

Université de Toulouse II Jean-Jaurès, UFR Lettres, Philosophie, Musique – Département de
Philosophie.

Pensées à travers une philosophie de la santé sur l'alimentation de l'humain moderne

Mémoire présenté par Mlle Debeffe Anne
pour l'obtention du master 2 de philosophie
Spécialité « Ethique de la Décision et Gestion des Risques relatifs au Vivant »
Sous la direction du Dr Bastiani Flora.

Toulouse, Mai, 2016.

« Il y a plus de raison dans ton corps que dans ta meilleure sagesse. »

Friedrich Nietzsche, Ainsi Parlait Zarathoustra

*« Nous habitons notre corps avant de pouvoir le penser.
Notre corps a ainsi une avance considérable. »*

Albert Camus, Le Mythe de Sisyphe

« Être philosophe, ce n'est pas seulement avoir des pensées profondes, ou même fonder une école, c'est aimer la sagesse au point de vivre selon ce qu'elle prescrit, une vie de simplicité, d'indépendance, de magnanimité et de confiance. C'est résoudre les problèmes de la vie, pas seulement en théorie, mais en pratique. »

Henry David Thoreau, Walden, la Vie dans les bois

Sommaire

<u>I/ Note d'auteur</u>	p. 4
<u>II/ Introduction</u>	p. 6
<u>III/ Rupture de l'humain occidental moderne entre son esprit et son corps</u>	p. 13
1. La santé et la société.....	p. 13
2. L'âme et le corps, qu'est/qui est-ce qu'on nourrit ?.....	p. 20
3. Psychanalyse de l'homme occidental.....	p. 27
4. Emotion et alimentation, vision symbolique.....	p. 31
5. Etude comparative avec la psychiatrie dans une autre culture.....	p. 34
6. Comment la psychiatrie gère-t-elle la folie ?	p. 38
<u>IV/ Lien entre l'humain et l'environnement</u>	p. 43
1. La santé et l'environnement	p. 43
2. Psychiatrie et colon, étude des maladies de notre siècle	p. 50
3. La révolution épigénétique, un nouveau rapport à l'environnement.....	p. 58
<u>V/ Conclusion</u>	p. 66
<u>VI/ Bibliographie</u>	p. 68

I/ Note d'auteur :

En quoi la philosophie peut-elle se pencher sur l'alimentation moderne ? La question de l'alimentation est intéressante pour la philosophie car elle peut permettre de reconsidérer le soin, le rapport que l'humain entretient avec son corps, ses désirs, ses besoins et sa volonté. La distinction entre ces quatre éléments nous montre à quel point se nourrir nous amène à réfléchir sur ce qui est nécessaire de ce qui ne l'est pas, ce qui est bon de manger de ce qui ne l'est pas, dans une visée éthique envers ce que l'on mange, et envers notre organisme qui l'ingère. Un rapport donc à soi, puis à ce que l'on mange. C'est une philosophie de terrain qui aborde le physique, l'ontologique, le psychique, ainsi que le sociologique.

La science dans notre société moderne progresse très vite et renouvelle sa connaissance par les obstacles qu'elle surmonte¹, mais elle est dans l'incapacité de donner du sens à son progrès. Le sens appartient à la philosophie et aux sciences humaines qui en découlent telles que la psychologie, la sociologie ou encore l'anthropologie. Ce devoir de recherches tente de trouver du sens dans certains comportements de l'humain moderne actuel. Ce sens n'en sera pas moins subjectif car ces recherches sont menées dans un contexte culturellement situé.

Dans un choix de diversité et de complémentarité nous aurons une approche multiple, à la fois éthique et politique, car nous allons philosopher dans le contexte actuel et dans la société où nous sommes, et réfléchir sur les enjeux de certains éléments. Notre fil conducteur sera l'alimentation de l'humain pour réfléchir sur l'éthique à adopter face aux avancées de la science. Nous adopterons également une approche existentielle au travers de quoi nous étudierons l'humain moderne avec l'ontologie, la psychologie et la psychanalyse. Enfin, une approche médicale et au plus près du corps dans sa biologie nous apportera des éléments qui nous feront rebondir sur le mode de vie de l'humain moderne. Allons de la profondeur du mental et des cellules jusqu'à la manière de vivre globale de l'humain moderne dans son environnement.

Nous parlerons de rupture car la psyché de l'humain moderne serait séparée de son corps physique, il posséderait un esprit subdivisé, scindé en parties conscientes ou inconscientes². La globalité de cet être à la fois physique et immatériel serait déraciné du monde, du milieu dans lequel il vit et avec les autres êtres vivants, que ce soit humain, animal ou végétal.

¹ Gaston BACHELARD, *La formation de l'esprit scientifique*, 1997, Paris, éditions J. Vrin, 256 pages.

² Les théories psychanalytiques subdivisent la psyché en plusieurs entités telles que le Moi, le Surmoi, le ça, l'ego...

Il aurait été intéressant d'approfondir des recherches sur les cultures non occidentalisées pour étudier le lien qui existe entre les membres d'un groupe d'individus et les liens tissés avec l'entité Nature. Mais nous ferons le choix de nous intéresser aux autres cultures seulement dans un contexte psychologique pour développer nos réflexions sur les pathologies psychiques de notre société. De quel lien parlons-nous ? Est-ce un lien physique, émotionnel, ou alors existe-t-il seulement par le fait que nous rationalisons le monde grâce au langage ?³ Nous partirons du principe que ce lien possède des vertus thérapeutique pour prendre soin de nos souffrances. Nous considérerons qu'une dimension symbolique s'ouvre dès l'instant où nous parlons, soignons ou réfléchissons. Il ne s'agira pas de séparer ce qui est réel de ce qui est symbolique, mais de voir en quoi le symbole peut créer une nouvelle réalité, et enfin un nouveau soin.

³ Henri BERGSON, *Essai sur les données Immédiates de la conscience*, 1945, Genève, éditions Albert Skira, exemplaire n°2787, 183 pages.

II/ Introduction

En Grèce archaïque, l'homme était considéré comme une expression de la Nature. Cette grande civilisation avait comme soucis, avec le fait de vivre mieux, de trouver sa place dans le monde et de fonctionner en harmonie avec les autres éléments de la nature, car il y avait cette notion que tout était lié. La transmission du savoir était le fruit de l'expérience. Ces civilisations étaient des civilisations traditionnelles de pérennisation. Puis, la philosophie de Grèce antique a introduit l'idée que l'humain serait en dehors de la nature et qu'il pourrait la dominer. La représentation des choses était devenue différente car on sépara la nature en sous parties. C'est la naissance de la méthode analytique, la mère de notre esprit scientifique. Néanmoins, la rencontre de l'occident moderne scientifique avec d'autres courants de pensées traditionnels et anciens, la plus part orientaux et qui ont une vision globale de la réalité, pourrait occasionner un changement de paradigme.

Les crises de notre société, à l'échelle personnelle mais aussi écologique et environnementale, sont peut-être dues à l'absence de conscience de la complexité des liens qui tissent le vivant. De part l'ensemble des processus biologiques, des mécanismes physiques et physiologiques qui l'incarnent et caractérisent l'être vivant est un exemple de cette complexité à lui seul, et il s'avérerait que le ventre est le meilleur moyen d'apprendre la complexité de ces liens. Le ventre, siège de l'échange entre le corps et l'environnement, est cette partie du corps placée au centre, non protégée par aucun os, si vulnérable, dans lequel nous introduisons le dehors par petits bouts. Il serait le siège de l'intégration du monde. D'un point de vue physiologique, le système digestif met tout en œuvre afin de transformer un morceau de nourriture en un morceau de soi. Chaque élément est diffusé au sein du ventre, de ce fait le dehors n'est pas mis dedans de manière localisée mais au contraire le dehors vient transformer tout notre corps. Qui transforme qui ? Est-ce que le corps transforme ce qu'il mange ? Ou est-ce que c'est ce qu'il mange qui le transforme ? Cette transformation pourrait être synonyme d'intégration et d'assimilation.

Pour rester près de la biologie, les bactéries nous intéresseront dans leur rôle de *transformatrices* des aliments en nutriments. Au sein du microbiote⁴ il y a différents types de bactéries. On a réussi à ce jour à séquencer l'ADN de toutes ces bactéries qui sont au nombre

⁴ Le microbiote correspond à l'ensemble des micro-organismes peuplant un microbiome, c'est-à-dire un milieu de vie bien défini. L'homme abrite par exemple un microbiote intestinal. Il se compose des 100.000 milliards de bactéries vivant dans ses intestins.

Référence : <http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-microbiote-12710/>

de cent mille milliards, dans nos intestins, c'est-à-dire deux kilos de notre poids. Des études ont montré que 95% de la sérotonine⁵ présente dans le corps serait sécrétée par l'intestin et amenée dans le cerveau par le nerf vague. Contrairement à ce qui a été longtemps admis, les informations qui remontent de l'intestin vers le cerveau sont beaucoup plus nombreuses que l'inverse. Dans le langage courant, certaines expressions illustrent bien que le ventre est lié à notre vie émotionnelle, comme la *peur au ventre*, ou *cela me prend les tripes*.

Avec le concept de grec ancien *enérgeia*⁶, l'on parle au sein de notre culture moderne d'une énergie psychique qui pourrait faire naître des comportements dans le monde physique, autrement dit une énergie physique qui alimenterait des expériences, générerait des émotions, des pensées, des croyances et enfin des comportements. On étudiera ce qu'est une émotion à travers le regard du scientifique spécialisé dans la médecine du colon, du psychanalyste et du philosophe afin de réfléchir sur la nature de l'émotion tantôt physique et tantôt psychique.

Nous orienterons nos recherches dans une dynamique de philosophie du soin. Nous rechercherons une autre forme de soin que celle que la médecine scientifique peut nous apporter. En effet, depuis Claude Bernard et son concept de médecine expérimentale, la médecine scientifique est considérée comme l'art d'intervenir sur le corps physique dans le but de rétablir l'ordre et la santé. Or, ce type de soin est un acte direct sur l'organisme, sur la chair, sur la chimie et l'homéostasie du corps. Mes travaux de recherches s'orientent sur un autre type de soin qui ne soit pas une intervention physique de la main⁷ d'un autre être humain, mais plutôt un soin mis en place par le corps lui-même.

Selon Georges Canguilhem⁸, la maladie change radicalement la vie de l'individu car elle serait un obstacle à surmonter. On peut alors supposer que la maladie serait quelque chose de vécu ontologiquement et qu'elle ne se limiterait pas à un dysfonctionnement seulement physique. Aussi, sortir d'une maladie engagerait le corps à créer ce qu'appelle Canguilhem de nouvelles *normes*. L'organisme aurait la capacité de s'*auto-normer*. Exécutant chacun leur fonction, les organes concourraient à la conservation de l'organisme entier. Nous étudierons dans ces recherches cette forme d'*intelligence corporelle* ainsi que le concept de santé. Mais alors, de quel soin parle-t-on s'il ne s'agit pas de l'intervention ou de la prise en charge d'un

⁵ Neurotransmetteur fondamental impliqué dans de nombreux processus vitaux

⁶ *Enérgeia* signifie force en action

⁷ Le mot « main » a pour origine le dieu grec Chiron qui était guérisseur par ses mains, d'où les termes chirurgie, chiropractie...

⁸ Georges CANGUILHEM, *le Normal et le Pathologique*, 1966, Paris, éditions Puf, 290 pages.

individu sur un autre ? On pourrait penser que le mode de vie est une forme de soin. Dans le langage courant, on dit *prendre soin* de soi. Ces termes signifieraient d'être dans une position d'écoute. Nous nous demanderons de quelle manière l'on peut mettre en place un soin généralisé de la personne, en prenant en compte sa singularité physique et psychique.

Par le biais de la psychanalyse et l'anthropologie nous explorerons la psyché de l'humain moderne afin d'étudier comment vit-on au sein de notre société. J'entends par le terme *vivre* tous ses aspects émotionnel, psychique, ontologique et spirituel. Si nous considérons que l'existence de l'humain moderne ne serait pas exempte d'un certain mal-être, nous tenterons d'approcher ce mal-être et de voir en quoi il produit une rupture entre lui et son milieu. Nous aborderons particulièrement l'impact du mode de vie de l'humain moderne sur sa santé physique et mentale.

Cela nous amènera à nous questionner sur ce que nous sommes physiquement. Nous savons que le corps humain est composé de trente mille milliard de cellules. Selon les dernières études on transporte sur nous et en nous entre cent vingt et cent cinquante mille milliard de bactéries.⁹ Notre organisme n'est à l'origine qu'une seule cellule, produite par la rencontre entre les gamètes. On sait comment ces cellules se sont développés pour former l'embryon puis le fœtus, mais on peut se demander de quelle matière forme l'embryon. Celle-ci proviendrait de ce que la mère mange, boit et respire durant toute la période de la grossesse voire même de ce qui la précède, et que le fœtus va directement tirer de son organisme. Toute la masse que l'on prend pendant la grossesse provient donc de notre mère. Puis, après la naissance, tout ce qui nous constitue jusqu'à l'âge adulte et jusqu'à la fin de la vie est ce que l'on mange, boit et respire. Les enzymes des aliments « *provoquent une action chimique ou un changement dans les atomes et les molécules.* »¹⁰ Or cette réaction qui transforme ces enzymes en énergie ne les détruit pas. Elles sont les « *catalyseurs qui déclenchent des actions et des changements, sans modifier ou altérer leur propre statut* ». ¹¹ On peut alors « *apprécier la valeur de choisir la nourriture avec laquelle nous avons l'intention de nous nourrir* ». ¹²

Nos cellules se renouvellent toutes les cinq à sept années. Ces nouvelles cellules se développent à partir des éléments intérieurs de l'organisme, mais ingèrent aussi les éléments nutritifs provenant du monde extérieur. On pourrait dire que tout ce qui est autour de nous

⁹ <http://www.futura-sciences.com/magazines/sante/infos/dico/d/biologie-microbiote-12710/>

¹⁰ Norman WALKER, *Les jus de fruits et de légumes frais*, 2014, Cesena (Italie), Macro éditions, p13 §2

¹¹ Ibid., p13 §3

¹² Idem

nous permet d'être physiquement ce que l'on est. Nous allons explorer le rapport qu'il existe entre l'être humain moderne et son environnement. Nous nous appuierons pour cela sur les études menées sur le thème de l'épigénétique. De manière plus précise car ce sujet est vaste, nous resserrons notre objet d'étude sur un des rapports essentiels qu'entretient l'humain et son environnement : son alimentation. Nous nous pencherons sur la question de l'alimentation dans le contexte du soin. L'idée que le comportement alimentaire agit sur l'état biologique et l'état psychologique de l'individu serait désormais d'actualité. Qu'est-ce que cela implique dans le domaine du soin ? Quelle nature de soin peut découler de ce postulat ? S'interroger sur le fait de manger serait une remise en cause fondamentale de l'homme moderne dans son milieu. C'est-à-dire son rapport au corps, son rapport à l'autre et même son rapport à la société. Autrement dit, s'interroger sur la manière dont l'homme moderne se nourrit remet en cause la structure de la société humaine actuelle.

Nous pouvons explorer la question de l'identité et du rapport à soi dans l'acte paraissant anodin et quotidien de manger. L'acte de se nourrir pourrait se placer comme la base du rapport au monde, car il commence dès le début de l'existence avec l'allaitement, et ne terminera qu'à la mort. Nous aborderons ainsi le rapport affectif aux aliments et les pathologies liées aux troubles du comportement alimentaire. Nous verrons si notre manière de manger révèle notre rapport affectif au monde. La peau et le système digestif en son entier sont en contact direct avec le monde extérieur. Nous sommes fait de cellules qui naissent, se nourrissent, et meurent. Ainsi, manger serait faire devenir soi un *morceau de l'extérieur*. Quelle relation avec le monde y-a-t-il de plus intime que celle-ci ? L'alimentation peut rendre compte du rapport que l'on a avec son corps, et du rapport que l'on a avec l'identité. *Je mange* : je suis celui qui mange. C'est une expérience de transformation et comme le *conatus essendi* de Baruch Spinoza je « *persévère dans mon être* »¹³. Le corps se transforme en fonction de l'alimentation.

La séparation entre la conscience et l'inconscience, le corps et l'esprit, le moi, le soi et l'ego chez l'humain moderne poserait problème. Cette séparation occasionnerait une rupture, et cette dernière des souffrances. Il existerait une dualité entre les besoins organiques et les habitudes alimentaires. On se nourrit pour se remplir nous-même – l'ego, le *je* – plutôt que de nourrir les cellules de notre corps. Nous dissocierons les termes manger – s'alimenter /se nourrir – consommer. Le premier est ontologique : *man-j'ai* : posséder, avoir, mot que l'on

¹³ Baruch SPINOZA, *Ethique*, éditions du seuil, Paris, 1999, 694 pages.

apprend très tôt et qui instaure un rapport économique à soi. *Mando ergo sum*, je suis cette chose qui mange. Manger serait une activité de prime abord individuelle. Si elle doit être partagée, ce serait un sacrifice : *enlever le pain de la bouche*. Je transforme ce que je mange en moi-même pour moi-même. La relation à l'aliment aurait un aspect fusionnel. Mais il existerait aussi cette notion de partage avec ce que l'on mange : le *copain* est celui avec qui on partage le pain. La relation avec autrui s'instaurerait lorsqu'on serait capable de donner à l'autre de la nourriture. Le second est un terme appartenant au vocabulaire scientifique, alimenter/nourrir l'organisme en vue de rester vivant. Le troisième terme consommer s'inscrit dans un contexte sociétal et dans le cadre économique moderne. Nous pouvons imaginer que l'alimentation serait à cheval entre le biologique et le culturel.

Où commencerait le besoin de se nourrir ? Est-ce qu'il provient d'une demande physiologique du corps, ou prend-il son origine dans les pratiques culturelles ? Que choisi-t-on de nourrir lorsque nous mangeons ? Notre corps, ou nos besoins culturels et affectifs ? Différencier ce que la société nous propose de manger et les réels besoins de notre organisme semble nous offrir une marge de manœuvre et une prise de liberté. A partir de cette liberté, l'on peut ouvrir une réflexion sur une alimentation qui serait en accord avec les besoins vitaux et nos principes moraux. Cela met en lumière l'observation que la nourriture que l'on ingère dans notre société moderne ne serait pas forcément adéquate au bon fonctionnement de notre organisme. Le problème de ce travail de recherche réside dans l'hypothèse que la société humaine moderne actuelle ne pourrait pas continuer ainsi sans s'autodétruire. La dynamique de ce travail s'inscrit dans un constat du présent et se tourne vers un avenir constructible. Les pathologies directement liées à la façon de se nourrir – maladies cardio-vasculaire, diabète sucré, inflammations chroniques, cancer, problèmes de santé mentale, maladies respiratoires chroniques et troubles musculo-squelettiques, problèmes liés au système immunitaire, allergies – peuvent révéler que l'humain moderne semblerait être intoxiqué et empoisonné physiquement par la pollution de la nourriture, de l'air et de l'eau. Nous prendrons alors un point de vue plutôt médical et nous nous plongerons dans les médecines émergentes qui mettent en avant le soin de l'intestin¹⁴. Ces recherches sont menées dans une dynamique de devenir autonome et d'agir librement, sans avoir cette sensation d'agir parce que *si tout le monde le fait, il faut le faire*. De la même manière, on peut se demander quand est-ce que s'effectue la bascule entre le fait de manger ce que la société nous propose d'ingérer, et le fait

¹⁴ Du latin *intestinum*, « entrailles », et d'*intus*, « à l'intérieur ».

de prendre la décision de se nourrir autrement. Si ce changement avait lieu, il pourrait se produire une prise de responsabilité envers son corps. Cela impliquerait une prise de responsabilité envers le milieu dans lequel on vit. Prendre conscience que c'est dans les actes les plus essentiels que se fonde le fait d'être vivant serait une forme d'engagement. Ce produirait un retour au simple : *je respire, je mange, je dors*. Nous nous intéresserons à l'idée que la prise de décision puisse avoir un aspect thérapeutique, et si la capacité de décider puisse engager l'individu pensant à agir avec conscience.

Enfin nous nous engageons vers une vision éthique du problème en partant du principe que les avancées et de la science et de la technique actuelles, surtout dans le domaine agroalimentaire, nécessitent de repenser notre manière de nous nourrir, et donc de revoir les fondements de notre société occidentale et appréhender la place qu'a l'humain au sein de la biosphère. Certaines personnes opèrent un changement dans leur mode d'alimentation dans un souci de prise en compte de la nature végétale et animale. L'environnement pourrait ne pas se limiter à un paysage d'arrière fond, mais semblerait englober notre habitat, nos relations, ce que nous mangeons, ce que nous respirons et nos habitudes de vie. Nous pourrions faire en sorte que le lien que nous entretenons avec ce que nous mangeons ne se limite pas à un rapport de quantité et de production. Ce lien est mis en valeur par les recherches menées en épigénétique¹⁵ et sur les bactéries¹⁶, qui soulignent l'impact des interactions entre notre organisme et l'environnement. Une alimentation et un milieu de vie sains, exempts de produits chimiques, semblent devenir de plus en plus inaccessible, et ont un impact direct sur la santé de la population occidentalisée qui souffre de maux difficilement curables et bien souvent inexplicables¹⁷.

