER SON STRESS ...	263
Le stress, à l'origine de nombreuses maladies.....	264
La gestion du stress au travail.....	277
Maîtriser son stress au quotidien	286
8. QUATRIÈME RÈGLE DES 4S: STRUCTURER SON SPORT	301
9. NOUS SOMMES NÉS POUR AGIR ENSEMBLE.....	327
Il faut de la persévérance pour promouvoir les territoires du vivant	330
POSTFACE: LA CONVIVANCE, PRÉLUDE	
À LA PRÉVENTION	333
NOTES BIBLIOGRAPHIQUES.....	337
REMERCIEMENTS	351
NOTES POUR LE LECTEUR.....	352

« Qui suis-je, que dois-je faire, que m'est-il permis d'espérer ? »

EMMANUEL KANT,
Critique de la raison pure, 1781

« L'intelligence n'est pas une affaire de diplômes. Elle peut aller avec mais ce n'est pas son élément premier. L'intelligence est la force, solitaire, d'extraire du chaos de sa propre vie la poignée de lumière suffisante pour éclairer un peu plus loin que soi – vers l'autre là-bas, comme nous égaré dans le noir. »

CHRISTIAN BOBIN,
« L'art et la manière », L'Inespérée

À mes maîtres :

*Professeur Alain Larcen,
Président de l'Académie de médecine*

*Amiral Pierre Lacoste,
Membre de l'Académie de marine,*

*Professeur Christian Cabrol,
Membre de l'Académie de médecine*

*Professeur Henri Bour,
Membre de l'Académie de médecine*

PRÉFACE

Luc Frémiot
Procureur général honoraire

Nous partageons avec Christian Recchia beaucoup de valeurs essentielles.

La prévention est un sujet dans lequel je me suis longuement investi à travers mon combat contre les violences faites aux femmes. Je pense comme Christian qu'en s'engageant avec passion, en travaillant en réseau et en évaluant les politiques publiques que l'on s'efforce de mettre en place, on peut changer les choses...

Voilà une passerelle toute trouvée qui nous relie.

En tout état de cause, la publication de son ouvrage est un événement parce que l'auteur allie deux rares talents, celui d'être à la fois un visionnaire et le contemporain avisé d'une crise sanitaire, économique et sociale que personne à ce jour n'avait imaginée, tant l'arrogance naturelle de la pensée magique que nous cultivons tous nous a conduits à l'aveuglement.

Cette période désespérante pendant laquelle le coronavirus a fait son nid et ces journées de confinement, où chacun s'efforçait d'arracher une heure de liberté pour aller prendre l'air et se rappeler que notre santé est notre bien le plus précieux, nous ont fait prendre conscience que le temps de réfléchir était

LES 4S POUR RÉÉQUILIBRER SA VIE

venu. Il ne s'agit pas de s'interroger sur ce qu'on a perdu et que le temps et les progrès de la science nous restitueront, avec ce vaccin qui nous fera bien vite oublier que nous sommes fragiles et que l'obsolescence est inscrite dans nos gènes.

Il convient de se remettre en question et le docteur Recchia l'a bien compris puisqu'il nous propose d'installer dans notre vie quotidienne « des gestes barrières » qui peuvent tout changer et sur lesquels il travaille maintenant depuis plus de vingt ans.

La moralisation de la vie économique et le contrôle de la chaîne alimentaire nous impactent directement et ce qui est dans notre assiette n'en est que la déclinaison.

Les grandes épidémies que nous avons rencontrées, qu'elles soient animales ou transmissibles à l'Homme tels la maladie de Creutzfeldt-Jakob et le virus Ebola n'ont fait qu'annoncer la pandémie d'aujourd'hui liée, semble-t-il, à la consommation par l'Homme d'espèces animales hors de contrôle.

L'ouvrage de Christian Recchia met en valeur un thème fondamental : le concept de prévention. S'efforcer tout d'abord d'expliquer et d'analyser les enjeux, ce qui passe par la dénonciation rigoureuse des dysfonctionnements sanitaires régulièrement stigmatisés par les médias et aussitôt oubliés par une opinion publique inconstante, pétrie d'un individualisme qui fait croire que c'est toujours l'autre qui est concerné.

