

« 40% »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Je voudrais revenir sur une statistique publiée dans *Science et Vie* il y a quelques mois, et qui m'a beaucoup frappé : « **40% des cancers dans le monde, sont dus au tabac et à l'alcool** ».

40% des cancers dans le monde, sont dus au tabac et à l'alcool.

Ce pourcentage est étonnant. Pourquoi ? Parce qu'il souligne que **la quasi-majorité des cancers sont issus de comportements volontaires** des patients. Et je pense que ce pourcentage est ignoré de beaucoup de personnes qui, si elles en avaient connaissance, modifieraient rapidement leur comportement.

Ce qui me séduit dans ce type de statistique, c'est sa simplicité. Le cancer est une maladie complexe, qui cause des drames humains et mobilise des ressources colossales tout autour de la planète. Et pourtant, derrière une statistique toute simple, et pourtant méconnue, se trouve 40% de la solution. Et **chacun d'entre nous peut agir.**

Le tabac, je ne vais pas m'attarder dessus. Tout le monde sait qu'il s'agit d'un produit toxique, et on ne peut pas dire qu'il procure un plaisir phénoménal, sans même mentionner son coût de plus en plus absurde. Et pourtant, des centaines de millions de personnes sont « addict » au tabac. Les méthodes pour arrêter sont nombreuses, gratuites et largement disponibles. Alors qu'attendons-nous pour nous débarrasser une bonne fois pour toute de cette mauvaise habitude ?

L'alcool c'est plus compliqué. En effet, **tout ou presque dans notre société moderne, nous encourage à boire régulièrement.** Publicité omniprésente, pression sociale, habitudes profondément ancrées dans nos modes de vie. Pour citer l'excellent livre *Sans Alcool* de Claire Touzard, dont j'ai déjà parlé dans mes chroniques, « **personne ne s'avouera jamais alcoolique, mais personne n'est sobre non plus** ». Et ça ne date pas d'hier, il suffit de (re)lire l'*Odyssée* d'Homère où on ne parle que de « vin délicieux », un symbole de savoir-vivre et d'opulence.

Au moment où j'écris ces lignes, je suis dans une période 100% sans alcool (j'avais déjà fait cela en 2021 pendant 5 mois, avec un impact spectaculaire sur mon bien-être). Mais je ne suis pas certain que l'abstinence totale soit nécessaire, ni tenable socialement dans un monde à ce point portée sur la boisson. Par contre, certains principes tout simples permettent de contrôler sa consommation, de sorte à limiter l'impact sur notre santé. Par exemple, **respecter une majorité de jours sans alcool par semaine : au moins 4 donc.** Ceci peut être à la fois bénéfique pour notre efficacité au travail (certainement si nous avons des responsabilités professionnelles prenantes, comme les entrepreneurs et managers qui lisent mes chroniques), mais aussi, on l'a vu plus haut, pour notre santé sur le long terme.

Si on ajoute à ces fameux 40% les causes de cancer liées à l'alimentation, les facteurs sur lesquels nous avons une maîtrise personnelle dépassent largement les 50%.

Si on ajoute les causes liées à l'alimentation, les facteurs sur lesquels nous avons la main dépassent largement les 50%.

Dans son livre *Comment ne pas mourir* (qui est à comprendre dans le sens « comment ne pas mourir de telle ou telle maladie » et non pas « comment ne pas mourir... tout court », nuance !), le médecin américain **Michael Greger** explique sa croyance profonde qu'une **alimentation très (très) riche en légumes** peut vous prémunir de la plupart des maladies. Je ne peux pas vraiment vous recommander ce livre, car Greger va parfois trop loin dans ses raisonnements, qui peuvent à mon sens mener à des comportements extrêmes et donc dangereux. Mais l'ouvrage a le mérite d'expliquer

clairement les bienfaits de certains légumes, noix et épices, en lien avec diverses pathologies classiques.

Dans ***La détox c'est la santé*** et plusieurs autres livres, le médecin français **Patrick Lemoine** explique également les **vertus d'une alimentation saine (et d'un sommeil de qualité)** sur notre santé. Il insiste par contre sur la **toxicité de certains médicaments (et certainement des somnifères)**. Lire ses livres permet de **trouver petit à petit l'équilibre qui nous convient**, car comme il le souligne, nous sommes tous différents.

Je ne prétends en aucun cas être un expert de la santé, et encore moins du cancer. Mais ces fameux 40%, et l'extrapolation qu'on peut faire que la majorité des cancers peut être évitée en adoptant un mode de vie plus sain, sont **des constats marquants dont on devrait parler encore plus**.

Tout commence donc, non pas par la médecine ou par les médicaments... mais par nous-mêmes. Qu'attendons-nous pour nous poser la question : **qu'est-ce que je peux changer aujourd'hui pour améliorer ma santé de demain ?**

Tout commence par nous-mêmes.

Qu'est-ce que je peux changer aujourd'hui pour améliorer ma santé de demain ?