En ce qui concerne la sémantique, mes idées et le problème posé sont, à mon sens, influencés par une pensée occidentale, où la tendance serait d'isoler les problèmes, les causes et les effets, dans un souci d'analyse et de rationalisation. Et surtout, l'idée de performance et de qualité de vie sont typiquement une manière de voir le monde à l'occidental. Il serait intéressant de créer un basculement, afin de laisser tomber cette manière de mener des recherches, et de mettre de côté la volonté de poser des problèmes en vue d'un perfectionnement. Ici, il aurait été

¹⁵ Gisèle APTER, « L'épigénétique : changement de paradigme ? », *L'information psychiatrique* 9/2014 (Volume 90), p. 731-732. URL: www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2014-9-page-731.htm. DOI : 10.1684/ipe.2014.1269

¹⁶ Giulia ENDERS, *Le charme discret de l'Intestin*, 2015, Arles, éditions Actes Sud, 274 pages.

¹⁷ William DAB, « Les syndromes médicalement inexplicables attribués à l'environnement : un révélateur de la relation entre l'environnement et la santé. Commentaire », *Sciences sociales et santé* 2010/3 (Vol. 28), p. 35-40. DOI 10.3917/sss.283.0035

question de trouver le rapport optimum que l'on pourrait entretenir avec son corps et la nourriture, et de consulter les différentes philosophies et sciences qui pourraient nous l'indiquer. Essayons de voir les choses autrement. Pour cela, il serait intéressant de se détacher d'une cosmogonie occidentalisée. Le but d'un travail de recherche est la quête d'un problème. Nous allons donc nous attacher à la question précise du rapport qu'entretient l'homme occidental avec son corps et avec ce dont il se nourrit pour vivre, et s'appuyer sur plusieurs auteurs venant d'horizons différents. L'idée n'est pas seulement d'effectuer une comparaison entre les points de vue divergents, puisque chaque cosmogonie dépend d'un monde symbolique qui fonctionne et ce qui fonctionne apporte forcément des réponses. Notre démarche sera de les faire dialoguer ensemble.

I/ Rupture de l'humain occidental moderne entre son esprit et son corps

1. la santé et la société

Les concepts de santé et de maladie seraient à la fois des termes étant objectifs et scientifiques, empruntés par la médecine et aussi utilisés dans le langage courant. Autrement dit, dire que l'on *est malade* désignerait un état reconnu par le monde social et qui renverrait à un certain nombre de significations. Lorsque l'on *a* une pathologie, on est *atteint*, on est *tombé malade*... tout ce vocabulaire nous révèle que notre rapport subjectif à la maladie nous rendrait victime d'elle. La science tente de rationaliser l'état de santé et l'état de maladie en décrivant l'état biologique et en se référant à certaines normes. Ainsi le philosophe Georges Canguilhem différencie la norme biologique de la normalisation sociale. Le monde socioculturel dans lequel l'être humain se développe mériterait d'être interrogé dans son adéquation avec les normes biologiques, puisqu'il est construit de manière relative et subjective. Rappelons que la norme selon Canguilhem est un terme renvoyant à une vision plutôt vitaliste si nous considérons que le vivant est normatif. Selon la définition de Canguilhem formulée par Barthélémy Durrive :

La norme suppose toujours sous elle plusieurs autres régularités possibles – contrairement à la loi qui est mécaniquement déterminée, la norme selon laquelle fonctionne l'organisme est déterminée de manière interne, c'est-à-dire selon les fonctions qu'il opère.¹⁸

La norme de l'organisme se régulerait de manière autonome tel un système auto-poïétique. Avoir connaissance de ces normes permettrait d'agir en fonction d'elles, et ainsi de rendre possible le soin du corps. La relation de soin s'instaurerait en vue d'aborder la personne malade dans sa globalité tout en évitement de se focaliser sur une pathologie précise. Elodie Giroux, maître de conférences de philosophie à la faculté de Lyon, revoit le concept de *milieu* avec Canguilhem afin de mieux comprendre la complexité de ce que l'on appelle la santé :

Pour Canguilhem, la santé d'un être vivant est toujours relative à son milieu, et cette relativité est encore plus grande quand il s'agit d'un être humain qui transforme profondément son milieu par son travail et sa culture. Loin de pouvoir être caractérisée par un ensemble unique et absolu de normes, la santé ainsi comprise se définit par la capacité à instituer plusieurs normes dont on ne saurait fixer à priori la valeur vitale.¹⁹

¹⁸ Barthélémy DURRIVE, « Actualité plurielle de Canguilhem en philosophie de la médecine. », *Revue de métaphysique et de morale* 2/2014 (N° 82), p. 257-271. URL: www.cairn.info/revue-de-metaphysique-et-de-morale-2014-2-page-257.htm. DOI : [10.3917/rmm.142.0257](https://doi.org/10.3917/rmm.142.0257), *Quelques concepts de Georges Canguilhem*, § La Norme.

¹⁹ Elodie GIROUX, Maël LEMOINE, *Philosophie de la médecine*, 2012, Paris, J.Vrin, p24-25

[...] Du fait de la relativité du normal au milieu dans lequel l'individu se tient et de la nature sociale et culturelle du milieu humain, le problème du pathologique chez l'homme ne saurait se limiter au biologique.²⁰

[...] Canguilhem affirme d'emblée la triple dimension – biologique, sociale et existentielle – de la vie et des pathologies humaines.²¹

Considéré dans son tout, un organisme est « autre » dans la maladie et non pas le même aux dimensions près [...]. C'est ce que reconnaît en un sens Leriche : « la maladie humaine est toujours un ensemble... ce qui la produit touche en nous, de si subtile façon, les ressorts ordinaires de la vie que leurs réponses sont moins d'une physiologie déviée que d'une physiologie nouvelle. »²²

La santé serait définie par un équilibre procuré par l'adaptation des normes internes au milieu, sur le plan physiologique. Mais alors, il existe un milieu extérieur qui environne l'être vivant, et un milieu intérieur. Le milieu extérieur est conçu depuis la science antique, alors que le milieu intérieur n'a été évoqué qu'en philosophie²³. Et pourtant l'étude du milieu intérieur peut apporter des connaissances au sujet de des phénomènes vitaux. Le milieu intérieur serait le milieu physiologique²⁴ que les médecins pourraient étudier. Il est unique pour chaque individu car il est régulé par lui-même et pour lui-même. Le philosophe André Pichot prend pour exemple la température interne afin de démontrer qu'elle ne se modifie pas en fonction de la température extérieure chez les mammifères. Elle dépend des lois physiologiques internes mais pas des lois physiques universelles, comme celle de l'équilibre thermique.²⁵ Cependant, il serait insensé de dire que les lois intérieures soient autonomes, au contraire elles existent en fonction du milieu extérieur et sont en constante interaction avec ce dernier. Une définition complète de la santé consisterait à prendre en compte le rapport qui existe entre les deux milieux : « *L'intériorité biologique n'est telle que dans son rapport à une extériorité* »²⁶. Seulement, le milieu interne n'est pas qu'en réaction au milieu extérieur. Certaines maladies sont des réactions²⁷ aux stimuli ou menaces extérieurs, mais certaines proviennent d'un dérèglement purement interne. On peut imaginer que la maladie posséderait deux origines : internes ou externes, mais cela semblerait réducteur. Visualisons plutôt que la maladie trouve son origine au cœur de l'organisme, des tissus et des cellules, mais pourrait aussi avoir un fondement dans le vécu de l'être plongé dans le milieu extérieur. Nous faisons la différence

²⁰ Elodie GIROUX, Maël LEMOINE, *Philosophie de la médecine*, 2012, Paris, J.Vrin, p24 §2

²¹ Ibid., p25 §1

²² Ibid., p45 §1

²³ André PICHOT, « l'intériorité en biologie », *Rue Descartes*, 2004/1 n° 43, p. 41 §1. DOI : 10.3917/rdes.043.0039. URL : <http://www.cairn.info/revue-rue-descartes-2004-1-page-39.htm>

²⁴ Ibid., p41 §2

²⁵ Ibid., p42

²⁶ Ibid., p41 §1.

²⁷ Arnaud FRANCOIS, « La maladie est-elle une réaction ? », *Revue philosophique de la France et de l'étranger*, 2012/3 Tome 137, p. 325-340. DOI : 10.3917/rphi.123.0325. URL : <http://www.cairn.info/revue-philosophique-2012-3-page-325.htm>

entre la personne, qui est une entité munie d'une volonté, et l'être vivant, plutôt rattaché au terme de corps. Donc, la maladie provient de la réalité de la personne, qui elle-même est un corps et un esprit. Moyennant quoi il pourrait exister une dimension psychologique aux maladies.

La santé et la maladie sont des états vécus, en rapport avec l'ontologie et les états émotionnels de la personne. Du point de vue de Canguilhem l'on est plus tout à fait la même personne après avoir traversé une maladie, puisque celle-ci nous a fait traverser des épreuves qui ont modifié nos normes internes. Le soin en est d'autant plus important car il posséderait le rôle de traverser ce que l'on pourrait appeler une métamorphose de soi. S'il est une simple intervention physique, ou alors qu'une prise en charge psychologique, il ne serait pas complet. En plus de cette dualité âme et corps de la maladie et du soin, Canguilhem y voit une dimension sociale. Car les connaissances des maladies et le vécu de ces dernières sont partagées et renvoient à une symbolisation du corps, de la santé et de la vie quotidienne. Ce partage est d'autant plus important au sein des familles et des groupes restreints dont les membres prennent soin les uns des autres. En effet, avant de poser l'acte d'aller voir une personne soignante neutre et possédants le savoir et le savoir-faire médical, le soin apporté en amont est important car il permet de reconnaître la maladie en tant que telle, reconnaître l'état d'anormalité dans lequel l'individu est plongé, et de se mettre dans une position d'écoute et de demande. Aussi, lorsque par exemple l'intervention du médecin est terminée et que le traitement est mis en place, vivre la fin de la maladie permet de réapprendre à vivre en santé, mais différemment d'avant car la personne est avertie de la souffrance traversée, avec certainement quelques traces émotionnelles et physiques. Toute cette traversée se vit avec les membres de son entourage. Socialement une maladie permet un arrêt de travail, elle est donc vue comme empêchant la personne d'être en pleine possession de ses capacités. Le soin ne s'arrête donc pas que par la prise en charge du médecin, mais par la reconnaissance d'autrui de cet état de déséquilibre, ainsi que de la reconnaissance de la personne elle-même.

Imaginons que le soin procuré par la personne elle-même malade serait par volonté de recouvrer la santé. Prendre soin de soi-même dans ce contexte peut revêtir différentes formes de gestes ponctuels, comme prendre un médicament, et peut aller jusqu'à un changement de la vie quotidienne. Le soin par un changement d'alimentation - supprimer tels aliments, en ajouter certains, ou le jeûne - permettrait de prendre en compte la globalité de l'organisme plutôt que la localisation de la pathologie. Ce ne serait pas un soin de la maladie mais un soin de la personne de manière holistique. Se nourrir pourrait devenir une prise en charge de soi,

en s'appuyant sur les connaissances que l'on peut avoir sur les effets de certains aliments ou de leur absence plutôt que d'autre sur notre organisme. Le plus difficile quand on souffre d'une pathologie serait d'accepter qu'il faille changer son mode de vie pour permettre à l'organisme de retrouver un équilibre homéostatique. Ce serait le cas des pathologies dégénératives, inflammatoires ou auto-immunes par exemple²⁸. Ce choix dépendrait de la volonté de l'individu à revenir vers un état dit de santé.

De plus, ne pas encourager cette prise en charge de soi en souffrance semblerait être nocif au rapport qu'entretiennent le médecin et le malade, car cela pourrait amener à un état d'asservissement de ce dernier. Ce risque que dénonce Canguilhem pourrait être causé par le progrès scientifique qui instrumentalise de plus en plus l'acte médical, et qui de cette façon retire l'aspect humain et émotionnel du soin :

La thérapeutique moderne semble avoir perdu de vue toute norme naturelle de vie organique. Sans référence expresse, bien souvent, à la norme singulière de santé de tel ou tel malade, la médecine est entraînée, par les conditions sociales et légales de son intervention au sein des collectivités, à traiter le vivant humain comme une matière à laquelle des normes anonymes, jugées supérieures aux normes individuelles spontanées, peuvent être imposées. Quoi d'étonnant si l'homme moderne appréhende confusément, à tort ou à raison, que la médecine en vienne à le déposséder, sous couleur de le servir, de son existence organique propre et de la responsabilité qu'il pense lui revenir dans les décisions qui en concernent le cours.²⁹

Ce que Canguilhem appelle *les normes anonymes* feraient référence à l'aspect scientifique et rationnel de la médecine, ces normes sont alors fixes et ne dépendent pas de l'individu en particulier. Cette objectivité permet à la médecine de développer ses connaissances sur le vivant, mais ce qui est paradoxal c'est que le vivant obéit à des normes idiosyncrasiques. Le soin parfaitement adapté n'existe du coup qu'en théorie, en dépit de toute contingence. Il faudrait qu'il existe autant de soins différents qu'il existe d'individu. Il pourrait s'instaurer la crainte pour le médecin de faire une erreur, et la crainte pour le patient que la technologie utilisée ne fonctionne pas. De ce fait il est délicat au sein du rapport soignant et soigné d'entretenir une relation de confiance.

L'exemple le plus frappant que l'on pourrait explorer pour montrer les conséquences d'une mise à mal de la relation de confiance entre le médecin et le patient sont les pathologies médicalement inexpliquées. On peut lister le syndrome de fatigue chronique, la fibromyalgie, le syndrome d'épuisement chronique, le syndrome du bâtiment malsain, l'électrosensibilité,

²⁸ Natasha CAMPBELL-MCBRIDE, Le syndrome entéropsychologique ou GAPS (Gut and Psychology Syndrome), 2011, Cottens, Suisse, éditions Nutrition Holistique, 472 pages.

²⁹ Georges CANGUILHEM, Etudes d'histoire et de philosophie des sciences concernant le vivant et la vie, 2002, Paris, J. Vrin, p384

l'hypersensibilité chimique multiple...Nous allons voir en quoi ces syndromes nous montreraient que le rapport que l'on entretient avec la médecine révélerait le rapport que l'on entretient avec la société moderne actuelle.

William Dab, Professeur titulaire de la chaire d'Hygiène et Sécurité au Conservatoire des arts et métiers, a écrit un article s'intitulant « *Les syndromes médicalement inexpliqués attribués à l'environnement : un révélateur de la relation entre l'environnement et la santé* ». Selon lui, les syndromes médicalement inexpliqués seraient un révélateur du lien social. Lorsqu'un symptôme est considéré comme « *médicalement peu caractérisable* »³⁰, le médecin doit décider si sa cause est psychologique ou physiologique, ce qui implique une capacité d'écoute. Un doute peut en effet s'instaurer face aux personnes qui sont persuadées que leurs symptômes soient « *induits par des conditions environnementales. Elles cherchent à se faire entendre, à se faire connaître* ». ³¹ Les syndromes médicalement inexpliqués revoient notre rapport au savoir médical, au vécu de la personne atteinte et à la vérité sur l'origine de ses souffrances. Il s'agira alors de diriger la personne vers un soin du médecin ou du psychiatre. Dans notre société vraisemblablement tournée vers le savoir techno-scientifique, il serait ironique de ne pas connaître l'origine des maux d'un individu. Cela démontrerait que le mal-être dépasse le bien-être physique. La maladie dépasserait le dysfonctionnement de l'organe, elle serait en rapport avec la personne en son entier, c'est-à-dire son mode de vie, son habitat et son environnement. De la sorte, la médecine scientifique n'aurait pas bien défini les normes de fonctionnement de l'organe. Parfois, aucune anomalie n'est détectée car il manque une partie des connaissances à la science pour appréhender le bon ou le mauvais fonctionnement de l'organe en question. En effet, la médecine scientifique se voit dans la difficulté face aux maladies telle que la fibromyalgie, l'électrosensibilité ou le syndrome de l'épuisement chronique, car il s'instaure un doute face aux maux et aux dires du patient en dépit de la confiance dans le progrès scientifique. Moyennant quoi le plus important dans le soin est de se mettre en accord avec la réalité du malade et son malaise, aussi imaginaire soit-il il est bien réel pour lui, incarné dans son corps. Ou alors suffit-il de trouver une solution au trouble. Dans ce cas la médecine serait dans une impasse car l'origine du trouble serait la société elle-même.

³⁰ William DAB, « Les syndromes médicalement inexpliqués attribués à l'environnement : un révélateur de la relation entre l'environnement et la santé. Commentaire », *Sciences sociales et santé* 2010/3 (Vol. 28), p. 38 §1

³¹ Idem

L'expertise scientifique pourrait alors changer d'attitude et s'intéresser aux souffrances des individus plongés au sein d'une société qui les dépasse. Cela consisterait à passer l'humain avant le progrès, le social avant l'individuel. La solution que propose l'auteur de cet article est de faire confiance au débat collectif. Ce ne serait que par une discussion que l'on pourrait tirer des conclusions en accord avec le social et l'humain. Les causes de ces troubles seraient la position techno-centrée de la société. De ce fait les malades atteints de ces syndromes ne peuvent ni demander au médecin de les soigner, ni à l'état, et seraient contraints de se tourner vers la justice pour avoir gain de cause. Porter plainte contre la société qui porte atteinte à la santé humaine serait totalement insensé et pourtant la seule solution. William Dab propose de développer un réseau d'interlocuteurs pour inciter aux débats. Ces débats ouvrent sur la définition des concepts de risque et de responsabilité.

Ces syndromes développés dans notre société révéleraient une souffrance de l'individu au sein d'elle, et donc son mode de vie ne serait pas épanouissant mais pathogène. Pourquoi ? Peut-être que l'état de chacun dépend de l'état de la population en globalité. De ce point de vue tout individu serait lié d'une manière physique ou émotionnelle aux autres individus avec lesquels il vit, voire même tous les êtres avec qui il partage son quotidien et son lieu de vie. Dans ce cas, on ne pourrait plus se borner à définir la santé d'un individu sans prendre en compte la santé de la population dans laquelle il est intégré. La notion de santé de population a été vue par Elodie Giroux. Elle oppose la notion de santé individuelle à celle de santé de la population.³² La première se rapporterait au concept de santé de Canguilhem, où la santé est ontologique, vécue, et l'individu serait une totalité organique dans laquelle se vit la maladie.

Or la notion de « santé de population », c'est-à-dire l'application de la notion de santé à une autre réalité que l'organisme individuel, n'a rien d'évident.³³

On pourrait penser que la société aurait la même structure qu'un organisme vivant dont les parties forment le tout, mais que ce tout dépasse toutes les parties. L'homéostasie des organes auraient comme fin en soi de rendre vivant un être entier. Comme analogie la société ne serait pas non plus considérée comme un agrégat d'individus sans relations entre eux, mais alors les individus formant une population seraient liés comme les organes le sont, avec un rôle attribué à chacun. L'état de chaque individu, tout comme l'état de chaque organe, aurait un impact direct sur l'état de santé de la population. Giroux s'applique alors à analyser le concept de santé de population, et commence par l'opposer au concept de santé individuelle.

³² Elodie GIROUX, « qu'est-ce que la santé de la population ? », *Salud Bosque*, Volume 1, n°2, p. 71-77.

³³ Ibid., p64

Mais alors comment définir la santé de la population autrement que la simple somme de santé individuelles ? Bien que l'analogie ci-dessus de l'organisme et de la santé semble probante, on peut penser qu'il ne suffise pas de s'arrêter sur cette analogie pour aborder la notion de santé de population. La raison serait qu'un être humain est bien plus complexe qu'une cellule ou qu'un organe, puisque ces parties organiques n'ont vraisemblablement pas une existence comme une fin en soi. Si l'on adopte la pensée de Kant, les organes seraient les moyens constitutifs d'un *corps-fin*. La relation qui existe entre les tissus, organes et cellules existerait en vue de faire fonctionner le corps entier. Pour reprendre Aristote, la *fonction ferait l'organe*. Or, une société est composée d'individus qui ne sont pas des fonctions pour une fin, ils existent pour eux-mêmes. Ils seraient mis en mouvement par ce qu'Aristote appelle l'*entéléchie*. C'est ce qui meut le principe vital et se place à la source de tout mouvement. Aristote différencie quatre causes, matérielle, formelle, efficiente ou motrice, et finale, qui correspondent à ces quatre questions : Quelle est la matière d'un objet ? Quelle est la forme ou l'essence ? Quel est le moteur ? Quelle en est la fin ? La *Physique* d'Aristote est imprégnée de la pensée de la vie. La Nature est vivante, ainsi que l'Univers, elle est le principe immanent de mouvement et de repos :

Parmi les choses qui sont mues en soi, les unes le sont par leur propre action, les autres par l'action d'autre chose, et les une le sont par nature, les autres par violence et contrairement à la nature. En effet, l'être qui est mû soi-même sous sa propre action est mû par nature.³⁴

Bien que les individus d'une société soit « *mû soi-même sous sa propre action* », il semblerait qu'il y ait une interaction entre eux, dans le but de construire quelque chose de plus grand. Le monde symbolique des êtres humains semble les lier entre eux dans une cosmogonie et une vision de l'univers uniforme pour chaque société. D'ailleurs l'origine latine du mot *religion* signifie littéralement *relier*. La société ne pourrait être considérée comme un agrégat d'individus sans relations entre eux.