L'information est un des outils privilégiés par ce médecin qui passe sa vie à expliquer et à accompagner des grands groupes de l'industrie alimentaire tout en n'oubliant pas le consommateur qui bénéficie chaque semaine de ses conseils avisés à l'occasion de son passage dans les médias.

PRÉFACE

La recherche de l'excellence, le retour aux fondamentaux en revenant aux circuits courts d'approvisionnement, lesquels concernent également la grande distribution dans le contexte de partenariats avec des petits producteurs locaux, aucune piste n'est négligée.

Cette expérience et ce diagnostic qui nous sont proposés doivent nous conduire à la prise de conscience collective, qui dépasse nécessairement un phénomène de mode dans lequel l'écologie a pris racine, pour nous permettre d'adopter une véritable règle de vie.

C'est cela l'enseignement du docteur Recchia.

S'alimenter en privilégiant une diversité de denrées complémentaires, en évitant certaines d'entre elles dont la seule ambition consiste à nous « flatter le goût »... Prendre en compte le rythme des saisons et les produits qu'elles nous offrent pour profiter d'une alimentation adaptée à nos besoins qui varient en fonction du climat et de nos activités.

Tenir compte de nos âges, de la nécessité d'adapter l'alimentation et le choix des produits aux carences programmées d'organismes surmenés, fatigués, stressés. Adopter un rythme de vie qui favorise l'exercice physique, la détente, la concentration sur soi qui permet de se redécouvrir dans les besoins et exigences fondamentaux que nous avons oubliés. Redécouvrir ainsi notre corps...

Quand la médecine devient préventive, elle passe de la science à l'art.

Elle permet de se projeter, d'envisager et pourquoi pas de planifier un futur sanitaire prometteur. Chacun peut y trouver sa place, la réflexion et le travail en réseau permettent d'optimiser la démarche : cantines scolaires approvisionnées

LES 4S POUR RÉÉQUILIBRER SA VIE

par des producteurs locaux engagés dans des cultures saines, sensibilisation des enfants dès leur plus jeune âge au goût, à la diversité des produits et aux risques liés à la consommation excessive de sucre, sel et autres adjuvants.

La médecine de Christian Recchia nous montre la voie, elle n'est ni punitive, ni menaçante. Elle nous apprend à nous retrouver les uns les autres autour de fondamentaux et de conseils simples qui proposent de vivre mieux.

J'ai partagé récemment un déjeuner avec lui. Il m'a proposé une promenade automnale à travers des mets choisis pour leur temporalité, leurs vertus et leur saveur.

Communiquer sa passion de la vie, d'une bonne vie équilibrée, soucieuse aussi de préserver ceux qu'on aime, c'est le sujet de cet ouvrage. Un joli courant d'air frais en cette période morose...

N'oublions pas de respirer...

PROLOGUE: NOUS DEVENONS CE QUE NOUS VIVONS

J'apprécie chez nos amis anglais trois personnalités immenses : Shakespeare, Turner et Churchill. Ce dernier répétait souvent : « Si tu ne prends pas le changement par la main, le changement te prendra à la gorge. » Pour nos amis anglo-saxons, l'art de gouverner réside dans la capacité à anticiper le temps long. Pour faire vivre les paradigmes de la prospective et de la prévention, ce mode de pensée est essentiel. Prospective et prévention seront étroitement liées à la réussite culturelle et économique des démocraties au cours du prochain siècle.

La prospective, c'est envisager les chemins, les soubresauts, les coups d'arrêt, les surprises, concevoir une trajectoire claire, cohérente et favorisant le plus grand bien possible pour le plus grand nombre possible dans les meilleures conditions possible. C'est dans cette discipline que se forment les grands destins, que s'écrivent les glorieuses pages de l'Histoire, et que s'inscrivent les hommes et femmes tournés vers les autres. Au contact de la politique dans son sens le plus noble, là où l'étroitesse

LES 4S POUR RÉÉQUILIBRER SA VIE

des guerres intestines laisse sa place à la vision supérieure, à l'ambition désintéressée et au service de l'État dans sa dimension sacrificielle, se trouve un principe confinant au sacré où l'action publique voisine avec la prêtrise dans la vocation sincère, l'engagement profond et la conviction inébranlable : le devoir du citoyen pour le bien de tous.

