

UNITÉ 9 | SANTÉ ET PRÉVENTION

TRANSCRIPTIONS

Lisez et écoutez à la maison



Audios



FLIPPIZZ

58

Demain, serons-nous tous obèses ?

Dallas, Texas, décembre 2012.

Samantha est nerveuse. Pour la première fois depuis trente ans, elle s'apprête à revoir Oliver, son amour de lycée. Elle ferme les yeux pour se souvenir de sa silhouette élancée qui la rendait si fière. Mais lorsqu'elle les ouvre à nouveau, c'est un Oliver transformé qui la salue :

« Bonjour Samantha. »

Entre 1980 et 2008, la proportion d'obèses dans le monde a doublé, passant de 6% à 12% de la population mondiale. Cette hausse a été encouragée par une diminution du coût des produits gras et sucrés et par un mode de vie de plus en plus sédentaire. Aujourd'hui, 500 millions de personnes sur Terre sont obèses. Et ce chiffre ne cesse de croître. Bien que le taux d'obésité tende à se stabiliser dans certains pays industrialisés, il augmente maintenant deux à cinq fois plus rapidement dans les pays émergents.

Cette épidémie d'obésité a un coût. Les personnes obèses tombent plus souvent malades que les autres. Aux États-Unis, l'obésité engendre 148 milliards de dollars de dépenses de santé chaque année. Pour donner un autre exemple, entre 1990 et 2000, le surpoids des Américains a augmenté la facture de kérosène des compagnies aériennes de 250 millions de dollars.

Face à ce problème grandissant, une des solutions envisagées est de taxer le sucre ou le gras, à l'instar de ce qui se fait pour les cigarettes. Le Danemark a été le premier pays à imposer une taxe globale sur les produits gras, et la France a emboîté le pas en taxant les boissons sucrées. Personne ne sait encore si ces mesures seront efficaces, mais si rien ne change, le monde comptera plus d'un milliard d'obèses en 2030.

D'ici là, Oliver aura sûrement trouvé d'autres façons de se faire aimer.

59

- Bonjour, Centre de kinésithérapie des Lilas. Comment puis-je vous aider ?
- Bonjour, je m'appelle Marie, je suis la femme de Jacques. Je voudrais prendre un rendez-vous pour mon mari avec un kinésithérapeute, s'il vous plaît.
- Bien sûr, Marie. Est-ce la première fois que Jacques vient chez le kiné ?
- Oui, c'est la première fois. Il a eu un accident récemment et il a besoin de séances de kinésithérapie pour sa jambe et ses bras.
- Quand souhaitez-vous le rendez-vous ? En ce moment, Mr Gallardo est disponible.
- Le plus tôt possible, cette semaine si vous avez de la disponibilité.
- Voyons... J'ai une disponibilité ce jeudi à 10h ou vendredi à 14h. Est-ce que l'une de ces dates convient ?
- Vendredi 26 juin à 14h serait parfait.
- Très bien, j'ai réservé pour vous le rendez-vous ce vendredi à 14h avec Mr Gallardo. N'oubliez pas d'apporter ces 3 documents médicaux. La carte vitale, la carte de mutuelle et l'ordonnance du médecin. Nous vous attendons vendredi. Bonne journée !
- Bonne journée à vous aussi. Merci !