2. L'âme et le corps, qu'est/qui est-ce qu'on nourrit ?

Supposons que l'acte de se nourrir met en rapport l'individu avec lui-même. Autrement dit, lorsque nous mangeons, nous créons un lien avec ce que l'on pourrait appeler notre *moi*, notre *identité*, en plus de notre corps physique que l'on nourrit par la nourriture physique. On pourrait se demander si dans l'acte de se nourrir, nous nourrissons aussi une autre part de nous-même que seulement notre corps physique. Le lien étroit entre le corps et ce que l'on peut appeler *esprit* a été étudié par de nombreux philosophes, et nous nous intéresserons dans

³⁴ ARISTOTE, *Physique*, VIII, 4, 254b, 12/24

le cadre de ces recherches à ceux qui ont tenté de voir l'hypothétique lien entre l'âme et le corps.

Henri Bergson, dans son *Essai sur les données immédiates de la conscience*³⁵, a étudié les deux aspects que possèderait le moi. Cet ouvrage nous permette de se pencher sur la complexité de la psychologie humaine, et voir si le mental serait dissocié ou lié à la vie corporelle, que l'on peut traduire par les sensations physiques. Bergson dissocie le mental, l'espace et la quantité contre la sensation, la conscience profonde et la qualité. Cela implique de concevoir deux réalités d'ordre différentes :

L'une hétérogène, celle des qualités sensibles, l'autre homogène, qui est l'espace, cette dernière, nettement conçue par l'intelligence humaine, nous met à abstraire ».³⁶

Il différencie les choses matérielles des faits de conscience. Car les choses matérielles ont des intervalles entre elles et sont placées dans un milieu homogène, alors que les faits de conscience se pénètrent et reflètent l'âme entière.

En rapport à l'aliment, imaginons que lorsque nous percevons une chose matérielle qui appartient au monde physique dans lequel notre corps est plongé, l'on choisit de le manger. Lorsque nous l'avons ingéré il pénètre dans le corps physiquement et s'introduit aussi sur un autre plan, celui qui le fait devenir un fait de conscience, et va donc aussi refléter l'âme. La nourriture aurait ceci de particulier de pouvoir basculer d'une réalité à l'autre, bien qu'elle ne soit pas la seule comme par exemple l'air que nous respirons. La succession des aliments que l'on ingère n'est pas juxtaposée au sein de notre système digestif, mais vont se confondre. Les faits de conscience selon Bergson opèrent une « *pénétration mutuelle, une solidarité, une organisation intime d'éléments dont chacun, représentatifs du tout, ne s'en distingue et ne s'en isole que pour une pensée capable d'abstraire* »³⁷. La capacité d'abstraire pourrait renvoyer au rôle des organes digestifs tels que le pancréas, le foie, l'intestin grêle et le gros intestin, qui ont pour devoir de filtrer, trier, isoler les nutriments des uns et des autres. La digestion, depuis l'introduction de la nourriture dans la bouche jusqu'au tri final, commencerait par une phase de fusion et se terminerait par une phase de séparation. Ce qui est pertinent, c'est que ces deux termes – *fusion* et *séparation* – font partie du vocabulaire des psychologues, et représentent symboliquement le rapport affectif que l'on a avec le monde et avec autrui.

³⁵ Henri BERGSON, *Essai sur les données immédiates de la conscience*, 1945, Genève, Edition Albert Skira, exemplaire n°2787, 183 pages.

³⁶ Ibid., p83

³⁷ Ibid., p85

Manger nous placerait dans une réalité temporelle, où les repas structureraient notre journée. L'expression *quand est-ce qu'on mange* serait une forme de repère spatio-temporel. Concevoir le repas de cette façon est une conception quantitative de la nourriture, avec successions distinctes de prises de nourritures. Or le concept de durée de Bergson se conçoit au sein de la réalité où les faits sont indistincts et se pénètrent. Dans ce cas, l'absorption de la nourriture et tout le travail du système digestif se placeraient à cheval entre des opérations successives, une organisation dans un temps et un espace, et malgré tout une confusion entre l'objet ingéré et le corps lui-même. Toute cette dualité pourrait se tenir dans ces deux termes *quantité* et *qualité*, qui sont deux termes fondamentaux dans la pensée bergsonienne. Autrement dit, lorsqu'on se nourrit la digestion s'applique à transformer une quantité de matière à une qualité de nutriments.

Les phénomènes biologiques ne sont pas conscients, et comme le dit Bergson il y a une « *inconscience des mouvements moléculaires lors d'une sensation* »³⁸. La digestion a lieu par des mécanismes dont nous avons certaines sensations et certaines connaissances théoriques, mais nous n'avons pas conscience de chaque procédé qui s'y passe. Pour ce philosophe, il existe une multiplicité d'états de conscience, et le moi s'est divisé en deux aspects pour aborder le monde. Car naturellement le moi cherche à isoler et analyser les choses qu'il perçoit du monde.

Notre moi touche au monde extérieur par sa surface, nos sensations successives, bien que se fondant les unes dans les autres, retiennent quelque chose de l'extériorité réciproque qui en caractérise objectivement les causes, c'est pourquoi notre vie psychique superficielle se déroule dans un milieu homogène.³⁹

Mais l'autre aspect du moi perdure en arrière fond, celui du moi fondamental, mû par les sensations. Se produit alors deux aspects de la vie conscience où le moi procède à la « *substitution du symbole à la réalité à cause du désir de la conscience à distinguer* »⁴⁰. Bergson en tient responsable la vie en société et l'utilisation du langage, qui nous oblige à rendre intelligible et immobile les choses qui nous entoure par des mots. Cette symbolisation du monde nous couperait de la réalité qui elle se situe dans la durée, c'est-à-dire dans le flux

³⁸ Henri BERGSON, *Essai sur les données immédiates de la conscience*, 1945, Genève, Edition Albert Skira, exemplaire n°2787, p37

³⁹ Ibid., Chap. *De la multiplicité des états de conscience*, p102

⁴⁰ Ibid., p104

constant de vie. La conséquence qu'observe Bergson est la « *perte du moi fondamental car le moi réfracté et subdivisé* »⁴¹.

De la même manière s'alimenter revient à introduire une chose de prime abord immobile, isolée, au sein de notre organisme vivant. La digestion transforme cette chose en flux d'énergie. Il ne peut pas exister de chose isolée ou inerte au sein de l'organisme où tout est en mouvement et lié avec les autres parties par les flux liquides et les membranes. Bergson fait une analogie avec l'organisme pour expliquer que l'idée serait comme une cellule : « *tout ce qui modifie l'état général du moi la modifie elle-même* »⁴² De sorte que ce que l'on ingère modifie l'être en entier. Nous pourrions imaginer que l'idée serait à l'âme ce que l'aliment serait au corps : ils modifient la nature de leur hôte et font partie intégrante d'eux. Nous n'accumulons pas les choses que nous ingérons en un amas informe en nous, mais s'opère l'intégration de ces choses pour les faire devenir nous-mêmes, un être vivant. Tout comme l'idée serait absorbée par le flux de la conscience constamment en mouvement. Bergson a d'ailleurs affirmé qu'« *il n'y a que des « progrès » dans l'âme humaine, non des « choses* ». »⁴³ Si, dans l'esprit et dans le corps, tout est perpétuel mouvement, alors s'opèrent des échanges entre les éléments mouvants. Ces éléments peuvent entrer en contact, se colorer entre eux, s'imprégner, voire fusionner. Autant l'on peut associer deux idées et n'en former qu'une, autant la chimie qui s'opère lors de la digestion peut fusionner des éléments. La chimie de notre corps serait alimentée par la chimie des aliments. Mais alors, devient-on ce que l'on mange ? Sur le plan strictement matérialiste, nous pourrions l'affirmer :

La phase majeure suivante du développement du matérialisme nutritionnel vit le jour en 1847, lorsque quatre scientifiques, Helmholtz, Dubois-Reymond, Brucke et Ludwig se rencontrèrent à Berlin afin de donner à la physiologie une base chimique. Leur thèse était que l'on pouvait intégralement décrire les fonctions physiologiques humaines à l'aide des lois de la chimie. Depuis ce tournant historique, la loi de la conservation de la matière et de l'énergie a été le fondement de la physiologie, de la nutrition et du métabolisme. Elle a permis l'établissement de méthodes de recherches quantitatives et l'acceptation implicite que les lois de la thermodynamique peuvent décrire le fonctionnement de l'organisme humain. Sous l'influence de ce système de pensée, Ludwig Feuerbach a pu émettre l'affirmation, communément acceptée, que : « l'homme est ce qu'il mange ». ⁴⁴

Mais cette chimie qui compose notre corps, reste-t-elle seulement sur le plan physique ? Imaginons, avec le médecin Gabriel Coussens, auteur de l'œuvre *Alimentation, Science et*

⁴¹ Henri BERGSON, *Essai sur les données immédiates de la conscience*, 1945, Genève, Edition Albert Skira, exemplaire n°2787, p102

⁴² Ibid., p109

⁴³ Ibid., p106

⁴⁴ Gabriel COUSSENS, *Alimentation, Science et Spiritualité, Se nourrir au XXI siècle*, 1995, Genève, éditions Vivez Soleil, p29

*Spiritualité*⁴⁵, que lorsqu'on ingère un aliment, il ne se limite pas à sa composition chimique pour nous apporter des nutriments ou autres vitamines indispensables. Autrement dit, il y aurait l'introduction d'une énergie dans le corps par l'aliment.

[...] On ne peut plus considérer la nourriture comme étant seulement des calories ou des protéines, des graisses ou des hydrates de carbone, ou tout autre élément matériel. La nourriture est une force dynamique qui interagit avec l'homme sur le plan du corps physique, sur le plan mental-émotionnel et aussi sur le plan spirituel et énergétique.⁴⁶

Si manger n'est pas un acte purement organique et qu'il impacte la vie psychique, on pourrait alors se demander si le corps lui-même nous permet-il de penser ? Certains penseurs occidentaux se sont penchés sur la philosophie asiatique. Loin de tout dualisme, le cerveau, la tête et le ventre ne sont pas séparés. On pourrait penser avec son ventre, penser avec son être tout entier, selon le maître zen Taisen Deshimaru (1914-1982)⁴⁷. Le philosophe Karlfried Graf Durkheim, en étudiant la sagesse zen, a situé le centre vital de l'homme dans son abdomen.⁴⁸

Continuons avec une philosophie ontologique au travers de l'œuvre de Marc Richir nommée *Le corps*, pour nous pencher sur ce que l'on pourrait appeler une pensée corporelle. En premier lieu, Marc Richir pose une question fondamentale pour débiter une réflexion sur ce sujet : « *Avons-nous ou sommes-nous un corps ?* »⁴⁹. Cette interrogation révèle que nous traiterions notre corps comme un objet que l'on posséderait, et que notre âme le régirait selon ses désirs et sa volonté. En découlerait l'idée que se nourrir se résumerait à *mettre du carburant* pour continuer de faire fonctionner la *machine-corps*.⁵⁰

Marc Richir retourne la situation et imagine que l'âme serait ce qu'il appelle un excès du corps, car elle le dépasserait mais en même temps serait de la même nature que lui. Dans ce cas la machine dont on parle existerait pour elle-même et non pour faire exister l'âme :

En ce sens, l'articulation du problème du corps selon les axes de l'être et de l'avoir paraît déjà quelque peu forcée, tiraillée entre un corps positif, mais opaque, que l'on *posséderait* comme un instrument plus ou moins bien adapté aux nécessités de l'existence, et un corps insaisissable, quasi transparent, que l'on *serait*

⁴⁵ Gabriel COUSSENS, *Alimentation, Science et Spiritualité, Se nourrir au XXI siècle*, 1995, Genève, éditions Vivez Soleil, 308 pages.

⁴⁶ Ibid., p30

⁴⁷ Yannis CONSTANTINIDES, « Le Zen à l'estomac », dossier *Apprendre à penser*, Philosophie magazine°52, Septembre 2011, p 42 §1

⁴⁸ Idem

⁴⁹ Marc RICHIR, *Le corps, Essai sur l'intériorité*, 1993, Paris, Hatier. p5

⁵⁰ « La bouche de l'anorexique hésite entre une machine à manger, une machine anale, une machine à parler, une machine à respirer. » Gilles DELEUZE, Félix GUATTARI, *L'Anti-Œdipe, capitalisme et schizophrénie*, 1973, Paris, éditions de minuit, Chapitre 1 *les machines désirantes*, p1

le plus souvent sans s'en apercevoir [...] Cette division de la question entre avoir et être laisserait échapper l'essentiel : l'expérience du corps se mouvant entre ces deux pôles.⁵¹

Ayant une approche de phénoménologue, Richir s'intéresse à la vie incarnée, aux sensations et aux affections du corps. En effet l'on peut se demander si toutes ces affections et sensations sont-elles d'abord corporelles avant de toucher l'âme ? Les émotions sont-elles incarnées ? Est-ce que « *même l'activité de penser est une activité organique ?* »⁵²

Il s'agit donc de penser l'excès sur ce qui a l'air de se déterminer du corps dans le *vivre incarné* lui-même. C'est-à-dire l'excès dans la sensation elle-même, dans l'affection elle-même, dans l'affectivité elle-même, dans les passions ou les pensées elles-mêmes, sans référence à l'avoir ou à l'être, mais pas pour autant sans référence au « qui ».⁵³

En médecine, cette question devient problématique : peut-on soigner le corps autrement qu'en le considérant comme un objet physique ? La médecine scientifique intervient sur le corps avec des outils, est capable de sectionner, couper, coudre etc... alors que la médecine chinoise, qui place l'âme dans le corps entier et où chaque organe possède sa symbolique propre, intervient par prévention avec des substances à ingérer. On voit par cette observation pertinente qu'à partir du moment où l'on considère que le corps est indissocié de l'âme, le soin est difficilement accepté lorsqu'il est intrusif ou violent, comme une opération à cœur ouvert par exemple.

La médecine traite notre corps comme un objet physique, mais il y a pareillement dans les affections un excès qui en fait autre chose que de simples signaux du corps physique.⁵⁴

[...] Comme c'est le cas pour toute théorie scientifique, la connaissance objective du corps physique n'a pu se déployer qu'en évacuant la question de savoir ce qu'est un organisme vivant.⁵⁵

Il ne faudrait pas rejeter l'une ou l'autre de ces deux approches culturelles du corps, mais voir que celles sont possiblement complémentaires. L'anthropologie a pu observer que les techniques opérées sur le corps varient selon la culture. Or,

L'institution symbolique [du corps] est donc du même coup institution de son identité, et corrélativement, de l'identité des sujets – de ce que nous nommons leur individualité, leur identité « psychique ».⁵⁶

On pourrait en déduire que l'identité est la composition de son corps et de son âme. Marc Richir observe cette dualité même jusque dans la philosophie. Pour lui « *la philosophie a*

⁵¹ Marc RICHIR, *Le corps, Essai sur l'intériorité*, 1993, Paris, Hatier, Chap. *Les Affections*, p6

⁵² Yannis CONSTANTINIDES, « Le Zen à l'estomac », dossier *Apprendre à penser*, Philosophie magazine°52, Septembre 2011, citation du Feuerbach, p 42 §2

⁵³ Marc RICHIR, *Le corps, Essai sur l'intériorité*, 1993, Paris, Hatier, Chap. *Les Affections*, p8

⁵⁴ Ibid., p12

⁵⁵ Ibid., p27

⁵⁶ Ibid., p30

toujours été, ou bien dualiste, ou bien en lutte difficile avec le dualisme » et le problème du dualisme d'origine cartésienne serait de considérer que « *l'excès de la pensée se prend dès lors lui-même pour objet* »⁵⁷. Marc Richir renverse ce dualisme entre âme et corps et incarne la pensée : « *la pensée est encore pensée incarnée dans un corps* ». Le siège de la pensée serait placé au-dedans du corps. Du coup, comment penser le dedans du corps ? Serait-il une « *totalité sans dedans* » parce qu'il abrite la pensée ? « *Ce corps physique, nous ne pouvons l'être, mais nous ne pouvons pas non plus l'avoir* ». ⁵⁸ Le retournement de situation qu'opère Marc Richir est de démontrer que « *la science objective n'est pas moins une institution symbolique que toute autre institution symbolique.* »⁵⁹, car de ce fait la médecine scientifique n'en serait pas moins créatrice de symbole et de représentations, tout autant que la médecine chinoise. Ce qu'on pourrait appeler la machine techno-scientifique deviendrait une entité aussi sacrée que la symbolisation des organes en médecine non scientifique.

Richir voit dans la pensée de Nietzsche une pensée corporelle, qui provient des tripes. Elle prendrait sa source dans le corps, cette *grande raison*⁶⁰. Ainsi les expériences de la vie sont incorporées de la même manière que nous incorporons nos repas. La mauvaise conscience serait alors voisine d'une mauvaise digestion⁶¹. Nietzsche fait parler Zarathoustra pour professer des paroles sages :

« Je suis corps et âme », voilà ce que dit l'enfant. [...] Celui qui sait, dit : « Je suis corps de part en part, et rien hors de cela ; et l'âme ce n'est qu'un mot pour quelque chose qui appartient au corps ». ⁶²

« Moi », dis-tu, et tu es fier de ce mot. Mais ce qui est bien plus grand, en quoi tu ne veux pas croire – ton corps et sa grande raison : il ne dit pas « moi », mais il le fait. ⁶³

Ce que Nietzsche reproche aux *contempteurs du corps*⁶⁴, c'est que leur pensée dualiste revient à dire que l'âme, en tant qu'excès du corps, le transcenderait :

Toute la portée subversive du soupçon nietzschéen tient donc en ce que nous pourrions nommer, dans notre langage, une sorte de dialectique très subtile de l'affectivité – où le corps vit incarné – et de la passion – où le corps est déprécié au profit d'une transcendance exclusive qui le désincarne. ⁶⁵

⁵⁷ Marc RICHIR, *Le corps, Essai sur l'intériorité*, 1993, Paris, Hatier, Chap. *Aristote*, p21

⁵⁸ Ibid., p29

⁵⁹ Ibid., p31

⁶⁰ Friedrich NIETZSCHE, *Ainsi parlait Zarathoustra*, 2012, Paris, éditions *Le Livre de Poche*, 410 pages.

⁶¹ Yannis CONSTANTINIDES, « Le Zen à l'estomac », dossier *Apprendre à penser*, Philosophie magazine°52, Septembre 2011, citation du Feuerbach, p 42 §2

⁶² Friedrich NIETZSCHE, *Ainsi parlait Zarathoustra*, 2012, Paris, éditions *Le Livre de Poche*, Chap. *des contempteurs du corps*, p48§2

⁶³ Ibid., p48 §6

⁶⁴ Ibid., p48

⁶⁵ Ibid., p67

Or cette désincarnation serait le fruit d'un déséquilibre provoqué par le primat de la pensée du Moi. On comprend pourquoi le bouddhisme zen recommande de faire taire le mental, pour éviter que l'humain ne se décentre trop de lui-même par les pensées parasites. Le moi et l'ego n'ont d'ailleurs par leur place au sein des pratiques bouddhistes telles que la méditation. Si nous quittons tout dualisme cartésien, allons voir auprès d'Aristote comment l'âme et le corps seraient liés :

La subtilité de l'argument vient de ce qu'Aristote coupe court, ici, à tout dualisme métaphysique de l'âme et du corps. Le partage entre le corps et ce qui l'excède ne passe plus, comme chez Platon, entre « un corps de terre », mortel, et une âme immortelle qui l'habite, mais entre l'être-en-puissance de la vie dans le corps physique animé et son être-entéléchie, du fait que la réalité formelle du corps n'est rien d'autre que l'âme, et, précise aussitôt Aristote, l'âme comme entéléchie. L'âme est donc, d'une certaine manière, la vie même, en tant qu'en elle la vie s'accomplit en se possédant elle-même en ce qui fait sa fin ou son *eidos*, mais cette vie n'est rien d'autre que la vie du corps en tant que le corps la possède en puissance.⁶⁶

[...] le corps vivant ou physique, organique, s'accomplit donc dans l'âme, et c'est cet accomplissement même qui est à la fois le sens fondamental, ontologique, et le sens premier dans l'ordre de la génération.⁶⁷

Aristote, penseur de la vie comme mouvement vers une fin en soi, relie donc la vie et son siège – le corps – dans un même mouvement d'accomplissement. Il y aurait une inter-posssession du corps et de l'âme, et les deux seraient la vie-même. Si nous nous basons sur cette pensée, lorsque nous nous alimentons nous donnons des forces à notre corps pour mieux accomplir la vie qui est en nous. Nous alimentons notre corps au même titre que notre âme. La nourriture se ferait sur les deux plans, qui ne sont plus qu'une dynamique de vie.