À une époque où l'on réclame sans cesse des avantages, des dérogations et des droits, la notion de devoir semble presque étrangère et dissolue dans le marasme généralisé. Le droit, autrefois liant de la communauté nationale, est devenu une donnée individuelle tandis que le devoir, autrefois porté avec honneur – autre mot tombé en désuétude – s'est « éthéré » dans la foule.

L'indifférence, ennemie de la responsabilisation et de la liberté, s'est généralisée, à tel point qu'il est désormais plus surprenant de témoigner d'un citoyen faisant son devoir que d'un passant feignant l'aveuglement. Dans les rues, les transports, comme au travail et jusque dans les foyers, le devoir de chacun s'est mué en droit de laisser faire pour tous. Un laxisme qui serait pitoyable s'il n'était pas néfaste pour la société et dangereux pour ceux qui s'y laisseraient tenter. Un fléau contre lequel il n'existe que peu de moyens de résister car, si l'honneur n'a plus de raison d'être, si la parole n'a plus de valeur, si l'action est méprisée au profit d'une soumission à l'impotence générale, c'est la démocratie tout entière qui est menacée. Et malgré les efforts de quelques figures de proue pour lesquelles humilité, devoir, exigence et abnégation sont encore des valeurs cardinales, sans un sursaut collectif, c'est l'âme de la démocratie qui est mise en péril. Ces notions, je les dois à ma longue collaboration avec l'amiral Pierre Lacoste au Centre

PROLOGUE : NOUS DEVENONS CE QUE NOUS VIVONS

d'études scientifiques de défense, qui m'a appris l'importance de l'innovation, de la valeur du patrimoine immatériel, de la souveraineté nationale, et m'a ainsi permis de poser ma stratégie professionnelle sur la prévention, l'innovation et la responsabilisation.

L'expérience de nos aïeux est fondatrice d'une époque. Il faut un sens à l'humanité, sans quoi celle-ci se perd dans le néant. Les sacrifices consentis pendant des générations pour permettre à la nôtre de jouir de la vie et de ses avantages seront vains si nous ne sommes pas capables de faire pour nos enfants les efforts comparables à ceux fournis par nos ancêtres. Or non seulement nous nous devons de laisser un monde meilleur que celui que nous avons trouvé, mais nous devons aussi – et c'est là la grande difficulté de notre époque – imaginer les trajectoires que nous allons proposer à nos descendants. Cette trajectoire, cette anticipation qui est le sel de l'engagement dans lequel nous devons tous être partie prenante, commence par des mots et des idées véhiculées et des actions réalisées.

Une Renaissance – et non pas une Révolution au sens de *revolvere*, retournement – peut nous sauver de l'absence de vision politique.

Une renaissance fondée sur une culture dont le cadre serait redéfini sur des valeurs et, surtout, sur un recentrage de l'humain dans son environnement. D'où l'intérêt de comprendre les besoins de l'Homme et de les instiller le plus tôt possible dans les prérequis de l'éducation. L'éducation, *primum movens* pour notre culture, notre économie et notre démocratie.

À l'instantanéité, je préfère le temps long.

À la superficialité, je préfère la profondeur de l'analyse.

LES 4S POUR RÉÉQUILIBRER SA VIE

À l'ego, je préfère l'humilité.

À la radicalité, je préfère la tempérance et la force de l'âme.

Se battre pour la prévention, c'est se battre contre l'ignorance, pour la liberté et pour une forme de responsabilisation de l'humain. Ce combat nécessite d'être généralisé à tous les échelons de la société, dans tous les domaines, à tous les âges et en tous lieux. Apprendre à se gouverner soi-même, c'est comprendre son environnement et maîtriser l'avenir de sa santé. Nul besoin de révolution pour prendre le pouvoir. Le premier des pouvoirs réside en soi-même, dans l'appropriation de son propre corps. C'est être vecteur d'une évolution positive et constructive. C'est ce que j'appelle être « évolutionnaire », terminologie peu usitée, que j'ai découverte dans le fabuleux *Dictionnaire historique de la langue française* d'Alain Rey et qui permet de faire oublier les termes de « révolution » et de « rupture », inadaptés à la philosophie humaniste.