- Kiné : Bonjour Jacques, comment allez-vous aujourd'hui ?
- Jacques : Bonjour, franchement, pas très bien. Depuis mon accident de moto, il y a 14 jours, j'ai mal à la jambe droite, aux bras et au cou. Bouger devient un véritable défi pour moi.
- Kiné : Oui je comprends. Je vais vous aider.
- Kiné : Commençons par votre jambe. Tendez la jambe droite ?
- Jacques : Si je tends la jambe droite, j'aurai mal. Aïe, c'est douloureux, surtout autour du genou.
- Kiné : D'accord. Si vous pliez maintenant votre jambe doucement, ça fait mal !
- Jacques : Exact. En pliant, c'est douloureux, mais c'est encore pire quand je déplie.
- Kiné : Noté. Pour vos bras, levez-les devant vous.
- Jacques : C'est une petite douleur, surtout en haut.
- Kiné : Maintenant, tournez vos mains. Comment vous sentez-vous ?
- Jacques : Pas trop mal, ça va.
- Kiné : Si vous poussez ma main avec votre bras droit, ça fait mal ?
- Jacques : Je sens une grosse douleur quand j'essaie de pousser.
- Kiné : D'accord, et si vous tirez mon bras vers votre poitrine, ça va ?
- Jacques : Ça va un peu mieux dans cette direction.
- Kiné : Et pour le cou ? Pouvez-vous tourner la tête à gauche puis à droite ?
- Jacques : C'est difficile, surtout le matin. Tourner la tête est vraiment douloureux. Mais le soir et pendant la nuit, ça va.
- Kiné : Relâchez un instant et reposez-vous. Nous allons prendre cela étape par étape.
- Kiné : Si vous abaissez votre tête vers votre épaule droite, c'est douloureux.
- Jacques : C'est tendu, mais je vais essayer.
- Kiné : La rééducation prendra du temps, mais avec de la persévérance, nous y arriverons. Pour aujourd'hui, nous avons fait de bons exercices.
- Jacques : Merci. J'espère juste retrouver ma mobilité et ne plus ressentir cette douleur constante. Avec votre aide, je suis sûr que je vais y arriver.
- Kiné : je vous envoie un e-mail avec les exercices à faire chez vous et les activités à éviter. Si vous suivez mes conseils, vous irez bien ! On se revoit dans une semaine.

61

62

- «Monsieur, vous m'entendez ?
- On y va, attention !
- Le malaise remonte à combien de temps ?
- 45 minutes.

- Je ne vois rien là.
- Si, regardez là, une tâche ! Oh, une grosse tâche. C'est très préoccupant.
- Ça, c'est la partie basse du diaphragme.
- Mais enfin, achetez-vous des lunettes, merde !
- Mais s'il vous plaît, vous êtes le docteur qui, d'abord ?
- Non, moi je ne suis pas docteur !
- Merde, c'est un patient...

- Dimitri, ça y est, j'ai un truc hyper grave.
- Sors d'ici, j'ai une salle d'attente, merde !
- Mais c'est une urgence.

Je te dis de sortir tout de suite de mon cabinet. Pardonnez-moi, vous disiez un gros sentiment de stress, c'est ça ?

- Je peux rester dormir chez toi ce soir ?
- Non.
- S'il te plaît.
- Non.

- Dimitri.
- Quoi ?
- J'ai très mal au crâne, j'ai la nuque très raide.
- Va te recoucher.
- Je crois que je fais une rupture d'anévrisme.
- Il faut avoir le cerveau un minimum irrigué pour faire une rupture d'anévrisme.

- Comment ça va ?
- Ça va, j'ai chopé un petit rhume, mais ça va.
- S'il est hypocondriaque, il a besoin d'un psy, pas d'un médecin.
- Ça pique, hein ?
- Un petit peu, ouais.

- C'est la pire maladie du siècle, la solitude. Une fois en couple, il me foutra enfin la paix.

- Tu te comportes en homme, tu vas plaire à cette femme.
- Ouais.
- Avec un maximum de testostérone.

- Ça va mieux on dirait.

- Dimitri, ta sœur, c'est la femme de ma vie.
- Je vais te taper. Ça va, ne vous inquiétez pas, tout va bien. Je suis médecin. C'est mon patient, je m'en occupe. Combien de vous dois-je ?>

Secrétaire : Bonjour monsieur, que puis-je faire pour vous aujourd'hui ?

Patient 1 : Bonjour madame. Ça fait deux jours que j'ai des coups de soleil légers sur le dos et ça ne s'améliore pas. J'ai mal et je ne peux plus dormir !

Secrétaire : Mettez de la crème spéciale, comme la biafine. Le médecin n'a pas le temps pour ça, ce n'est pas une urgence. Au suivant.