3. Psychanalyse de l'homme occidental

Maintenant que nous avons reconnu le lien qui pourrait exister entre l'âme et le corps, et donc l'influence psychique et physique occasionnée par ce que l'on mange, éloignons-nous des réflexions ontologiques et philosophiques pour nous intéresser au mode d'alimentation de l'humain moderne. Ce dernier pourrait avoir un impact direct sur la santé physique, et aussi sur la santé mentale. La psychanalyse pourrait nous être utile afin d'aborder l'humain occidental avec des outils symboliques et nous permet une exploration des phénomènes inconscients. Une analyse du comportement humain pourrait nous aider à mieux comprendre ses souffrances ainsi que sa façon de se nourrir. Introduisons-nous au sein de la psyché occidentale afin d'appréhender la manière dont elle est construite. Pierre Legendre, juriste, historien du droit et psychanalyste, adopte une vision psychanalytique et anthropologique du fondement du droit, qui est dans notre étude révélateur du monde moral dans lequel nous

⁶⁶ Marc RICHIR, *Le corps, Essai sur l'intériorité*, 1993, Paris, Hatier, p45

⁶⁷ Idem

baignons dans notre société, et ce qui peut porter atteinte à ce monde. Nous allons voir en quoi il y aurait des répercussions sur la construction de la psychologie du sujet.

Toucher au fondement du droit, ce serait toucher les tabous et les fondements de la psychologie humaine selon cet auteur. C'est pourquoi il est intéressant de s'appuyer sur le travail de Pierre Legendre pour appréhender les conséquences d'une déstructuration du sujet occasionnée par la déstabilisation du droit dans la société occidentale. Cette déstabilisation serait due entre autre, pour Legendre, au mouvement libéral⁶⁸. L'auteur se place en tant que conservateur de certaines valeurs au sujet de la société humaine occidentale, et nous avertit de l'inconscience qu'aurait le libéralisme à dévaluer certains principes.

La loi ferait référence au père, et l'Etat à la mère. De la sorte le père est en rapport avec tout ce qui touche à l'obéissance, l'obligation, le pouvoir unilatéral, alors que la mère est en rapport avec l'éducation, le soin et la fourniture de biens matériels, l'engendrement et la transmission. Selon cet auteur, il existerait une valeur dans le fait d'enfanter, de transmettre. La grossesse ne serait pas anodine dans le développement inconscient des individus. La famille aurait une valeur structurante pour le sujet. A la lecture de *La Fabrique de l'homme occidental*, nous pouvons appuyer l'idée que l'être humain occidental aurait construit sa société avec un fondement de peur et de souffrance de sa condition. Pierre Legendre parle de cela en employant le terme plutôt poétique d' « Abîme ». Le terme de « *Fabrique* » renvoie bien à l'idée que la condition de l'homme dépend de la façon dont il va façonner sa vision des choses. Voici sa vision du concept de société :

Une société n'est pas un amas de groupes, ni un torrent d'individus, mais le théâtre où se joue, tragique et comique, la raison de vie.⁶⁹

La notion de théâtre et de jeu nous amène à penser que, face à sa condition, l'être humain mettrait en œuvre des stratégies d'évitement du vide, et la mise en scène serait un art qui permettrait d'endosser des rôles. La société pourrait prendre naissance dans l'attribution de ces rôles. L'origine de cette société serait de combler un vide existentiel :

L'homme occidental a bâti le monde sur l'idée que l'univers a été fabriqué pour lui, qu'il est lui-même au centre et qu'ainsi il maîtrise le néant, en le remplissant.⁷⁰

⁶⁸ Le libéralisme est une doctrine de philosophie politique qui affirme la liberté comme principe politique suprême ainsi que son corollaire de responsabilité individuelle, et revendique la limitation du pouvoir du souverain. Référence : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Lib%C3%A9ralisme>

⁶⁹ Pierre LEGENDRE, *La fabrique de l'homme occidental*, 2016, Paris, Mille et une nuit n°129, Arte édition, p17§2

Cette maîtrise du vivant pourrait être à la base de l'aspect destructeur de la société occidentale moderne. Nous maîtrisons chaque jour notre condition par la mentalisation du monde. En Echos avec la philosophie de Bergson, nous cherchons à tout rationaliser car notre conscience veut naturellement tout comprendre. Le langage serait à la source de ce travail de rationalisation et d'objectivation des choses :

L'humanité porte ses pas, sachant l'Abîme. Elle civilise l'espace, pour l'habiter. Elle célèbre le vide, peuplé de ses paroles ; et là où elle parle, elle réside.⁷¹

Le langage est la pierre à double tranchant de ce vide et de ce plein qui sont les mots et les espaces. Mais se couper du silence serait se couper de ce qu'est la vie.

Occidentaux industrialistes, nous avons inventé le bruit incessant, les montagnes d'objets, la présence totalitaire du plein. Désertant le vide, nous oublions qu'il faut une scène à l'homme et que, sans les artifices qui permettent à l'homme d'habiter la séparation d'avec soi et les choses, le langage s'effondre, pour devenir consommation de signaux.⁷²

On peut faire l'analogie avec la manière dont l'homme occidental se nourrit : on ne s'alimente pas mais on consomme, autrement dit on ne connaît plus la faim. On évite le vide du ventre. On cherche à toujours remplir. Or, pour Pierre Legendre la séparation d'avec soi est fondamentale pour la structure de l'individu. Seulement, cette séparation n'est possible qu'à la condition où l'on cesse ce remplissage des sens, de la bouche et du ventre. Cela consisterait à une nouvelle naissance de soi au monde :

Venir au monde, ce n'est pas seulement naître à ses parents, c'est naître à l'humanité. En occident comme dans toutes les civilisations, l'homme doit naître une seconde fois – naître à ce qui le dépasse, lui et ses parents.⁷³

Pierre Legendre parle de « *séparer l'homme humainement* », c'est-à-dire de le séparer de lui-même, et montre que pour l'homme occidental cette séparation s'est fait par le biais de la métaphysique :

Chaque civilisation produit son style d'éducation à la séparation d'avec soi. L'Occident a dissocié le corps et l'esprit – immense tradition aux milles variantes selon les pays, allant parfois jusqu'à prétendre fabriquer des écoles de purs esprits.⁷⁴

La pensée de Pierre Legendre nous invite à réfléchir sur la manière dont l'homme occidental moderne se serait détourné des choses telles qu'elles sont, et qu'il ne les percevrait que par le

⁷⁰ Pierre LEGENDRE, *La fabrique de l'homme occidental*, 2016, Paris, *Mille et une nuit* n°129, Arte édition, p15§6

⁷¹ Ibid., p16 §2

⁷² Ibid., p16 §4

⁷³ Ibid., p23 §4

⁷⁴ Ibid., p24 §2

filtre de sa vision. Du fait qu'il voit le monde avec un œil de scientifique, il serait logique que la société dans laquelle il vit soit à son image : un décor où tout est contrôlé et contrôlable. Mais l'on parle bien de décors et de mise en scène, comme l'a si bien suggéré Pierre Legendre, car tout cela possède un fond, cette « *Abîme* » que l'on peine à approcher. Ce contrôle, nous le mettrions en action par l'esprit scientifique et notre modèle économique. Pierre Legendre constate que le primat de la science et du management dans notre société changerait de nature notre cosmogonie et notre monde symbolique :

La Science découvre les fragments du monde, les formes d'agencement de l'univers, le déterminisme qui préside au peuplement de la planète.⁷⁵

Le Management prêche pour le pouvoir transparent, rationnel et bon, il chasse les ténèbres mythologiques, il croit à l'inutilité des cérémonies.⁷⁶

En effet, la condition humaine serait contrôlée et rendue rationnelle. Mais qu'en est-il de l'être humain face à ses questionnements existentiels et à son vécu ? Le management et la science ne semblent toujours pas répondre à la question « Pourquoi je vis ? ». Ils ne remplissent donc pas l'« *Abîme* ».

Simone Weil avait déjà perçu ce que la science produit sur nos esprits et notre société, et explique tout comme Legendre que la Science est tout autant productrice de symboles que le serait la religion. Dans son œuvre *l'Enracinement*⁷⁷, elle explique qu'en France, nous pouvons douter de tout comme de la politique et du religieux, mais que devant la science nous avons une totale confiance. Et que, par conséquent, cette foi ainsi dirigée vers la science la rendrait identique à la foi produite par la religion.

Il y a eu Dieu, il y a maintenant la science, qui dit à l'homme ce qu'est son corps, et ce qu'il faut penser de la pensée. Ainsi, la Science est l'héritière des dogmes d'Occident, elle étend son pouvoir à la maîtrise de la détresse elle explique l'homme ce qu'il vit.⁷⁸

Tandis que la science remplace Dieu, Pierre Legendre qualifie le Management comme une mise en théâtralité, le *théâtre de l'Efficiency*⁷⁹. Imaginons que le rapport au corps serait influencé par cette mise en scène. Car si nous interprétons des rôles, cela créerait une

⁷⁵ Ibid., p26 §3-4

⁷⁶ Idem

⁷⁷ Simone Weil, *L'enracinement. Prélude à une déclaration des devoirs envers l'être humain*, 2014, Paris, éditions Flammarion, 468 pages.

⁷⁸ Pierre LEGENDRE, *La fabrique de l'homme occidental*, 2016, Paris, Mille et une nuit n°129, Arte édition, p 28 §6

⁷⁹ L'efficacité étant, avec l'efficacité et la performance, un des principes de la pensée managériale

dichotomie entre le corps et l'esprit : « *La Fabrique de l'homme occidental sépare le corps et l'esprit, le somatique et le psychique.* »⁸⁰

Faisons l'hypothèse que lorsque l'homme moderne se nourrit il ne chercherait pas à nourrir son corps, mais à remplir sa sensation de vide provenant de l'« *Abîme* » de sa condition. On comprendrait que se nourrir nous fait tenir entre la vie et la mort, entre le vide et le plein, et que le plein n'est jamais acquis. Cela pourrait être à l'origine de la tendance de l'homme moderne à manger en grand quantité, ou alors à multiplier les prises de nourritures dans la journée, ou encore à toujours se retrouver en groupe devant un festin, car cela aurait pour effet de le rassurer. Par exemple, on emploie souvent l'expression en France *boire un café* quand l'on propose à une personne de la voir, comme si cette activité de la bouche et du ventre était un bon prétexte pour se réunir.

Ces faits de la vie quotidienne nous révéleraient qu'au fond l'homme moderne souffre de cette séparation entre lui et son corps, et que le monde symbolique auquel il s'est attaché serait en partie la cause de cette dichotomie. Explorons encore plus loin l'inconscient humain pour voir en quoi la façon de s'alimenter en révélerait plus sur l'état émotionnel et psychique de l'humain moderne.

4. Emotion et alimentation, vision symbolique

Nous parlons toujours d'une histoire de quantité de nourriture, mais si l'on part sur l'idée de qualité, alors on peut mieux imaginer pourquoi l'humain moderne se nourrirait souvent d'aliments gras et sucrés. Une prise de position psychanalytique de la façon dont l'homme moderne se nourrit implique de nous mettre en rapport avec le milieu familial et une mise en symbolique du père et de la mère. Le monde symbolique peut nous apporter dans cette étude beaucoup de réponses en ce qui concerne notre rapport aux aliments et à notre système digestif. Le docteur Olivier Soulier⁸¹, dans le cadre d'une conférence menée en Mars 2015 à Aix Les Bains⁸², prend ce parti pris de développer une réflexion sur la symbolique des aliments.

Il commence son argumentation en expliquant que même si le traitement proposé par le médecin est suivi à la lettre par un patient cherchant à perdre du poids, à régler des problèmes

⁸⁰ Ibid., p 28§4

⁸¹ Médecin exerçant à Paris, créateur de ce qu'il appelle la Médecine du Sens, il anime de nombreux séminaires et conférences au sujet de l'embryologie, de l'alimentation, de l'autisme, etc...

⁸² *Emotions et alimentation*, conférence donnée le 14 mars 2015 aux deuxièmes Académies de Naturopathie organisées à Aix Les bains par Natur'Alpes. DVD durée 84 minutes, Edition Sens et Symboles Mai 2015

en rapport au système digestif ou à changer son mode d'alimentation, il puisse arriver que l'état du patient ne s'améliore pas. Ce médecin a alors décidé de prendre en compte la vie émotionnelle de ses patients dans l'étude de leurs problèmes liés à leur alimentation. Pour Soulier, il y aurait un lien entre le stress, la vie émotionnelle et les problèmes de poids.

Basé sur le constat que notre intestin compte plus de cents millions de neurones, les études scientifiques récentes se penchent sur l'hypothèse que nous aurions un deuxième cerveau situé dans le système digestif.⁸³ Ce dernier sécrète plus de sérotonine que la totalité du reste du corps. Or cette hormone est fondamentale dans les processus liés au stress et est en lien direct avec le sentiment de sérénité que nous pouvons sentir. La sérotonine est d'ailleurs ce qu'on cherche à augmenter lors d'un traitement antidépresseur. Cette idée existe depuis longtemps ; en philosophie bouddhiste on dit qu'un homme sain est un homme qui élimine bien par le gros intestin. Lors d'un stress, nous allons moins bien digérer, mais aussi nous modifions ce que l'on mange, et cela va interférer sur le psychisme. Cela peut provoquer une fatigue après un repas, une sensation d'angoisse ou de dépression profonde. Lorsque l'on est un petit peu triste on aurait l'habitude de se tourner vers les sucreries, *ça remonte le moral*, de la sorte le sucre serait presque aurait des vertus anxiolytiques.

Nous absorbons le monde extérieur avec désir et plaisir par notre alimentation. La barrière intestinale, qui dépliée complètement est d'une surface non négligeable, permet une sélection de ce qui doit être assimilé de ce qui ne devrait pas. Cette absorption du monde est régie par deux lois : une loi de conservation de soi et une loi de manifestation de soi. La flore intestinale serait notre moteur interne, qui renverrait à l'inconscient. Notre barrière intestinale est composée des bactéries de notre mère - à condition que l'accouchement se fasse par voie naturelle - puis ensuite du monde extérieur, ainsi il y a notre inconscient individuel et l'inconscient collectif. Lorsqu'on mange un aliment, il nous fait quelque chose. Rien que faire bouger un papier aluminium amène l'envie aux enfants de manger du chocolat.

Ne s'opèrerait jamais l'une sans l'autre des modifications métaboliques, des modifications de la flore intestinale et une modification des choix des aliments. Ainsi, nous avons d'un côté le

⁸³ « Le ventre, notre deuxième cerveau : il y a quelques années, les scientifiques ont découvert en nous l'existence d'un deuxième cerveau. Notre ventre contient en effet deux cents millions de neurones qui veillent à notre digestion et échangent des informations avec notre "tête". Les chercheurs commencent à peine à décrypter cette conversation secrète. Ils se sont aperçus par exemple que notre cerveau entérique, celui du ventre, produisait 95 % de la sérotonine, un neurotransmetteur qui participe à la gestion de nos émotions. On savait que ce que l'on ressentait pouvait agir sur notre système digestif. On découvre que l'inverse est vrai aussi : notre deuxième cerveau joue avec nos émotions. Que savons-nous de notre ventre, cet organe bourré de neurones que les chercheurs commencent à peine à explorer ? » Référence : <http://future.arte.tv/fr/le-ventre-notre-deuxieme-cerveau-0?language=fr>

psychisme et les émotions, d'un autre coté notre flore intestinale et la digestion, puis le métabolisme. Ces trois piliers vont fonctionner ensemble. De la sorte, il est difficile de soigner un problème de poids ou de conduite alimentaire si on n'entre pas dans le psychisme. Les intolérances alimentaires apportent beaucoup d'informations sur le fonctionnement psychique et le fonctionnement métabolique de la personne. Agir sur l'alimentation agit sur le physique.

On peut imaginer des formes de psychothérapies qui auraient introduit dans leur compréhension du fonctionnement psychique l'effet que produisent les aliments sur la personne. Le Docteur Soulier a constaté que s'observer manger lors d'un stress apporte de nombreuses informations sur le problème psychique en lui-même. Se questionner sur le stress impliquerait de revoir son origine dans la petite enfance, lorsqu'on avait une relation intense avec l'alimentation, pleine de découverte et de sensations nouvelles. Chaque organe du système digestif - langue, estomac, duodénum, foie, pancréas, intestin grêle, gros intestin -, possède un rôle unique et distinct des autres. C'est pourquoi la symbolisation de ces rôles peut prendre sens et donner des éclairages quant à la vie émotionnelle de la personne et de ses troubles. D'un point de vue psychanalytique, le fait d'absorber, d'éliminer, de garder, de transiter sont des mécanismes physiologiques sont révélateurs de certain états émotionnels qui structurent l'identité de l'individu. Le père et la mère peuvent être symbolisés dans le rôle de ces organes. Par exemple les hormones comme l'insuline renverraient à l'entité paternelle et le glucagon à l'entité maternelle.⁸⁴

Revenons sur le rapport entre les états émotionnels et la vie corporelle. Nous avons vu avec Marc Richir que penser le corps indépendamment de l'esprit serait dénué de sens. Mais qu'en est-il de la vie émotionnelle ? Vit-on physiquement nos émotions ? Notre corps est-il l'expression de nos émotions, ou est-ce l'inverse ? On pourrait dire que *cela pense en moi*.

Certains médecins tels que le professeur en neuroscience et en psychologie Antonio Damasio partent du principe que les émotions et la pensée sont la même et unique chose. *Ce Sentiment même de soi*⁸⁵ créerait un retentissement entre le sentiment, l'émotion et la sensation métabolique. Dans son œuvre *Spinoza avait Raison*⁸⁶, Damasio développe une

⁸⁴ *Emotions et alimentation*, conférence donnée le 14 mars 2015 aux deuxièmes Académies de Naturopathie organisées à Aix Les bains par Natur'Alpes. DVD durée 84 minutes, Edition Sens et Symboles Mai 2015

⁸⁵ Antonio DAMASIO, *Le sentiment même de soi, corps émotions, conscience*, Paris, 1999, éditions Odile Jacob, 479 pages.

⁸⁶ Antonio DAMASIO, *Spinoza avait raison, joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Paris, 2003, éditions Odile Jacob, 369 pages.

pensée moniste où il existerait une substance première, tout comme l'a démontré Spinoza⁸⁷, et que celle-ci renfermerait le corps, le cerveau et l'esprit. Il y verrait alors une racine commune à l'esprit et au corps.

Imaginons que ce serait grâce au mal de ventre provoqué par une émotion que celle-ci pourrait être exprimée. En rapport avec l'alimentation, on inculque à un enfant tout un tas de règles et de préceptes pour finir son assiette. Sa vie émotionnelle en rapport à la nourriture peut alors contenir certains stress ou à des états d'extase. On peut faire référence à la madeleine de Proust⁸⁸ qui incarne une sensation de bonheur liée à un goût et à un aliment en particulier. On sait d'ailleurs que les zones olfactives et gustatives du cerveau sont proches des zones liés à aux affections.⁸⁹

L'obésité, la boulimie, l'anorexie et le diabète, par cette manière de penser, seraient des pathologies liées au vécu du rôle du père et de la mère. La gestion du sucre, autrement dit la glycémie, serait le taux révélateur du moi, de l'ego. En effet le sucre est la première source de nourriture cellulaire, sa gestion nécessite le travail du pancréas et du foie. Son utilisation ou sa mise en réserve symboliserait le rapport à soi. De cette manière, les pathologies dues à une mauvaise gestion du sucre pourraient être étudiée dans leurs versants symboliques par une analyse de la relation qu'à la personne avec le rôle de sa mère et de son père. Nous distinguons le parent avec le rôle du parent, car le rôle est quelque chose de vécu par l'enfant, or nous avons vu que le vécu est à la base de la vie émotionnelle. Nous ne nous intéressons donc pas à ce que sont les parents en eux-mêmes, mais comment l'enfant vit sa relation avec eux.

Mais qu'en est-il de la relation qu'entretient un enfant avec les autres dans une société autre que notre société moderne occidentale ? Est-ce que le rapport au rôle de la mère et du père sont-ils les mêmes dans une autre société ? On sait par exemple qu'au sein de la population mélanésienne, le père n'est pas le père biologique mais est le frère de la mère. Les repères ne sont donc pas forcément les mêmes d'une société à une autre, c'est pour cela que la

⁸⁷ Baruch SPINOZA, *Ethique*, 1999, Paris, éditions *Seuil*, 694 pages.