« Le meilleur savoir-faire n'est pas de gagner cent victoires dans cent batailles mais plutôt de vaincre l'ennemi sans combattre, ainsi il faut avoir une force de conviction vis-à-vis des peuples », écrivait Sun Tzu dans *L'Art de la guerre*. L'esprit de prévention est contenu dans cette maxime.

L'esprit de prévention doit irriguer la formation de l'humain et la vie du citoyen. C'est ainsi qu'il peut échapper à ses limitations personnelles et à ses comportements les plus destructeurs. La prévention, prélude de l'émancipation humaine, est le moyen le plus sûr et le plus rapide pour se respecter soi-même, pour respecter les autres et pour œuvrer à un bonheur commun. C'est la traduction bienveillante de la stratégie ; l'application d'une vision du temps long au service d'un intérêt

PROLOGUE : NOUS DEVENONS CE QUE NOUS VIVONS

supérieur : celui de l'humanité tout entière. La prévention est le postulat de départ de toute modification et amélioration profonde de nos comportements et de nos vies. Sans elle, sans cette idée cardinale au cœur de toutes les énergies, il est impossible de bâtir l'avenir et, plus encore, de s'y transcender.

UNE APPROCHE FORCÉMENT GLOBALE

L'enjeu crucial de notre temps se trouve dans notre capacité à recentrer nos valeurs, à les enraciner dans une trajectoire claire, crédible et simple et à appliquer les préceptes ainsi édictés dans tous les moments de la vie. C'est pourquoi il serait erroné de considérer ce livre comme un simple recueil de recommandations et de conseils médicaux. Au-delà de la considération purement médicale se structure tout un système de pensée, toute une appréciation philosophique, politique et symbolique.

L'originalité de l'époque est que nous devons nous réapproprier notre destin. Responsabilisation, santé, démocratie sont autant de notions qui appellent à une prise de conscience tant personnelle que collective. Des notions qui s'entrecroisent et s'entrechoquent si elles ne sont pas vectrices d'équilibre de soi, pour soi, pour les autres et pour l'environnement. Des notions qui, en tant que telles, doivent être considérées comme des éléments inaliénables de notre patrimoine national et culturel.

La prévention réalisée librement n'est pas un vain mot. Ce ne saurait être une série de mesures purement pratiques. C'est un cheminement, un pas supplémentaire vers une amélioration de l'individu dans son parcours de vie et de l'humanité dans son histoire partagée. Le prélude d'une nouvelle renaissance

LES 4S POUR RÉÉQUILIBRER SA VIE

dont nous sentons tous les premiers frémissements à travers les ridicules du quotidien.

En quoi cette renaissance de la prévention consistera-t-elle ? Quelles en seront les modalités ? Dans quelle temporalité peut-elle être espérée ? Partons du principe qu'elle est envisageable, que nulle problématique n'est inextricable et que de la médiocrité dans laquelle nous nous complaisons peut surgir du génie humain, du bon sens commun, de la fraternité, de l'amour, bref, de l'empathie. Autant de joyaux nous permettant de nous élever plus haut que nos pères et qui permettront ensuite à nos enfants de s'élever plus haut que nous ne l'aurions fait nous-mêmes. Si nous sommes collectivement capables d'une telle entreprise, si nous sommes capables de collaborer pour *notre* plus grand bien en dépit de nos inclinations primaires, nous serons en mesure non seulement d'envisager un avenir meilleur, mais aussi une *renaissance* qui, grâce aux acquis de notre époque et à un retour aux sources de nos fondements, nous permettra d'entrer pleinement dans le nouveau millénaire et d'écrire une nouvelle page de l'histoire de l'humanité.