Patient 2 : Salut. Pendant toute la nuit, j'ai eu de la fièvre. Je crois que j'ai une migraine. C'est la première fois que ça m'arrive. J'ai constamment chaud. Je dois voir un médecin. J'ai pris des médicaments, mais ça n'a rien changé.

Secrétaire : Cela semble sérieux. Nous essaierons de vous voir rapidement. D'ici cinq heures avec le docteur Dimitri, il va vous examiner. Installez-vous dans la salle d'attente. Il y a des livres, une télévision et une personne âgée qui adore discuter.

Patient 3 : Bonjour. Je me suis coupé la main il y a une heure en cuisinant. C'est une coupure profonde, le sang coule depuis une heure. Aidez-moi, je pense que je vais mourir.

Secrétaire : Oh mon Dieu ! Nous allons nous occuper de vous immédiatement. BIP BIP BIP, (décroche le téléphone) nous avons une urgence ici, il a perdu beaucoup de sang. Venez le chercher maintenant. Restez ici monsieur, une infirmière va venir vous chercher pour vous faire des points de suture. Et vous, madame ?

Patient 4 : Bonjour ! Je me suis blessé au genou en jouant au football. Mon genou est enflé ! Je dois voir un médecin tout de suite ! J'ai peur qu'on me coupe la jambe.

Secrétaire : Haha, mais non, personne ne va vous couper la jambe. Installez-vous, le médecin posera un plâtre dans environ une heure et demie. Vous marcherez avec des béquilles pendant un mois et tout ira bien.

Patient 5 : Salut, je me suis brûlé le bras avec de l'eau bouillante il y a quelques minutes. Ça me brûle énormément. J'ai passé mon bras sous l'eau froide, mais ça me fait toujours mal.

Secrétaire : D'accord, je vais appeler une infirmière immédiatement pour jeter un œil. Elle vous fera probablement un bandage dans 20 minutes.

La prévention santé, à quoi ça sert ?

Vous connaissez l'expression «mieux vaut prévenir que guérir». La prévention santé sert exactement à ça : à vivre mieux. Prévenir, c'est donner des conseils pour transformer ces comportements à risque en comportements favorables à sa propre santé. Le principe est de prendre soin de vous et de votre environnement. C'est vous le principal acteur. La prévention est à la portée de tous et de toutes, et il n'est jamais trop tard.

Adopter de meilleures habitudes alimentaires en mangeant moins gras, moins salé, moins sucré, plus de légumes, et en variant le plus possible son alimentation. Physique ou sportive, 20 minutes par jour au moins. Environnemental, améliorer la qualité de l'air intérieur. Ou bien encore, en pratiquant régulièrement des dépistages de santé, le contrôle de vos vaccins, une visite au moins une fois par an chez le dentiste.

Notre mission est de vous accompagner quotidiennement dans toutes les étapes de votre vie et faire en sorte que la santé et le bien-être soient à votre portée, quel que soit votre âge, vos habitudes de vie ou votre condition sociale.

La prévention santé est animée par des experts qualifiés et formés aux techniques d'animation de groupe de l'enfance au grand âge. Toute l'année, la mutualité vous propose des ateliers, des stands, des théâtres, forums, des actions de prévention dans tous les domaines. Comme par exemple, se former aux gestes de premiers secours pédiatriques, protéger son enfant du soleil, connaître les méthodes et moyens de contraception, réduire les risques liés aux conduites addictives, proposer des dépistages de santé visuelle ou auditive aux salariés, ou encore échanger sur le bon usage du médicament avec les seniors.

La mutualité française organise également des journées bilan où tout un chacun peut rencontrer des professionnels de la santé et du bien-être et faire le point.

Vous l'avez compris, si l'on suit les recommandations simples de prévention, on change le cours de son histoire. La prévention santé sert à bâtir aujourd'hui votre santé de demain. Profitez de la vie en prenant soin de vous. Suivez-nous sur nos réseaux et rendez-vous sur notre site : [sud.mutualite.fr](https://www.sud.mutualite.fr).