⁸⁸ Marcel PROUST, *Du côté de chez Swann*, 2013, Paris, éditions *Gallimard*, 618 pages.

⁸⁹ « Plus que toute autre, la mémoire des odeurs nous renvoie à des souvenirs anciens. Mais si le domaine olfactif, longtemps négligé au profit d'autres sens, intéresse aujourd'hui les anthropologues, le rôle des processus cognitifs dans la construction de ces souvenirs si tenaces est très peu exploré. » Joël CANDAU, « De la ténacité des souvenirs olfactifs », « La mémoire et l'oubli », mensuel n°344 daté juillet 2001, p58, référence : <http://www.larecherche.fr/savoirs/dossier/tenacite-souvenirs-olfactifs-01-07-2001-84993>

psychanalyse et la psychologie s'attachent à ne pas faire d'une universalité leurs schémas de pensée.

5. Etude comparative de la psychiatrie dans une autre culture

Procédons à une étude comparative d'une autre société où les pathologies physiques et psychologiques sont vécues et traitées différemment. Pour cela, appuyons-nous sur l'œuvre de Tobie Nathan, psychanalyste, professeur de psychologie clinique et directeur du centre Georges Devereux (Centre universitaire d'aide psychologique aux familles migrantes) et d'Isabelle Stengers, philosophe, qu'ils ont nommé *Médecin et Sorciers*.⁹⁰

Dans la première partie intitulée *Manifeste pour une psychopathologie scientifique*, Tobie Nathan procède à la mise en réflexion de la psychopathologie scientifique de notre société, sa méthode et sa théorie. Pour cela il considère que cette dernière se constitue dans un univers unique, et la compare aux autres psychopathologies exercées dans les sociétés africaines à univers multiples, comme les peuples Yoruba, Peuls, Dogons, Bambaras, Kassonkhé, Soussou, Manding, au Bénin, au Togo, au Congo, en Guinée et au Cameroun.

Il est pertinent d'explorer l'étude de notre psychiatrie et celles pratiquées dans les sociétés à univers multiples car cela permet un recul nécessaire pour étudier sur le rôle du soignant psychologue, psychiatre ou psychothérapeute, dont la volonté est que le patient aille mieux. Or, il semble que les difficultés rencontrées par le patient dans notre société soient en rapport au fait que le psychiatre se considère dans un univers unique, où le savoir fait loi. Cela aurait pour conséquence de dé-subjectiver le sujet, réduire l'individu à l'état de sujet vide à qui l'on vient en aide, plutôt que de le considérer comme un individu vivant au sein d'un groupe : sa famille, son entourage, sa société.

Nathan dresse un tableau pour démontrer que la cause du soin psychiatrique est différente, ainsi que de nombreux autres paramètres. Si en occident une personne vient consulter un médecin, le diagnostic tombe sur une pathologie présente dans le DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux). Selon Nathan, la psychopathologie occidentale voit la maladie comme résidant au sein du sujet, c'est-à-dire dans

⁹⁰ Tobie NATHAN, Isabelle STENGERS, *Médecin et sorciers, Manifeste pour une psychopathologie scientifique, Le médecin et le charlatan*, 1999, LUISANT, édition Sanofi-Synthelabo, 160 pages.

Sa psyché (psychanalyse et ses innombrables dérivés), sa biologie (psychopharmacologie), les sédiments de son histoire singulière (« existentialisme »), les répercussions de son éducation (« bioénergie », « gestalt-thérapie », « analyse transactionnelle »).⁹¹

Alors que dans les sociétés à univers multiples, la cause de la prise en charge psychiatrique est « *l'attaque d'un esprit* »⁹². Le médecin aborde le patient comme le passager d'un être surnaturel. La « *philosophie de l'intervention* » est alors d'« *identifier l'être invisible* », de « *reconnaitre son intentionnalité* », et « *négocier avec lui* »⁹³. Le patient est considéré comme un informateur inconscient d'un monde invisible. Intéressons-nous à l'effet que peut produire une telle manière de considérer l'individu malade. Alors que dans notre société nous regroupons les personnes atteints de maladies psychiatriques dans des structures où elles sont isolées et contrôlées, -celles des sociétés africaines sont considérées par le groupe entier comme utile à la compréhension du monde, à « *s'informer sur le monde invisible* ».⁹⁴ Les malades sont considérés comme des messagers entre deux mondes, alors que dans notre société le malade est enfermé, contrôlé tout en cherchant à inhiber ses symptômes.

Sous forme d'un dialogue entre lui-même et un scientifique sceptique, il développe son raisonnement au sujet de la psychiatrie et de la science de notre société, pour tenter de comprendre notre société et celles à univers multiples.

J'ai récemment découvert que la recherche scientifique ne cherche jamais à découvrir des mondes, elle tend seulement à étendre le sien. [...] C'est pour cette raison que tous les mondes culturels à univers multiples recourent à la divination, tous ceux à univers unique au diagnostic.⁹⁵

Ce constat nous amène à revoir l'effet produit d'une divination en comparaison à un diagnostic. Ce qui en ressort est que la divination prendrait plus de risques que de poser un diagnostic, car celle-ci engage la personne à entrer en contact avec le monde invisible. Cela a un effet apaisant pour le patient qui, au lieu de considérer que le mal est en lui, considère que la cause des maux vienne de l'extérieur. Cet extérieur est composé de ce monde invisible qui parfois viendrait interagir avec le corps ou l'esprit d'une personne, mais il est aussi composé de l'entourage de la personne. Cela a pour effet de mettre en relation la personne soignée avec les membres de sa famille et de son entourage proche.

⁹¹ Tobie NATHAN, Isabelle STENGERS, *Médecin et sorciers, Manifeste pour une psychopathologie scientifique, Le médecin et le charlatan*, 1999, Luisant, édition Sanofi-Synthelabo, p10 §3

⁹² Ibid., tableau p12

⁹³ Idem

⁹⁴ Ibid., p13 §1

⁹⁵ Ibid., p18 §3

Je pourrais même ajouter que, lorsqu'il procède à une divination, le maître du savoir caché est de découvrir aux malades des appartenances insoupçonnées et donc, in fine, de leur attribuer un groupe.⁹⁶

Le diagnostic quant à lui a pour effet de rationaliser le mal que l'on subit en se rattachant à la réalité du phénomène. Cela peut rassurer la personne car rationaliser la fait entrer dans une démarche de logique et de traitement de ses problèmes, mais néanmoins le fait de poser un diagnostic aurait tendance à isoler la personne atteinte des symptômes, et deviendrait différente du groupe auquel elle appartient. Les sociétés à univers multiples relient donc les personnes ayant les mêmes symptômes entre eux pour former un nouveau groupe de personnes ayant un certain type de message à donner à notre monde. Alors que dans notre société il n'existe pas de groupe de schizophrène par exemple. C'est ce point que souligne Tobie Nathan pour dénoncer la solitude dans laquelle l'homme occidental est plongé face à la psychologie et à la médecine.

Le but du « savant », en revanche, est toujours de couper le sujet de ses univers, de ses affiliations possibles, de le soumettre, lui aussi, lui comme tout le monde, de le soumettre, et surtout en tant qu'individu seul, à l'implacable et aveugle « loi de la nature ». Mais à quoi travaille ainsi le savant ? Quel but poursuit-il donc à supprimer tous ces groupes réels – [...] les sorciers, les chasseurs de sorciers, les ancêtres, tous ces groupes qui constituent d'indispensables relais dans les parcours thérapeutiques ?⁹⁷

Considérez pourtant un fait d'évidence ; les catégories psychopathologiques à partir desquelles les psychiatres – mais tout autant les psychanalystes et les psychothérapeutes – classent leurs patients ne sont jamais à l'origine des groupes réels.

[...] Les catégories psychopathologiques sont des concepts qui disjoignent, qui ne « regroupent » les individus que de manière statistique.⁹⁸

Les personnes internées en psychiatrie se plaignent explicitement de ne pas reconnaître le groupe dans lequel on les a statistiquement inclus.⁹⁹ [...] (Qu'est-ce que je fais là, il n'y a que des fous...) ¹⁰⁰

Au contraire, introduire le patient dans les mondes invisibles par le biais de prescriptions qui, je cite « *ouvre sur une nouvelle matrice de signification, tout en l'inscrivant dans le monde réel, le monde des choses* »¹⁰¹, est une thérapie qui a un réel effet positif sur le patient. Le rôle du soignant se place à cheval entre la recherche scientifique qui nécessite une théorisation des faits, et entre la volonté de donner des solutions aux patients pour soigner ses maux. Cette situation peut modifier la nature du soin en tant qu'il est complètement lié à la science, elle-

⁹⁶ Tobie NATHAN, Isabelle STENGERS, *Médecin et sorciers, Manifeste pour une psychopathologie scientifique, Le médecin et le charlatan*, 1999, Luisant, édition Sanofi-Synthelabo p19 §3

⁹⁷ Ibid., p20§2

⁹⁸ Ibid., p21§2

⁹⁹ Ibid., p23 §1

¹⁰⁰ Ibid., p21 §2

¹⁰¹ Ibid., p38 §3

même liée à la culture, et cette dernière étant modelée par une vision du monde subjective. Chaque technique de soin en psychologie se développerait depuis une idée. La question que l'on peut se poser ici est la façon dont le scientifique pense la science, et comment les praticiens de santé pensent leurs soins. Y'aurait-il encore d'infimes traces d'une part d'inconnu et de croyances de leur part ? Rationnaliser le monde ne serait-ce pas une forme de production de magie ? Est-ce cette magie qui donne confiance au médecin, au psychologue, et qui relie les individus au sein d'un groupe ? Nous parlons de magie en tant que production d'un monde symbolique. Autrement dit, les données que l'on a en médecine scientifique, en neuroscience et en psychologie expérimentale, possèderaient-elles une part de symbolique ?

Le concept de santé ne pourrait plus être considéré comme séparé de la culture. Ivan Illich, inventeur de l'écologie politique et figure importante de la critique de la société industrielle, utilise, après la *iatrogénèse clinique*, puis la *iatrogénèse sociale*, le concept d'*iatrogénèse structurelle* pour expliquer que la culture déterminerait la santé :

La santé de l'homme a toujours un type d'existence socialement définie. Globalement, elle s'identifie à la « culture » dont traite l'anthropologue, et qui n'est pas autre chose que le programme de vie qui confère aux membres d'un groupe la capacité de faire face à leur fragilité et d'affronter, toujours dans le provisoire, un environnement de choses et de mots plus ou moins stable.¹⁰²

Encore une fois, l'aspect symbolique de notre culture impose à notre compréhension de la santé et de la maladie une perception emplie d'image par lesquelles nous nous repérons.

6. Comment la psychiatrie gère-t-elle la folie ?

La psychologie intégrative ainsi que l'écopsychologie¹⁰³ adoptent une vision du conscient et de l'inconscient humain directement lié à ce que nous appelons la nature, autrement dit le vivant autour de nous, et auquel nous serions connecté. Hors le mode de vie de l'humain occidental moderne ne permettrait pas de prendre en compte ce lien et pourrait être à l'origine de ses souffrances existentielles. Pour ces psychologies émergentes, la réification du moi n'aurait pas de sens, et l'inconscient serait lié à tout le vivant. Elles s'inspirent de l'inconscient collectif du psychanalyste Carl G. Jung. L'idée est de considérer le moi comme séparé et séparant le monde et que cette séparation n'est qu'une illusion

¹⁰² Ivan ILLICH, *Némésis Médicale, l'expropriation de la santé*, 1975, Paris, éditions Seuil, p 131 §1

¹⁰³ Michel M. EGGER, *Soigner l'esprit, guérir la terre : introduction à l'écopsychologie*, Genève, 2010, édition Labor et Fides, 288 pages. L'écopsychologie est définie par Andy Fisher : « La Psychologie est le logos – l'étude, l'ordre, le sens, ou le discours – de la psyché ou de l'âme. « Eco » vient du grec oïkos qui signifie « maison ». Ainsi l'écopsychologie concernerait la psyché en relation avec sa maison terrestre. » Référence : <http://eco-psychologie.com/definitions-de-l-ecopsychologie/#etymologie>

provoquée par notre perception erronée. La psychologie intégrative considère l'être humain de manière holistique dans toutes ses dimensions : physique, émotionnelle, mentale, sociale, énergétique et spirituelle. Dans sa pratique, elle met en place des stratégies thérapeutiques empruntées aux différents courants et techniques de la psychothérapie, comme les thérapies comportementales et cognitives, les psychothérapies analytiques, comme la PNL - Programmation neurolinguistique -, la Gestalt thérapie¹⁰⁴, ou l'hypnose ericksonienne.

A l'occasion d'une conférence nommée « déconstruction de la dépression », menée par le psychiatre Martial Van Der Linden, professeur de psychologie clinique à l'Université de Genève, déroulée le 31 mars 2016 à l'Université Toulouse II Jean Jaurès, nous allons voir en quoi une approche psychologique intégrative nous ouvre sur une nouvelle perspective de soin. Elle associe plusieurs facteurs de la pathologie psychique, et donc possède un regard plus global sur la personne. Pourquoi chercher ce recul ? Les médecins et psychiatres spécialistes dans des domaines très précis auraient tendance à prouver que leurs propres méthodes sont les bonnes, et les autres mauvaises. Or, rester spécialisé dans un domaine, s'appeler neuropsychologue par exemple, ne devrait pas mettre de côté tout ce qui existe à part le cerveau.

La dépression est le révélateur de l'embarras dans lequel les psychiatres se trouvent : il n'existe aucun marqueur associé à la dépression qui ne soit neurologique ou génétique (Beacon, 2013). Selon des études menées en 2008 par le chercheur Kirsch, les antidépresseurs seraient aussi efficaces que des placebos. De plus, les psychothérapies ont des effets bénéfiques semblables à des séances d'acupuncture ou d'exercice physique. Chaque domaine de la psychiatrie tente de trouver l'origine d'un trouble. Le problème que le philosophe peut se poser serait celui-ci : à partir de quand décrète-t-on que tel symptôme devient un trouble ? En effet, catégoriser plusieurs symptômes, les regrouper sous le nom d'une pathologie, revient à devoir la reconnaître par la présence de ces symptômes. Il existe donc des listes dans le DSM qui assemble tous les symptômes de la dépression, que sur les neuf répertoriés, celui nommé « perte de volonté ou de plaisir » doit être obligatoirement présent, qu'il faut en manifester au moins 5, sur une durée minimum de 15 jours pour être catégorisé en dépression.

¹⁰⁴ Gestalt vient du verbe allemand « gestalten » signifiant « mettre en forme, donner une structure ». S'inscrivant dans le courant de la psychologie humaniste, existentielle et relationnelle, elle vise à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. La Gestalt-thérapie ne limite pas l'humain à une vision individualiste, mais s'intéresse aux interactions de l'individu avec ses environnements, qu'ils soient personnels, professionnels ou sociaux. Référence : <http://gestalt-therapie.org/la-gestalt-therapie.html>

Ne serait-il pas absurde de décréter d'une personne qui serait par exemple en deuil, qu'elle basculerait dans la psychopathologie car elle correspondrait à ces critères ? On pourrait aller plus loin et dire que la psychologie a transformé le chagrin normal en trouble dépressif. Cela serait dû au fait que le DSM véhicule une conception essentialiste de la pathologie, qui existe donc par elle-même, pour elle-même. La soigner revient donc à l'identifier par déduction et repérage de symptômes préétablis lui correspondant.

Il serait plus pertinent d'intégrer dans le soin psychiatrique d'une personne, tous les facteurs de sa vie qui l'aurait amené à un déséquilibre mental, pour avoir une conception moins limitée. Les facteurs physiologiques sont tout aussi importants que les facteurs neurobiologiques ou génétiques. Par exemple, le chercheur Duivis a démontré qu'un contexte physiologique inflammatoire engendre des problèmes de sommeil, d'appétit et de poids.¹⁰⁵ Or ces problèmes sont les mêmes que ceux répertoriés pour diagnostiquer une dépression

Les facteurs biologique, sociologique et les événements de vie s'expriment via des processus psychologiques médiateurs, qui seraient la cause des problèmes psychiques (les symptômes).¹⁰⁶

Si les processus psychiques sont des médiateurs, ils sont les messagers du problème, et non pas le problème eux même, selon le chercheur Kinderman. Soigner un symptôme ne reviendrait pas à savoir à quelle maladie il fait référence, mais alors de trouver sa cause sous-jacente. Créer le concept d'une maladie en question après coup sert simplement de repérage au soignant mais ne devrait être en aucun cas la seule source de connaissance. Cela donnerait à la psychologie de demain la possibilité de ne pas se limiter au DSM, d'avoir la liberté d'investiguer sur la vie du patient dans sa globalité, afin d'analyser l'interaction des causes de ses symptômes.

Boris Cyrulnik, neuropsychiatre, relate son parcours de vie dans son œuvre *Les âmes blessées*¹⁰⁷, où il raconte avec un langage riche en expérience les avancées et les évolutions de la psychologie, psychiatrie et psychanalyse. Ce qui nous intéresse particulièrement dans cette œuvre c'est la prise de recul de l'auteur, écrivant ce récit autobiographique en étant septuagénaire, à propos de ces disciplines et de l'air ambiant du milieu du XXème siècle. Il nous propose de voir la psychanalyse à travers les yeux d'un éthologue, autrement dit l'éthologie – branche de la zoologie qui étudie les comportements des espèces animales - serait une science pleine de réponses et de ressources pour développer la psychanalyse elle-

¹⁰⁵ Duivis (2013)

¹⁰⁶ Kinderman (2007-2009)

¹⁰⁷ Boris CYRULNIK, *Les âmes blessées*, 2014, Paris, éditions Odile Jacob, 331 pages.

même. Au balbutiement de celle-ci, le conflit ambiant était de savoir ce qui prédominait entre l'inné et l'acquis. Ce conflit divisait les religieux face aux scientifiques non croyants, mais aussi les psychiatres, psychologues et psychanalystes entre eux. Les études menées sur les animaux à cette époque ont apporté beaucoup d'éléments à la psychanalyse. Cyrulnik évoque l'intérêt qu'a pu avoir Jacques Lacan, Léon Chertok ou Isabelle Stengers à propos des études et expériences menées sur les animaux, plus précisément à propos de la reproduction et de la perception qu'ont les petits de leurs mères.¹⁰⁸ Cela a par exemple beaucoup alimenté la théorie de la Gestalt et des études menées sur la mise en langage et en image de la réalité du nourrisson.

Cyrulnik commence par relativiser la manière dont la science s'est emparée de la compréhension du corps, de son fonctionnement et de ses dysfonctionnements. Ainsi, le récit aurait une importance capitale dans le développement de l'être humain. La mise en récit serait un moyen d'appréhender le monde et de le percevoir. Cela aurait pour conséquence de rendre relatif la vision de ce qu'est une pathologie, un trouble psychique ou une maladie :

C'est une représentation culturelle qui entraîne des décisions thérapeutiques différentes. Ce n'est pas seulement la maladie qui provoque des débats techniques, ce sont aussi des conflits de discours qui finissent par imposer une vision de la maladie, dans un contexte social et pas un autre.¹⁰⁹

Il explique que la science suggérerait que l'on puisse maîtriser le réel, le rationaliser et le rendre limpide et visible. Or,

A ce titre, vivre dans une culture où les données de la science structurent les récits, c'est alimenter « la grande utopie de la puissance humaine ». ¹¹⁰

[...] Voir un phénomène psychiatrique, c'est donc s'engager dans la production d'une observation, avec notre tempérament et notre histoire privée. Les comptes rendus d'événements, les fables familiales et les mythes scientifiques nous entraînent à repenser les faits. ¹¹¹

Adoptons un regard de psychiatre pour aborder les découvertes scientifiques. Imaginons que l'affect soit fondamental dans le développement d'un individu, et que le lien affectif orienterait la façon dont le scientifique dirigerait ses recherches. Dans ce cas, sa famille, son groupe social et son milieu affectif ambiant auraient une influence sur sa perception de la réalité et donc la façon dont il va faire des découvertes. Au sein de chaque famille se produirait la création de mythes et de certaines visions du monde auxquelles on se rattache.

¹⁰⁸ Boris CYRULNIK, *Les âmes blessées*, 2014, Paris, éditions Odile Jacob, Chap. *Lacan fasciné par Charles Maurras, un singe et quelques poissons*, p66

¹⁰⁹ Ibid., p22 §3

¹¹⁰ Ibid., p24 §3

¹¹¹ Ibid., p25 §1

Focalisons-nous maintenant sur le concept de milieu. Parler de milieu prendrait sens quand on évoque ce sur quoi il exerce sa pression, et réciproquement parler de matière prendrait sens à partir du moment où elle baigne dans un milieu.¹¹² Le conflit entre inné et acquis s'interromprait pour se pencher sur la relation qui existe entre le milieu et ce qui se développe en son sein. On peut parler de plusieurs de degrés et de différentes natures de milieu, comme sur le plan physique, émotionnel ou encore inconscient.