Mes maîtres, grâce à leur expérience, ont été en mesure, avec les moyens du passé, d'acquérir une vision globale, sociale, économique et géostratégique. Les événements récents nous le prouvent : penser la médecine sans penser la stratégie est une erreur. Sans objectif clair, nous sommes dans l'incapacité d'asseoir durablement la santé et le bonheur des peuples dans une démocratie.

La médecine et la prévention, petite unité de valeur dans notre démocratie, n'est pas une question d'hommes de sciences, c'est une question de citoyens responsables.

PROLOGUE : NOUS DEVENONS CE QUE NOUS VIVONS

Je ne me résous pas à concevoir mon métier, ma passion, comme une pratique stérile dont le seul bénéfice doit être immédiat et résider dans l'efficacité de l'instant. La médecine préventive *doit* transcender les frontières, celles des corps comme celle des cœurs. Elle doit apparaître partout pour ne plus être ignorée nulle part. Elle doit appartenir aux citoyens jusqu'à ce que nul ne puisse se réclamer de l'être sans la connaître.

J'ai perdu des patients. J'ai témoigné du drame de familles. J'ai vu l'infinie tendresse dans le regard de parents et d'enfants dans les derniers instants de leurs proches. J'ai perçu, dans les larmes, une douleur que seul un homme en deuil saurait reconnaître. Aujourd'hui encore, je sais lire la reconnaissance, la gratitude et les remerciements de mes patients et de ceux qui les accompagnent lors de mes consultations. C'est, il me semble, un des grands privilèges et une des lourdes responsabilités dont jouissent les médecins. Ils sont les premiers témoins de l'intimité la plus profonde de leurs patients. Les témoins de leurs émotions.

Pour beaucoup, la médecine se résume à l'art de guérir un mal. On écoute, on honore le praticien, mais on le regarde principalement sous le prisme de la technique, plus rarement sous celui de la prévention et jamais sous celui de l'anticipation. L'histoire de la médecine, ses choix, ses doutes aussi, doivent nous interpeller et nous en convaincre : la quête pour la prévention est un enjeu fondamental pour nos nations. La pandémie actuelle le prouve : penser la médecine sans stratégie est une erreur. Pire, c'est un crime. Sans stratégie, pas de santé du patient, pas de santé de la ville, pas de santé de la nation, pas de survie pour la civilisation. Croire que l'on peut faire

LES 4S POUR RÉÉQUILIBRER SA VIE

l'économie de la vision haute pour soigner seulement quand on en a besoin est au mieux un vœu pieux, au pire, un suicide déguisé. Il est temps de regarder avec conscience et courage les défis de notre époque.

Un Homme est résolument plus que la somme de ses parties. Il est aussi l'ensemble de ses expériences, de ses émotions, de ses convictions. Plus encore, je crois qu'il est ce qu'il a décidé d'être et de vivre. On ne décide pas d'être malheureux ; on peut, en revanche, œuvrer pour son bonheur et pour celui de ses semblables.

On peut construire en soi comme à l'extérieur les outils nécessaires au bonheur. La vie nous pousse vers un perpétuel déséquilibre.

Dans cet ouvrage, je vous propose des solutions très simples à appliquer afin de maintenir l'équilibre de sa santé. Je crois qu'il existe une très forte relation entre l'état physique et l'état mental, une relation indéfectible entre l'état d'âme et l'état du corps. Il ne s'agit pas de constituer ici un déterminisme. Juste d'indiquer que le désarroi, la colère et l'indifférence ont tous en commun de provoquer une extinction de l'énergie et de la volonté. Il me semble évident qu'il existe des liens et qu'en influant sur ces liens, on influe sur l'état mental comme sur l'état physique de l'individu. Devenir sage, c'est apprendre à appliquer au quotidien des solutions pratiques pour soi et ceux que l'on aime.

Pour comprendre la médecine prédictive, je suis persuadé qu'il faut, avant toute étude supérieure, faire une étude introspective. « Connais-toi toi-même », disait Socrate. Se connaître, se responsabiliser et s'orienter vaut cent fois la connaissance la plus pointue en sciences humaines. Ce n'est