Les études menées de l'OMS confirment que, quel que soit le pays, quand la culture est en paix, on trouve 1% de schizophrènes. Alors que, dans une population de migrants chassés de chez eux, agressés pendant le voyage et souvent mal accueillis par la culture-hôte, on en trouve entre 3 et 8%.¹¹³

Les problèmes de santé mentale sont visibles sur la structure physique du cerveau. On a par exemple repéré certaines zones du cerveau endommagées qui causeraient des problèmes psychiques. Or nous avons vu plus haut que les états affectifs pourraient avoir un impact sur la santé mental du sujet, notamment dans le cas de la schizophrénie. Du coup, le monde affectif aurait un impact sur le monde physique. La neuropsychologie, développée par les chercheurs Heacaen et Ajuriaguerra dans les années soixante-dix, associent la structure physique du cerveau et le siège des émotions :

En examinant des malades au cerveau blessé, [ils] démontraient que c'est une structure cérébrale qui structure le monde que l'on perçoit. L'association de ces deux mots « neuro » et « psychologie » est encore aujourd'hui incompréhensible pour certains penseurs qui voient le corps d'un côté et l'âme de l'autre, sans communication possible.¹¹⁴

Certains philosophes ont poussé plus loin la théorie selon laquelle les causes des troubles psychiques seraient extérieures au sujet. Elles pourraient provenir de la société, de l'environnement dans lequel celui-ci est plongé. On pense particulièrement à Deleuze et Guattari qui, dans les années soixante-dix où la société était sujette à controverses, annonçaient aux étudiants que le capitalisme serait la cause de la schizophrénie¹¹⁵. Après que le malade soit mis à l'écart, isolé à l'asile et considéré comme possesseur d'une tare irrécupérable, les psychologues de l'époque ont commencé dans les années soixante-dix à mettre le malade dans son contexte social et familial pour analyser sa pathologie.

Julian de Ajuriaguerra déclara lors d'un cours au Collège de France :

¹¹² Boris CYRULNIK, *Les âmes blessées*, 2014, Paris, éditions Odile Jacob, p74 §2

¹¹³ Ibid., p64 §2

¹¹⁴ Ibid., Chap *Folie terre d'asile*, p 114 §2, cite Benton A. Exploring the history of Neuropsychology, Selected Papers, New York, Oxford University Press, 2000.

¹¹⁵ Gilles DELEUZE, Félix GUATTARI, *L'Anti-Œdipe, capitalisme et schizophrénie*, 1973, Paris, éditions de minuit, 493 pages.

Si l'on veut dépasser les contradictions entre ce qui est d'ordre biologique et ce qui relève du psychologique, ou encore entre le psychologique et le sociologique, il faut étudier l'homme dès le commencement, non seulement sur le plan de la phylogénèse (évolution des espèces), mais sur le plan de sa propre ontogénèse (développement de l'individu), et prendre connaissance de ce que lui offre la nature, mais également de ce que l'homme construit dans le cadre de son environnement.¹¹⁶

Cette citation est à la source même des recherches de notre époque, qui se concentrent dorénavant sur l'étude de l'humain dans son milieu. Avant, on se permettait d'isoler les personnes considérées comme anormales, de les mettre hors de la société. Mais maintenant que l'on ne fonctionne plus sur un mode de pensée basé sur la séparation entre un être humain normal d'un autre qui serait différent du fait d'un problème physique ou psychologique, l'on mène des études sur la compréhension de ces troubles dans le contexte de la société. Il n'y a plus de mise au dehors de personnes souffrantes de troubles psychiques graves les empêchant d'avoir une vie normale sans médicaments, mais on cherche à permettre à ces personnes de pouvoir vivre en société le mieux possible. Les thérapies émergentes telles que les thérapies corporelles, l'art thérapie et la possibilité aux malades de reproduire au sein de l'hôpital un mode de vie semblable à la vie quotidienne en famille ont pour but de rendre adaptable et adapté le malade au monde, et le monde au malade.

Mais est-ce que la société occidentale est-elle adaptée à l'être humain ? Les maladies de notre siècle qui se développent sont révélatrices de la vulnérabilité de l'être humain dans une société telle que la nôtre. D'abord psychologiquement avec toutes les pathologies telles que la dépression, la schizophrénie, autisme, etc... Mais aussi physiologiquement avec le cancer, les syndromes tels que fatigue chroniques, fibromyalgie, allergies, etc...

La psychologie a fait tomber la barrière entre le corps et l'âme en menant des recherches sur le cerveau, pour mettre en lumière qu'une prise médicamenteuse, une opération chirurgicale et la mise en place d'une psychanalyse ne sont pas contradictoires et vont vers le même chemin : mettre en place un soin global de la personne. En continuant dans cette logique, un soin qui fasse tomber la barrière entre l'individu et ce qui l'entoure devrait prendre en compte la société, le milieu familial et affectif de l'individu – avec la psychanalyse par exemple –, et l'environnement dans lequel il vit, mange, dort, respire – avec la prise en considération des conséquences de ces interactions pouvant être toxiques. L'alimentation deviendrait une des préoccupations premières de ce type de soin.

¹¹⁶ Leçon Inaugurale, Collège de France, 23 janvier 1976

IV/Lien entre l'humain et l'environnement

1. La santé et l'environnement

Si l'on cherche à réfléchir au lien entre la santé et l'environnement, la génétique est alors une notion centrale. En effet l'interaction perpétuelle entre génotype et environnement détermine la santé, car dans un environnement donné les différents génotypes s'expriment différemment. La génétique a tout d'abord une origine philosophique. C'est avec Démocrite qu'est apparu le concept de « matériel sécable en particules » en 300 av JC. Puis, au 1^{er} s. avant JC, Lucrèce inventa le concept d'atomisme. Enfin, c'est dans le domaine scientifique qu'au milieu du 19^e siècle Gregor Mendel entreprit des expériences de croisements entre des variétés de pois cultivés. La génétique actuelle, imprégnée de ce passé philosophique et scientifique, a pour objectif de comprendre le mécanisme de la reproduction biologique, à tous les niveaux où elle se manifeste, c'est-à-dire à l'échelle de l'individu, de la cellule et de la molécule. La génétique est un domaine scientifique qui nous a permis de voir ce qui n'est pas visible, d'acquérir des connaissances inédites sur la constitution d'un être vivant. La génétique donne accès à des informations avant même que celles –ci soit incarnées dans la matière. De fait elle rend possible une médecine préventive expérimentale. On peut parler d'une révolution scientifique puisqu'elle a considérablement modifié nos modes de pensées et d'agir en sciences et en médecine.

Le généticien de notre époque Axel Kahn nous a montré que la génétique aussi implique un conflit théorique. Selon lui, la génétique met en confrontation le fixisme et le créationnisme, ainsi que la théorie de l'évolution de Darwin contre le matérialisme et le mécanisme de Lamarck.¹¹⁷ Autrement dit, il y a une mise en conflit théorique entre les concepts d'inné et d'acquis. Et surtout, la génétique est sujette à controverse puisqu'elle a créé un nouveau pouvoir d'agir parce qu'elle permet d'avoir connaissance de faits qui ne sont pas encore là, et qui vont probablement ou très sûrement devenir réels. Ce pouvoir nécessite une réflexion philosophique et éthique, dans le but de préserver la dignité du vivant et la dignité de l'humanité. Mais jusque-là, nos paradigmes n'ont pas été bousculés.

Abordons les enjeux éthiques à propos de la génétique. En effet, les problèmes concernant la manipulation génétique des végétaux et animaux destinés à la nourriture humaine méritent

¹¹⁷ Axel KAHN, Philippe L'HÉRITIER, Marguerite PICARD, « GÉNÉTIQUE », Encyclopædia Universalis [en ligne], consulté le 3 juin 2015. URL: <https://www-universalis--edu-com.nomade.univ-tlse2.fr/encyclopedie/genetique/>

d'être étudiés par une réflexion éthique. Au regard des nouvelles pathologies concernant l'ingestion d'aliments OGM – organisme génétiquement modifié –, nous pouvons dorénavant nous demander si l'ingestion d'un aliment modifié ne nous modifierait pas nous-même.

La génétique met en tension la question de l'identité humaine puisqu'elle remet en question l'inné et l'acquis. Plus précisément, la génétique remet en cause certains concepts censés être acquis, comme l'identité, mais vient aussi interroger l'aspect éthique de l'acte médical et des recherches scientifiques. Les sciences et la technique en génétique ont généré des nouveaux pouvoirs : Comment les gérer ? La manipulation génétique problématise l'action de l'homme sur l'homme. Il est alors nécessaire de revenir sur une philosophie morale de l'action humaine, avec les *Fondements de la métaphysique des Mœurs* de Kant. Premièrement, la génétique nécessite que l'on applique ces célèbres impératifs catégoriques : « *Agis de telle sorte que tu uses de l'Humanité, en ta personne et dans celle d'autrui, toujours comme une fin, et jamais comme un moyen* »¹¹⁸, et aussi « *Agis de telle sorte que ta volonté puisse se considérer elle-même, dans ses maximes, comme législatrice universelle.* »¹¹⁹ Avec la génétique, la science a acquis de nouveaux pouvoirs, donc elle a le devoir de créer de nouvelles règles selon ces impératifs catégoriques cité au-dessus, si elle ne veut pas instrumentalisé le vivant par sa technique. Elle a ce devoir, car selon Kant :

L'impératif catégorique définit le devoir comme nécessité d'accomplir une action par pur respect pour la loi. Le respect est un sentiment pratique pur : ce sentiment est le seul à ne pas être empirique, tout en constituant un mobile pour la raison pratique.¹²⁰

Et il est très délicat de savoir, au sujet des avancées scientifiques en génétique, si la science utilise l'humanité comme une fin ou comme un moyen d'avancer. Par exemple, à propos de l'eugénisme le philosophe et essayiste allemand Peter Sloterdijk considère la programmation génétique comme un processus d'amélioration alors que le philosophe Jürgen Habermas défend l'égalité des hommes devant la loterie naturelle. Du coup, il ne suffit pas d'une maxime, qui est un principe subjectif du vouloir, mais il faut une loi pratique étant un principe objectif. Si l'on adopte une attitude principialiste et platonicienne, le principe est déterminé et le problème éthique est en amont. C'est une éthique pratique car la réponse à « que dois-faire ? » est une réponse déontologique. Au contraire si l'on a une attitude conséquentialiste aristotélicienne, il est question de nourrir l'inquiétude pour résoudre le problème, car celui-ci

¹¹⁸ Emmanuel KANT, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, 2012, Paris, éditions *Le livre de Poche*, 252 pages.

¹¹⁹ Ibid., 252 pages.

¹²⁰ Jean-Marie VAYSSE, *Dictionnaire Kant*, Edition Ellipses, Chap. *Lois Pratiques*, p118 §2

serait en aval. Cela serait une éthique prudentielle car cette fois la réponse à « que dois-je faire ? » est une réponse téléologique. Pour la question des OGM, éclairer les enjeux consisterait à revoir nos principes de manipulation génétique, ou bien d'observer les pathologies qui découlent de l'ingestion d'OMG et d'agir en après coup.

Supposons que l'être humain voudrait agir sur sa propre espèce, et les moyens dont ils disposeraient seraient les techniques développées en science. S'imposerait pour le philosophe Hans Jonas la nécessité d'un impératif catégorique en amont du pouvoir d'agir, au nom de la dignité humaine. Dans son œuvre *Le Principe Responsabilité*, il aborde la question de la manipulation génétique dans un Chapitre homonyme. Il démontre la nécessité d'une nouvelle responsabilité puisqu'il y a de nouveaux pouvoirs et ainsi avoir la possibilité d'éviter les conséquences gravissimes de ce « rôle démiurgique »¹²¹ que s'est attribué l'homme. L'éthique n'est alors plus située dans le présent, elle est impliquée dans le futur, c'est-à-dire que nos actions ont un impact sur l'humanité de demain. Hans Jonas dénonce le « rêve ambitieux »¹²² de l'*homo faber* qui a le but non seulement de conserver l'espèce en son intégrité mais de son amélioration et de sa transformation conformément à son propre projet. Il nous montre qu'influencer l'évolution naturelle des choses peut engendrer des risques si cette influence ne se fie pas à la raison. La raison pure est définie par Kant comme étant « dans la mesure où sa connaissance et sa législation sont totalement a priori, mais elle est également une raison humaine finie, assignée à notre condition subjective sensible. »¹²³

Bien loin donc que le fait de « prendre soi-même en main sa propre évolution », c'est-à-dire remplacer le hasard aveugle et la lenteur de son travail par une planification consciente et agissant rapidement, en se fiant à la raison, donne à l'homme une chance plus sûre d'une réussite évolutive, cela engendre une incertitude et un danger entièrement nouveaux.¹²⁴

Jonas fait l'analogie avec *Les Fondements de la métaphysique des Mœurs* de Kant en déclarant que la génétique universalise le singulier. Elle semble une faculté réfléchissante : « le sujet, placé devant un objet particulier, se donne à lui-même un principe d'universalisation »¹²⁵ Or, si la génétique applique le jugement déterminant comme modèle biomédical, « le jugement déterminant va de la règle vers le fait d'expérience, vers le fait

¹²¹ Hans JONAS, *Le Principe Responsabilité*, Chap. *La Manipulation Génétique*, p57 §1

¹²² Ibid., p56 §1

¹²³ Jean-Marie VAYSSE, « Dictionnaire Kant », Edition ellipses, Chapitre « Raison », p154

¹²⁴ Ibid., p74

¹²⁵ Emmanuel KANT, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, 2012, Paris, éditions *Le livre de Poche*, 252 pages.

singulier ». ¹²⁶ Dans ce cas notre pouvoir d’agir basé sur les connaissances scientifiques doit prendre en compte l’humanité en premier. Comme le rappelle Hans Jonas, la manipulation génétique ouvre sur un nouveau pouvoir qui implique de créer une nouvelle éthique : une éthique de l’humanité du futur, ainsi qu’une éthique de la biosphère de demain.

Prenons l’exemple des maladies génétiques pour affronter la complexité qu’à la science actuelle et la médecine actuelle de définir et de traiter ce genre de pathologie. La philosophie a ici pour rôle de clarifier les ambiguïtés des termes *maladie génétique*, tant d’un point de vue scientifique que d’un point de vue sociologique. Il serait intéressant de remarquer que la science développe ses recherches en génétique seulement dans un paradigme de causalité. De ce fait, le rapport qu’entretient l’humain avec son environnement est omis : la médecine génétique se borne à chercher les causes d’une pathologie à l’intérieur de la structure de l’individu en mettant de côté le reste. Or, comme l’affirme Pierre-Olivier Méthot, philosophe des sciences, dans un article sur un texte David Magnus :

On sait que tout trait phénotypique (normal ou pathologique) résulte d’une série d’interactions complexes de facteurs génétiques et environnementaux. ¹²⁷

David Magnus interroge directement « *la validité du concept de maladie génétique* » ¹²⁸. Méthot aborde une vision critique et un point de vue du philosophe car son objectif est la clarté des définitions de concept en philosophie de la médecine. En effet, « *en philosophie de la médecine le débat porte sur le statut épistémique des concepts de santé et de maladie.* » ¹²⁹ Ce que cherche à démontrer Méthot, c’est que la médecine scientifique se bornerait à réduire sa recherche en vue de disposer de nouveaux résultats, tels que de nouvelles connaissances ou de nouveaux traitements. Mais baser la science sur le rapport de causalité n’est pas suffisant :

Magnus veut démontrer que les théories philosophiques de la causalité échouent à fonder le concept de maladie génétique sur la notion de gène comme facteur causal. ¹³⁰

La philosophie intervient ici afin de remettre en question cette manière de fonctionner. On part du postulat que dès le départ la recherche est biaisée car le concept de *maladie génétique* n’est pas clair, parce que le concept de maladie peut être à la fois une construction sociale et culturelle ou un fait réel objectivable et indépendant de nos valeurs.

¹²⁶ Idem

¹²⁷ Pierre-Olivier METHOT « *Présentation du texte de David Magnus, le concept de maladie génétique* », « *Philosophie de la médecine* », vol II, « *santé, maladie pathologie* », Paris, 2012, édition j.Vrin, p 333 §1

¹²⁸ Ibid., p 331 §2

¹²⁹ Ibid., p 336 §1

¹³⁰ Ibid., p 331 §2

Que signifie alors l'expression « maladie génétique » ? Elle désigne essentiellement la conviction que la recherche au niveau génétique va favoriser le développement du traitement et de l'explication causale d'une pathologie donnée. Toutefois, Magnus rappelle que ce programme à tendance « réductionniste » [...] ne saurait faire l'économie des facteurs environnementaux dans l'étiologie des maladies dites génétiques. C'est en ce sens que, selon l'auteur, toute maladie génétique est aussi « épigénétique ». ¹³¹

Magnus fait basculer l'épistémè en mettant en lumière que la médecine génétique est passée à côté de facteurs indispensables pour définir une pathologie génétique. Car même si dans les gènes il y a présence d'un risque, c'est durant l'existence de l'individu, et donc lorsque celui-ci est plongé dans son milieu que la pathologie se déclenche. Si on pousse plus loin la croyance que la pathologie génétique se définit seulement par le caractère inné des gènes, alors « *il est probable que nous soyons tous génétiquement malades* » ¹³². D'où l'incohérence des traitements face aux maladies génétiques : faut-il intervenir directement sur le gène ou y'a-t-il possibilité de traiter la maladie autrement ? Méthot utilise l'exemple de la phénylcétonurie ¹³³ pour montrer que parfois la médecine génétique a une attitude paradoxale :

Par exemple, la phénylcétonurie est depuis longtemps considérée comme une maladie génétique mais son traitement consiste à modifier le régime alimentaire de l'individu, non à recourir à la thérapie génique. Selon Magnus il s'agit là d'un problème fondamental de l'approche expérimentale. ¹³⁴

La médecine génétique cherche à résoudre les problèmes en traitant directement leur source, mais cela ne semble pas suffire. Il faut aussi prendre en compte les agents déclencheurs de ces problèmes. Et là, il ne s'agit pas de traiter la pathologie au sein de l'organisme, mais de modifier les facteurs environnements. Concrètement, cela signifie devoir modifier son mode de vie, soit l'alimentation, le cadre de vie, le rythme de vie, la qualité de sommeil, la qualité de l'air... etc... c'est une liste non exhaustive de facteurs déclencheurs. Certes, mener des recherches en étudiant les causes environnementales pathogènes ne devrait pas se réduire à une affaire de statistique, puisque chaque individu est unique dans un milieu unique donné. Il ne faudrait pas non plus tourner le dos aux avancées de la génétique en niant le fait que certains aspects pathologiques des gènes engendrent des maladies. Supposons que nous

¹³¹ Pierre-Olivier METHOT « *Présentation du texte de David Magnus, le concept de maladie génétique* », « *Philosophie de la médecine* », vol II, « *santé, maladie pathologie* », Paris, 2012, édition j.Vrin, p 332 §1

¹³² Ibid., p 358 §1

¹³³ La phénylcétonurie (PCU) est la plus commune des anomalies innées du métabolisme, elle est caractérisée par un déficit mental léger à sévère chez les patients non traités. Référence : http://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Lng=FR&Expert=716

¹³⁴ Pierre-Olivier METHOT « *Présentation du texte de David Magnus, le concept de maladie génétique* », « *Philosophie de la médecine* », vol II, « *santé, maladie pathologie* », Paris, 2012, édition j.Vrin, p 334 §1

pourrions allier ces deux démarches de recherche afin de chercher les causes *endormies* au sein des gènes, et identifier les facteurs qui mettent le feu aux poudres.

André Cicorella, dans son article *Santé et Environnement : la deuxième révolution de santé publique*, explique la nécessité que l'on construise notre santé publique sur un nouveau paradigme qui reposerait sur une « *définition écosystémique de la santé* ». ¹³⁵ :

La notion d'écosystème est née en 1935 et elle trouve une application dans le champ de la santé en permettant de comprendre que la santé est la traduction de la qualité de la relation de la personne humaine à son écosystème. L'écosystème, ce peut être le logement, le travail, le quartier ou la ville. ¹³⁶

Pour ce faire cela consisterait à commencer par reconnaître la toxicité de l'environnement et de constater qu'il se répandrait un nouveau genre d'épidémie non transmissibles, celle des maladies chroniques.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a qualifié la croissance des maladies non transmissibles comme le grand défi pour le développement de la santé au XX^e siècle. Les maladies non transmissibles représentent 60% des causes de décès dans le monde en 2005 et leurs poids devraient augmenter de 17% au cours des dix prochaines années. [...] Leur origine se trouve dans l'environnement moderne. ¹³⁷

Le principe de précaution prend sa source dans la philosophie de Jonas et aussi dans la « *demande citoyenne* », qui selon Cicorella aurait « *considérablement changé de nature en même temps que changeait la relation de la société au progrès scientifique* » ¹³⁸.

La conscience s'est faite que le progrès technique n'est pas uniquement synonyme de progrès pour l'homme. Il a aussi des effets négatifs qui peuvent être graves et irréversibles. Cela a donné naissance au principe de précaution. Celui-ci est né de la protection de l'environnement, mais est très vite passé à la protection de la santé. ¹³⁹

L'auteur de cet article revoit les trois âges du principe de prévention et de précaution :

Le premier âge [de la prévention] se caractérise par une approche facteur de risque par facteur de risque et par l'attente de la preuve chez l'homme pour agir sur « les causes avérées ». ¹⁴⁰

[...] Le second âge est une conception qui repose sur une approche multimédia, mais facteur de risque par facteur de risque. L'alimentation est ainsi considérée, non en tant que telle, mais seulement comme un milieu, via la contamination des sols et de l'eau. ¹⁴¹

¹³⁵ André CICORELLA, « Santé et Environnement : la deuxième révolution de santé publique », *Santé Publique* 2010/3 (Vol.22), p 343-351 URL : <http://www.cairn.info/revue-sante-publique-2010-3-page-343.htm>, §résumé

¹³⁶ Ibid., p350 §1

¹³⁷ Ibid., p346 §1

¹³⁸ §résumé

¹³⁹ Ibid., p347 §2

¹⁴⁰ Ibid., p347 §4

¹⁴¹ Ibid., p348

¹⁴¹ Idem

[...] Il apparaît nécessaire de passer aujourd'hui au troisième âge afin de prendre en considération l'ensemble des environnements et des populations, et d'intégrer les connaissances scientifiques actuelles sur l'origine des maladies.¹⁴²

Cicorella rend compte de l'importance de l'effet du milieu sur la santé. Cette dernière serait préservée si nous avions plus de connaissances à propos de la multitude de produits toxiques contenus dans ce que nous ingérons et ce que nous respirons. Car l'accumulation et l'interaction de ces derniers peuvent provoquer des pathologies plus complexes que celles dues à la simple addition de ces toxiques :

Agir suppose donc de prendre en compte l'ensemble de ces facteurs et de comprendre comment ils s'influencent. C'est tout l'enjeu de l'effet cocktail. Le progrès des connaissances scientifiques conduit à remettre en cause le vieux paradigme de Paracelse : « c'est la dose qui fait le poison ». On sait aujourd'hui que c'est aussi la période qui fait le poison pour un grand nombre de substances chimiques. [...] De plus, celles-ci peuvent avoir un impact plus fort à faible dose qu'à forte dose et celui-ci peut être transgénérationnels selon un mécanisme qui n'est pas génotoxique, mais épigénétique.¹⁴³

[...] Dans cette optique, l'alimentation doit être considérée comme un environnement, non seulement parce qu'elle peut être contaminée par des polluants, mais parce qu'elle contribue directement au risque, en ayant un effet protecteur ou amplificateur de l'impact des autres facteurs de risques.¹⁴⁴

Sur ce sujet, Françoise Cambayrac nous met en garde sur la toxicité de certains métaux lourds, contenus dans notre habitat. Elle prend l'exemple des amalgames dentaires contenant une quantité bien trop élevée en mercure que le corps n'est pas en mesure de supporter, ce qui peut provoquer des pathologies lors de l'érosion de celui-ci dans la bouche. Dans son œuvre *Vérités sur les maladies émergentes*¹⁴⁵, elle fait le lien entre les pathologies du siècle telle que la mystérieuse fibromyalgie, la spasmophilie, une fatigue chronique ou encore l'autisme et l'état d'un organisme intoxiqué aux métaux lourds, pour conclure que la désintoxication à ces métaux peut améliorer l'état de santé voire garantir la guérison.

2. Psychiatrie et colon

La gestion des toxiques dans l'organisme se fait en grande partie par l'intestin grêle et le côlon, dans lesquels s'opère le tri de ce qui est assimilable ou non. De ce fait, une intoxication commence par ces organes. Nous allons voir en quoi une intoxication - due à une alimentation riche en métaux lourds par les pesticides - de l'organisme sur le plan physiologique puisse déborder sur le plan psychique, au travers des travaux de recherches de médecins et de

¹⁴² André CICORELLA, « Santé et Environnement : la deuxième révolution de santé publique », *Santé Publique* 2010/3 (Vol.22), p 343-351 URL : <http://www.cairn.info/revue-sante-publique-2010-3-page-343.htm>, p348

¹⁴³ Ibid., p349 §1-2

¹⁴⁴ Ibid., p349 §2

¹⁴⁵ Françoise CAMBAYRAC, *Vérités sur les maladies émergentes*, 2011, Paris, éditions *Mosaïque-Santé*, 399 pages.

scientifiques. Nous y verrons le rapport de cause à effet qui puisse exister entre l'alimentation d'un individu et de la santé de son système digestif, puis de sa santé mentale. En quoi le système digestif et la psychologie d'un individu puissent être liés ? Ce point me paraissant essentiel nous invite à réfléchir sur la structure même de l'organisme et à revoir la dissociation jusque-là évidente de la vie organique et de la vie psychique.

Des études récentes démontreraient que le blé moderne aurait reçu des modifications génétiques qui causent des problèmes physiologiques lors de son assimilation. C'est-à-dire que l'ingestion d'une céréale modifiée génétiquement pourrait provoquer un état inflammatoire – un état de défense du corps face à un aliment non assimilable – et si cela s'enflamme davantage des réactions du système immunitaire. On est donc en droit de se poser la question suivante : est-ce que notre alimentation occidentale actuelle, composée à grande quantité de céréales et de laitages, est-elle adéquate au bon fonctionnement de notre organisme, ou peut-elle être toxique ? C'est au travers de la lecture de l'œuvre de Julien Venesson, consultant en nutrition, « *Gluten, Comment le blé moderne nous intoxique* », que j'ai pu trouver des recherches scientifiques en rapport à l'organisme et à la pathologie nommée schizophrénie. Bien que Julien Venesson ne soit pas scientifique de formation initiale, ce journaliste scientifique s'appuie sur les recherches de divers médecins et chercheurs, souvent non francophones, qui déstabilisent les recherches scientifiques dans le domaine des troubles du comportement actuel. Ci-dessous les extraits les plus probants à propos des recherches scientifiques de Julien Venesson :

Comment en est-on venu à suspecter le blé ? [...] Dans les années 1960, Curtis Dohan, psychiatre à l'université de Pennsylvanie aux États-Unis, travaille activement à la compréhension de la schizophrénie. [...] Il choisit d'observer le nombre d'admissions en hôpital psychiatrique pour schizophrénie pendant une période charnière qui s'étale de 1936 à 1947. Il obtient des données pour la Finlande, la Norvège, la Suède, le Canada et les États-Unis. Il constate alors que le nombre d'hospitalisations est parfaitement corrélé à la consommation de blé. [...] ¹⁴⁶

[...] En 2011, le Dr Fasano et son équipe ont constaté qu'on retrouve des anticorps dirigés contre la gliadine sept fois plus souvent chez les schizophrènes que chez les personnes en bonne santé. En 2012, des chercheurs de l'université John-Hopkins aux États-Unis ont montré une présence anormalement élevée d'anticorps dirigés contre la transglutaminase 6 chez les schizophrènes. ¹⁴⁷

[...] L'origine de la schizophrénie n'est pas à 100 % génétique. De nombreux gènes sont impliqués certes mais on ne peut nier une influence forte de l'environnement sur les gènes. Depuis 2010, on sait,

¹⁴⁶Julien VENESSON, *Gluten, Comment le blé moderne nous intoxique*, 2013, Vergèze, éditions Thierry Souccar, Chap.8 *Le blé qui rend fou*, p99§1

¹⁴⁷ Ibid., p102 §2

grâce à l'utilisation de l'IRM sur des nouveau-nés, que l'on naît schizophrène et que c'est l'environnement qui déclenchera la maladie ou non.¹⁴⁸

Nous nous intéressons ici aux troubles psychologiques dont les causes ne seraient pas génétiques. S'ouvrirait alors la possibilité d'une guérison si nous avions connaissances de ces causes. La cause génétique serait à prendre en compte tout autant que les facteurs environnementaux. Ici l'alimentation aurait une influence forte sur le système immunitaire, lui-même étant en lien avec les troubles psychologiques schizophréniques. Le système immunitaire, le système digestif et le fonctionnement du cerveau fonctionneraient alors au dépend les uns des autres. Il est alors pertinent de réfléchir sur une forme de soin des pathologies psychiatriques orientée vers un soin des autres systèmes : digestifs et immunitaires.

La neurologue Natasha Campbell-McBride, un des piliers actuel du mouvement qui consiste à revoir les liens et les interactions qu'il peut y avoir entre l'alimentation et les pathologies comportementales, a publié en 2004 son premier ouvrage, *Le Syndrome entéropsychologique*¹⁴⁹, dans lequel elle explore les liens existant entre le système digestif et le fonctionnement du cerveau. Cet ouvrage présente en détail le *Protocole nutritionnel du syndrome GAP - Gut and Psychology Syndrome* -, qui s'est vu efficace chez les patients souffrant de difficultés d'apprentissage et autres problèmes mentaux.

L'auteure écarte la piste génétique en s'appuyant sur l'argument que la science et la médecine se seraient tournées vers l'étude des causes génétiques des maladies telles que cancer, obésité et maladies mentales. Il serait au gout du jour de se soucier si l'on possède un gène favorable ou non à telle maladie, plutôt que de se soucier à la qualité de l'environnement dans lequel notre corps baigne, et de la toxicité dans laquelle nous pouvons être plongé, par le biais des pesticides, herbicides, pollution de l'air, produits chimiques etc... Au contraire, Natasha Campbell McBride oriente ses recherches vers ce qui pour elle est le siège principal de toutes les toxiques que le corps possède : les intestins. Pour elle, les toxines générées par un déséquilibre de la flore intestinale et par un environnement toxique pourraient être la cause d'un dysfonctionnement mental. En effet ces dernières, par un mécanisme physiologique opéré par le foie, se logent dans les graisses quand celui-ci ne peut plus les gérer.¹⁵⁰ Or le cerveau est en contact direct avec ces graisses. Les troubles mentaux ne sont plus vus comme

¹⁴⁸ Natasha CAMPBELL-MCBRIDE, *Le syndrome entéropsychologique ou GAPS (Gut and Psychology Syndrome)*, 2011, Cottens, Suisse, Editions Nutrition Holistique, p105 §4

¹⁴⁹ Ibid., 472 pages

¹⁵⁰ Ibid., Chap. C. *La Détoxification chez le Patient GAPS*, p377

un problème d'ordre neurologique ou psychologique, mais l'on se penche sur une origine physiologique.

On peut se demander depuis quand la psychologie s'est souciée de la manière dont les patients atteints de troubles s'alimentent, et s'il n'existerait pas un lien entre leurs troubles psychologiques et leurs troubles alimentaires, qui ne semble pas aller l'un sans l'autre. Campbell nous prouve avec cette référence au psychiatre Pinel que c'est depuis le berceau de la psychologie que l'on s'y intéresse :

Le psychiatre français, Philippe Pinel (1745-1828), père de la psychiatrie moderne, a consacré de nombreuses années à l'étude des maladies mentales. Il conclut en 1807 : « le siège de la folie se trouve communément au niveau de l'estomac et des intestins ». ¹⁵¹

Ou encore :

Dans un ancien manuel de psychiatrie, publié en 1937 (Textbook of Psychiatry, Henderson et Gillepsie), il est clairement dit « Un examen physique complet est absolument essentiel dans chaque cas ; les schizophrènes sont souvent dénutris. » ¹⁵²

Natascha Campbell veut éviter d'enfermer les individus souffrants de troubles tels que l'asthme, l'eczéma, l'hyperactivité, la dyspraxie, la dyslexie, les allergies, les enfants à tendance autistique, les troubles de l'apprentissage, les troubles de l'humeur et du comportement, dans des cases séparées. Ses recherches l'ont amené à penser qu'il existerait un lien entre tous ces symptômes, car « *il semblerait que le système digestif de l'enfant conditionne son développement mental et que les troubles qui l'accompagnent trouvent leur origine dans les intestins.* » ¹⁵³ Elle propose alors de regrouper ces troubles sous l'appellation de « *syndrome entéropsychologique* » ou « *syndrome GAP* » ¹⁵⁴.

Campbell oriente ses recherches dès le plus bas âge, et étudie le comportement alimentaire ainsi que l'état du système digestif de l'enfant dès le sevrage. A travers cet ouvrage elle se préoccupe essentiellement des maladies nommées troubles du spectre autistique, TAD/H, dyslexie, dyspraxie et schizophrénie. Il est intéressant de remarquer que toutes ces pathologies ne recensent pas à ce jour de causes connues ou bien déterminées, que le diagnostic se fait par la psychologie et/ou la médecine et que ces dernières proposent des solutions en aval plutôt qu'en amont. Une prévention de ces troubles serait-elle possible ?

¹⁵¹ Natasha CAMPBELL-MCBRIDE, Le syndrome entéropsychologique ou GAPS (Gut and Psychology Syndrome), 2011, Cottens, Suisse, Editions Nutrition Holistique, Chap. *La schizophrénie*, p102

¹⁵² Idem

¹⁵³ Ibid., *Introduction*, p 25 §3

¹⁵⁴ Ibid., p25 §4

Bien que certains enfants atteints du syndrome entéro-psychologique semblent en bonne santé et poursuivent une croissance normale, ils souffrent néanmoins de malnutrition et de carences en micronutriments essentiels. Considérant l'état de leur système digestif, cela n'a rien de surprenant. Un intestin fonctionnant normalement, doté d'une flore intestinale saine, est toujours garant d'une bonne santé. Tout comme un arbre dont les racines seraient malades, le corps humain ne peut s'épanouir sans un système digestif sain.¹⁵⁵

La santé serait garantie par la bien portance de ce que Natasha Campbell compare aux « *racines de l'arbre* », comme si le système digestif serait ce qui nous relierait directement au « *terreau* » du monde, c'est-à-dire les micronutriments nécessaires à notre bon développement. Nous ferions alors la différence entre l'aliment en apparence nourrissant à l'échelle humaine, mais qui n'est pas pour autant nourrissant à l'échelle cellulaire.

Le travail que met en place Natasha Campbell est de considérer que les pathologies physiologiques et psychologiques vont forcément de pairs. La relation de cause à effet serait à prendre en compte par le médecin pour procurer un soin adéquat au problème de base : celui d'une flore intestinale endommagée :

La psychiatrie, par exemple, est particulièrement encline à séparer l'organe dont elle s'occupe du reste du corps. On étudie les maladies mentales sous plusieurs angles : la génétique, les expériences liées à l'enfance, les influences psychologiques... mais jamais on ne prend en compte le système digestif du patient.¹⁵⁶

La grande majorité des patients en psychiatrie souffrent de problèmes digestifs largement ignorés par leurs médecins. [...] Pourtant, dans le monde entier, des médecins prescrivent des antidépresseurs, des somnifères et autres médicaments par millions, substances qui doivent passer par l'appareil digestif des patients afin d'influencer le cerveau.¹⁵⁷

Cet argument pourtant simple semble devenir une évidence : la médecine occidentale utilise la prise de médicament par le biais du système digestif sans se soucier de son bon fonctionnement. Les causes qui endommageraient la flore intestinale sont nombreuses, on peut citer par exemple la prise en quantité de certains médicaments, la chimiothérapie, la pollution etc... Notre alimentation est bien sûr un des facteurs les plus influents :

Notre comportement alimentaire influe grandement sur l'état de notre flore intestinale. Or, nous choisissons plus souvent nos aliments par commodité que pour leurs apports nutritifs et privilégions la nourriture industrielle, ce qui nuit gravement à l'équilibre de la flore.¹⁵⁸

¹⁵⁵ Natasha CAMPBELL-MCBRIDE, Le syndrome entéro-psychologique ou GAPS (Gut and Psychology Syndrome), 2011, Cottens, Suisse, Editions Nutrition Holistique, Chap. *Les racines de l'arbre*, p 47

¹⁵⁶ Ibid., Chap. *Le Lien « Intestin-Cerveau »*, p77 §3

¹⁵⁷ Ibid., p78 §1

¹⁵⁸ Ibid., p62

Le choix est ici une notion clé, qui peut nous éclairer sur notre mode alimentaire. On peut effectivement parler de choix par commodité, par facilité à cuisiner etc... Mais au-delà de ce point de vue consumériste, choisissons-nous vraiment ce que nous mangeons ? Pourquoi parle-on plus spontanément de désir alimentaire plutôt que de choix alimentaire ? L'alimentation nous mettrait dans une forme d'état *pulsionnel*, motivé par la faim. Le mot pulsion vient du latin *pulsio* qui signifie *action de pousser*. Le désir renverrait ici à son aspect incontrôlable, puissant, dénué de raison. Bien souvent, pour nous occidentaux, nous ne mangeons pas forcément car nous avons faim. Mais alors, qu'est ce qui, en nous, nous incite à vouloir manger ceci plutôt que cela ?

Il est intéressant de remarquer au sein des recherches de Campbell que sans conteste les enfants des troubles cités plus hauts sont attirés par des aliments qui sont riches en sucres rapides et en amidon. Cela serait dû à l'influence que provoquerait la présence en trop grande quantité de bactéries avides de ces sucres. On est en droit de se demander jusqu'à quel point les bactéries présentes dans notre corps influencent-elles nos désirs alimentaires ? Il existerait dans notre système digestif entre 1.5 et 2 kilos de bactéries. L'on peut différencier deux genres : celles qui forment la base de notre flore intestinale et qui est présente dès la naissance, celles qui sont passagères et transitoires, pas forcément bénéfiques pour l'organisme mais qui sont gérées par les premières. Mais si les premières rencontrent des difficultés, les secondes peuvent proliférer en dépit de l'équilibre de la flore. Les désirs alimentaires ne seraient plus en accord avec ce qui serait adéquat à la flore bénéfique et essentielle à l'organisme. Et cette dégringolade pourrait être à l'origine d'un système digestif défectueux.

A ce jour, je n'ai jamais rencontré d'enfants autistes qui ne présentent pas de troubles digestifs. Pour le moment, nous avons surtout abordé le cas de l'autisme. Mais qu'en est-il des autres patients souffrants du syndrome entéropsychologique ? De nombreuses recherches ont démontré l'existence d'une corrélation entre la schizophrénie et les troubles digestifs apparentés aux maladies cœliaques. Les Docteurs C. Dohan, R. Cade, K. Rachelt, A. Hoffer, C. Pfeiffer, et d'autres collègues et chercheurs, à partir de données scientifiques tout à fait solides, ont émis l'hypothèse selon laquelle il existerait un lien entre le cerveau et l'intestin dans les cas de schizophrénie. [...] On peut donc se demander pourquoi les enfants et les adultes atteints du syndrome entéropsychologique ont un système digestif aussi mal en point et quel est le lien avec leur état psychique.¹⁵⁹

¹⁵⁹ Natasha CAMPBELL-MCBRIDE, *Le syndrome entéropsychologique ou GAPS (Gut and Psychology Syndrome)*, 2011, Editions Nutrition Holistique, Cottens, Suisse, p32-33

Campbell a constaté que « *les personnes atteintes du syndrome entéro-psychologique ont généralement un système immunitaire perturbé* ». ¹⁶⁰ Elle démontre que cela serait complètement en lien avec l'état du système digestif : « *si une flore intestinale équilibrée ne se constitue pas au cours des vingt premiers jours de sa vie, l'enfant est considéré comme immunodéprimé* » ¹⁶¹. Cela expliquerait pourquoi les patients atteints d'autisme, de schizophrénie et autres troubles ont systématiquement un système immunitaire endommagé.

Les troubles du comportement alimentaires pourraient être liés avec le syndrome entéro-psychologique et l'immunodépression. Penchons-nous sur une étude de cas réalisée par Campbell, où il est question d'une jeune fille atteinte d'anorexie. L'image de soi, la volonté d'avoir un corps mince et de correspondre à certaines normes physiques a abouti chez elle au passage à l'acte. Ici, le sujet a commencé par des laxatifs et pilules amaigrissantes. Le but étant de perdre du poids, cette jeune fille a directement influencé son système digestif. Il est intéressant de remarquer que l'anorexie et la boulimie touchent le plus souvent les jeunes filles pendant la puberté. Durant mon stage de Master 1 Ethique à l'Hôpital psychiatrique de Purpan en février 2015, j'ai pu observer et interagir avec certaines patientes anorexiques. D'après mes observations, les personnes atteintes d'anorexie chercheraient le contrôle sur le corps par la stratégie de réguler l'ingestion de nourritures. Dans cet hôpital la question de quantité de nourriture ingérée était très surveillée. Les personnes que j'ai pu rencontrer entraient dans un rapport de séduction avec le soignant. Le culte de beauté du corps était très présent lors des ateliers d'art thérapie, où les créations en tout genre tournaient autour de la mode et des mannequins.

La question qui peut être posée ici est l'influence qu'aurait l'état du corps physique sur l'image que l'on a de lui. Il serait admis que les personnes atteintes d'anorexie ou de boulimie clinique auraient une vision erronée de leur aspect physique, ne verraient pas leur maigreur, et auraient des difficultés à ingérer de la nourriture, surtout solide. Campbell aborde cette perception sensorielle et condamne une intoxication du cerveau :

Le syndrome GAP apparaît quand la flore intestinale pathogène commence à produire des toxines qui traversent la paroi intestinale et passent dans le sang, puis contaminent tout l'organisme. Lorsqu'elles atteignent le cerveau, ces toxines génèrent des troubles de l'humeur, du comportement, de l'apprentissage, de la concentration, de la mémoire et de la perception. C'est la perception sensorielle,

¹⁶⁰ Natasha CAMPBELL-MCBRIDE, Le syndrome entéro-psychologique ou GAPS (Gut and Psychology Syndrome), 2011, Cottens, Suisse, Editions Nutrition Holistique, Chap. *Le système immunitaire*, p49 §1

¹⁶¹ Ibid., p49 §4

en particulier l'image de soi, qui est gravement altérée chez ces enfants qui commencent à développer un trouble du comportement alimentaire.¹⁶²

Le soin apporté aux personnes atteintes de ces troubles est la surveillance accrue d'ingestion de nourriture en quantité normale pour que le corps puisse continuer à se développer, car souvent a lieu des retard de croissance, de puberté et des perturbations hormonales. Or, ce qui pourrait être intéressant, c'est qu'au-delà d'une question de quantité, et en aval de la lecture des recherches de Campbell, l'on peut se demander quels aliments seraient adéquats pour que la personne atteinte d'anorexie puisse améliorer l'état de son système digestif. On peut en déduire que cela pourrait faire découler une amélioration de son état psychologique. Car en effet obliger à ingérer de la nourriture sucrée ou à base de céréales raffinés pourrait accentuer le cercle vicieux de la boulimie :

Le point de vue de la médecine traditionnelle consistant à les convaincre d'absorber de la nourriture, quelle qu'elle soit, est non seulement erroné, il est également nocif sur le long terme. [...] Quand leur glycémie chute, ils ressentent une envie impérieuse de la faire remonter. Les glucides transformés et le sucre alimentent la flore intestinale pathogène et perpétuent la situation, voire l'aggravent sur le long terme.¹⁶³

Le seul moyen de maîtriser les envies irrésistibles dues à l'anorexie, la boulimie ou l'hyperphagie compulsive serait, pour Campbell, d'adopter un régime alimentaire adéquat.

La thèse dominante est que les causes des troubles du comportement alimentaire sont principalement d'ordre psychologique. Les traitements consistent donc essentiellement en des psychothérapies, thérapies cognitives, thérapies comportementales, thérapies familiales, et un suivi nutritionnel. [...] Cependant, le taux de rechute est très élevé : il serait d'au moins 50% selon les estimations.¹⁶⁴

A n'en pas douter, les facteurs psychologiques jouent un rôle important dans l'apparition de ces troubles. Cependant la thèse officielle selon laquelle « tout est dans la tête » et qu'il suffirait de modifier les habitudes alimentaires de la personne sans prendre en compte ce qu'on lui donne à manger, est probablement à l'origine des rechutes.¹⁶⁵

On peut conclure ces recherches par l'idée que la volonté est fortement influencée par l'état du corps. Cette volonté contrôle nos actes au détriment de la santé de notre corps : nos choix alimentaires, la quantité absorbée, le choix de restreindre son alimentation pour maigrir, les régimes, les médicaments amincissants. Mais si on prend le recul nécessaire pour constater que cette influence sur la volonté et des désirs alimentaire est un trouble psychologique dû à

¹⁶² Natasha CAMPBELL-MCBRIDE, *Le syndrome entéro-psychologique ou GAPS (Gut and Psychology Syndrome)*, 2011, Editions *Nutrition Holistique*, Cottens, Suisse, Chap. *Les troubles du comportement alimentaire*, p302 §1

¹⁶³ Ibid., p304

¹⁶⁴ Idem

¹⁶⁵ Ibid., p297-298

des dysfonctionnements physiologiques, alors il serait adéquat d'étudier l'état du corps, du système digestif, du système immunitaire et l'état de la flore bactérienne pour mieux comprendre et soigner les troubles psychologiques. La relation à l'environnement en est d'autant plus importante quand on comprend que la présence en trop grande quantité et donc pathologique de toxines dans le corps est due à un environnement toxique. Rechercher une cause génétique à la schizophrénie, au cancer ou à l'obésité aurait moins de sens que de rechercher les causes à l'extérieur de l'organisme.

3. La révolution épigénétique

Pour définir l'épigénétique, nous pouvons dire qu'elle est en rapport avec ce qu'il y a autour de la génétique, cette dernière étant la partie dure du programme. L'épigénétique module la manifestation de nos gènes, ainsi elle est l'étude de l'impact des interactions de l'environnement sur l'expression de nos gènes. Nous allons voir en quoi l'épigénétique révolutionne l'agir de l'humanité puisqu'elle ouvre une notion fondamentale en éthique : la responsabilité envers l'humain et son milieu, et donc envers la biosphère. Gisèle Apter, dans son article *L'épigénétique : changement de paradigme ?*, met en évidence les limites de la génétique et ce que peut apporter l'épigénétique en sciences comme en philosophie.

En effet, elle explique que la séquence d'ADN n'est pas suffisante pour permettre le développement d'un organisme complexe. On peut donc parler d'une révolution épigénétique en biologie. Comme Axel Kahn, elle déclare que les conséquences comportementales de l'expression de nos gènes ouvrent le champ de réflexion de l'inné et de l'acquis. Il y a donc une remise en cause de nos représentations dans les domaines tels que des sciences biomédicales, la cancérologie, l'immunologie, les neurosciences ainsi que la psychiatrie. Cela impliquant des conséquences sociales, Gisèle Apter propose que l'on puisse relancer les politiques de santé publique en ce qui concerne les vulnérabilités précoces, la carence et la maltraitance. Des enjeux nouveaux à l'échelle environnementale apparaissent :

L'environnement que nous construisons et avec lequel nous interagissons devient un élément dynamique qui offre des ouvertures pour agir sur notre propre évolution.¹⁶⁶

Mais, à l'échelle de l'individu, on peut se demander quel impact l'environnement peut-il avoir sur notre organisme si celui-ci est modelable épigénétiquement. L'article des chercheurs en

¹⁶⁶ Gisèle APTER, « *L'épigénétique : changement de paradigme ?* », L'information psychiatrique 9/2014 (Volume 90), p. 731-732 URL : www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2014-9-page-731.htm. DOI : 10.1684/ipe.2014.1269.

génétiq ue Pierre Antoine Defossez et Michael Joulie nous donne une définition précise du terme d'épigénétique :

Le terme épigénétique, signifiant « au-dessus de la génétique », a été proposé par le généticien Conrad Waddington en 1942 pour désigner la branche de la biologie qui cherche à comprendre les phénomènes par lesquels un génotype (ou information génétique) engendre un phénotype (c'est-à-dire l'ensemble des caractères observables d'un individu, aussi bien morphologiques que moléculaires). Il dérive du mot épigénèse, théorie selon laquelle l'embryon se forme progressivement à partir d'une matière informe par différenciation. [...] La définition moderne d'épigénétique inclut également la notion d'hérédité, comme la génétique, mais sans que celle-ci soit inscrite dans la seule séquence d'ADN¹⁶⁷.

Voici un exemple qui nous prouverait que l'environnement peut avoir un effet immédiat sur notre organisme, expliqué au sujet de la carence d'un nutriment, le folate :

L'environnement apporte aussi des molécules nécessaires au fonctionnement des phénomènes épigénétiques. Ainsi le folate, un nutriment apparenté à la vitamine B9, fourni par l'alimentation, est un élément indispensable pour méthyl er l'ADN¹⁶⁸. Un manque de folate conduit donc à une méthylation réduite de l'ADN. Il en existe des exemples historiques chez l'homme. Ainsi, lors de la Seconde Guerre mondiale, au cours de la famine qui a sévi aux Pays-Bas, les femmes alors enceintes donnèrent naissance à des enfants de petite taille. Ces derniers, devenus adultes, eurent eux-mêmes des descendants qui, contre toute attente, étaient également petits alors qu'ils n'avaient pas subi de restrictions. Des recherches ont montré que la famine avait provoqué un manque de folate chez les femmes enceintes, causant des anomalies épigénétiques chez leurs enfants, qui se sont perpétuées chez leurs descendants.¹⁶⁹

[...] Divers travaux effectués ces dernières années ont montré que l'environnement peut effectivement avoir un effet immédiat sur notre organisme et que son action peut se perpétuer à travers les générations, même après la disparition du stimulus initial.¹⁷⁰

L'action de l'épigénétique peut se perpétuer à travers les générations, et de fait elle vient modifier la structure de l'être vivant de manière durable et aussi celle de ses descendants. On pourrait dire qu'une teinte de lamarckisme est désormais réintroduite dans la biologie et l'évolution¹⁷¹ puisque les caractères acquis peuvent se perpétuer à travers les générations et deviennent ainsi des caractères innés. Defossez et Joulie démontrent les enjeux scientifiques de l'épigénétique :

¹⁶⁷ Pierre-Antoine DEFOSSEZ, Michael JOULIE, « Epigénétique », *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 11 novembre 2015. 6 pages. URL : <https://www-universalis--edu-com.nomade.univ-tlse2.fr/encyclopedia/epigenetique/>, la notion d'épigénétique §1

¹⁶⁸ La méthylation est capable de réprimer l'expression génique en inhibant la fixation de facteur de transcription qui ne reconnaît plus leur séquence consensus lorsque celle-ci est méthylée.

¹⁶⁹ Ibid., *Epigénétique et environnement*, §3

¹⁷⁰ Ibid., *Perspectives*, §1

¹⁷¹ Gisèle APTER, « L'épigénétique : changement de paradigme ? », *L'information psychiatrique* 9/2014 (Volume 90), p. 731-732 URL : www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2014-9-page-731.htm. DOI : 10.1684/ipe.2014.1269

[...] On pourrait croire que toutes ces connaissances suffisent à comprendre le fonctionnement du génome humain, mais ce n'est pas le cas. De nombreux travaux montrent que la séquence de l'ADN n'est pas le seul élément qui détermine son activité : d'autres facteurs interviennent. Certains sont épigénétiques, c'est-à-dire qu'ils affectent l'activité du génome de façon héritable sans pour autant en modifier sa séquence. En d'autres termes, le génome peut porter des « marques épigénétiques » qui modifient sa lecture (c'est-à-dire l'expression des gènes) sans toucher à sa séquence, de la même façon qu'un texte peut être souligné ou surligné sans que les lettres qui le constituent ne soient changées.¹⁷²

[...] On comprend aujourd'hui que la séquence d'ADN est certes un jeu d'instructions nécessaire, mais elle n'est pas suffisante pour permettre le développement d'un organisme complexe. Des informations complémentaires – qui sont portées par l'ADN sous forme de méthylation, mais aussi par les protéines et les ARN associés à l'ADN – sont aussi requises pour assurer le bon fonctionnement du génome humain et, donc, celui des cellules.¹⁷³

Bien que les modifications épigénétiques soient réversibles, on peut se demander si l'épigénétique pourrait être une nouvelle biologie de l'histoire individuelle puisqu'elle agit sur le développement d'un organisme complexe vivant dans un milieu donné. Ce milieu dans lequel le vivant progresse est unique pour chaque individu du fait de plusieurs facteurs tels que les déplacements ou l'alimentation. La notion de milieu est donc fondamentale pour établir une épistémologie de l'organisme. Le milieu est défini par Canguilhem dans son œuvre *La Connaissance de la Vie* comme « en train de devenir un mode universel et obligatoire de saisie de l'expérience et de l'existence des êtres vivants ». ¹⁷⁴ Cependant, dans la physique de Descartes, la notion de milieu ne trouve pas sa place, c'est seulement le choc par contact qui est le mode d'actions physiques. La notion de milieu prend sa source avec les forces centrales de Newton : « c'est donc par ce qu'il y a des centres de forces qu'on peut parler d'un environnement, qu'on peut parler d'un milieu ». ¹⁷⁵ Considérons qu'un individu possède – tout comme une cellule – un *dedans* et un *dehors*. Il y a un milieu dans lequel progresse l'être vivant et celui-ci a un impact considérable sur le milieu intérieur ordonné de cet être. Autrement dit, l'environnement est le milieu dans lequel nous vivons et celui-ci influence nos gènes, car selon les chercheurs Defossez et Joulie :

¹⁷² Pierre-Antoine DEFOSSEZ, Michael JOULIE, « Epigénétique », *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 11 novembre 2015. 6 pages. URL : <https://www-universalis-edu-com.nomade.univ-tlse2.fr/encyclopedia/epigenetique/>, *avancées et limites de la génétique* §2

¹⁷³ Ibid., *Perspectives*, §2

¹⁷⁴ Georges CANGUILHEM, *La Connaissance de la vie*, Paris, éditions J.Vrin, Chapitre *Le Vivant et son milieu*, p 129

¹⁷⁵ Ibid., p 130

Les radiations nucléaires, les rayons ultraviolets, mais aussi certaines molécules présentes dans notre environnement sont mutagènes : ils peuvent altérer l'ADN et modifier sa séquence. [...] Des études de laboratoire ont montré que certains pesticides ont des effets épigénétiques chez le rat.¹⁷⁶

Le généticien Axel Khan a souligné l'impact environnemental sur notre organisme dans le domaine de la santé mentale. Autrement dit, la maladie mentale ne devrait plus être dissociée d'un dysfonctionnement physiologique, comme a pu le déclarer Michel Foucault dans *l'Histoire de la Folie*, mais au contraire les causes des troubles mentaux seraient variées et proviendraient aussi de causes extérieures :

La plupart des troubles mentaux sont hétérogènes et de multiples gènes ainsi que de nombreux facteurs environnementaux sont impliqués dans leur étiologie. De fait, l'épigénétique a envahi de nombreux domaines des sciences biomédicales, comme la cancérologie ou l'immunologie. Concernant les neurosciences et la psychiatrie, le nombre d'études impliquant l'épigénétique est passé de 43 en 2001 à 575 en 2011.¹⁷⁷

En plus de ce que nous respirons, l'alimentation pourrait être l'un des facteurs les plus importants en épigénétique, puisque ce que nous ingérons est assimilé par notre organisme. C'est avec Giulia Enders, une jeune chercheuse en médecine, que nous allons explorer la question des bactéries et de la génétique, à l'aide de son œuvre *Le Charme discret de l'Intestin* :

[...] Ensemble, nos bactéries intestinales ont cent cinquante fois plus de gènes qu'un être humain. Cette énorme compilation de gènes est appelée, comme on l'a vu auparavant, microbiome.¹⁷⁸

[...] À l'heure actuelle, nous ne sommes pas encore en mesure de considérer dans leur ensemble tous les gènes des bactéries intestinales. Mais quand nous savons qu'ils existent, nous sommes déjà capables de rechercher certains gènes précis. Nous pouvons par exemple mettre en évidence ces faits : chez un nourrisson, il y a plus de gènes actifs permettant de digérer le lait maternel que chez un adulte. Ou encore : l'intestin de sujets en surpoids abrite souvent plus de gènes bactériens dédiés à la dégradation des glucides, et celui de personnes âgées moins de gènes bactériens contre le stress. [...] Nos bactéries intestinales délivrent des renseignements approximatifs sur notre identité.¹⁷⁹

À Heidelberg, en Allemagne, des chercheurs armés des techniques les plus récentes avaient entrepris d'étudier le paysage bactérien. Ils s'attendaient à trouver le tableau classique : un mélange chaotique de tout un tas de bactéries auquel s'ajoute un gros grumeau d'espèces inconnues. Le résultat fut surprenant. En dépit d'une grande diversité, l'ordre règne. Dans chaque pays intestinal, c'est toujours l'une des mêmes trois familles bactériennes qui règne.¹⁸⁰

¹⁷⁶ Pierre-Antoine DEFOSSEZ, Michael JOULIE, « Épigénétique », *Encyclopædia Universalis* [en ligne], consulté le 11 novembre 2015. 6 pages. URL : <https://www-universalis--edu-com.nomade.univ-tlse2.fr/encyclopedia/epigenetique/>, épigénétique et environnement, §1

¹⁷⁷ Axel KAHN, Philippe L'HÉRITIER, Marguerite PICARD, « Génétique », *Encyclopædia Universalis* [en ligne], 41 pages, consulté le 11 novembre 2015. URL: <https://www-universalis--edu-com.nomade.univ-tlse2.fr/encyclopedia/genetique/>

¹⁷⁸ Giulia ENDERS, *Le charme discret de l'Intestin*, Arles, 2015, édition Actes Sud, Chapitre « Les Gènes de nos Bactéries », p 173

¹⁷⁹ Idem

¹⁸⁰ Ibid., Chapitre « Les Gènes de nos Bactéries », p 173

Giulia Enders a mis le doigt sur le fait que les recherches en médecine et en biologie s'intéressent peu aux bactéries qui peuplent nos intestins. Mais si l'on se rend compte qu'effectivement chaque être vivant possède une *carte d'identité* bactérienne constituée dans les premiers instants où il entre en contact avec son environnement, et que celle-ci reste la même jusqu'à la fin de son existence, il y a de quoi s'interroger sur le rôle de ces bactéries contre lesquelles on mène un combat perpétuel au nom de l'hygiène. Des études ont clairement démontré que nous sommes de véritables véhicules à bactéries et que notre corps contient plus d'ADN de bactéries que de notre propre ADN. Sachant cela, on peut en déduire que lorsque nous nous alimentons, nous alimentons aussi les bactéries de nos intestins. Lorsque nous mangeons nous alimentons nos cellules mais aussi toute une population de bactéries qui existe en nous et dont nous n'avons aucune connaissance. L'alimentation est un facteur déterminant en épigénétique puisqu'ingérer de la nourriture est une introduction directe des éléments extérieurs dans la flore bactérienne de l'organisme, et va alors jouer un rôle à la fois au niveau de l'expression de l'ADN de notre microbiote et de nos propres cellules.

L'épigénétique déploie la tension éthique qui n'est plus placée entre les hommes, mais aussi entre l'homme et son milieu. Le milieu devient un facteur dynamique à prendre en compte tout autant que l'activité humaine. Une éthique appliquée à l'épigénétique renverrait à une responsabilité envers notre milieu de vie, notre environnement, en même temps qu'une responsabilité envers l'humain :

Ces questions et des questions semblables qui exigent une réponse avant de nous embarquer pour une destination inconnue, montrent de la manière la plus aiguë jusqu'à quel point notre pouvoir d'agir nous entraîne au-delà des concepts de n'importe quelle éthique d'autrefois.¹⁸¹

L'éthique actuelle pourrait être déployée dans le temps puisqu'elle concerne les humains à venir, qui ne peuvent pas encore prendre la parole et donc ne peuvent pas défendre leurs droits, et pourrait prendre en compte l'interaction de l'homme et de son environnement. Le temps ne serait plus seulement relatif au temps de l'humanité, mais deviendrait un temps plus dilaté, plus infini : le temps du vivant en général.

Mais en plus de l'aspect temporel du problème, nous serions dans l'incapacité d'entrer en contact avec l'humanité du futur, autrement dit nous ne pourrions pas discuter avec les

¹⁸¹ Hans JONAS, *Le principe responsabilité*, 1990, Paris, éditions *Champs Essais*, Chap. *La Manipulation Génétique*, p57 §1

générations à venir. Moyennant quoi Hans Jonas propose une éthique qui change de nature plutôt que de degré. En conséquence, pour permettre une relation, il faudrait faire *comme si* les humains à venir existaient et agir comme tel. Cette fiction est nécessaire pour permettre une discussion éthique envers l'humanité dans son ensemble qui déborde sur l'instant présent. Et si l'on continue avec ce paradigme, c'est la même chose pour l'environnement : il faudrait faire *comme si* la biosphère pouvait parler en son nom pour entrer en communication avec le vivant autour de nous. De là nos actions pourront être différentes et avoir d'autres fins que de nous préserver seulement nous-même. Pour répondre à cette question les biologistes font appel à des modèles mathématiques et des simulations. Le but est de *prédire* l'avenir et de voir les conséquences de nos interventions sur l'environnement. Beaucoup d'études de ce genre sont réalisées en biologie de la conservation ou de l'évolution.

Nous pouvons dire que l'éthique liée à la génétique s'applique en agissant en fonction de la raison kantienne, autrement dit notre conscience doit s'achever sur « *la faculté suprême recherchant un conditionné la totalité des conditions, c'est-à-dire l'inconditionné.* ». ¹⁸² La génétique implique la loi pratique de faire passer le vivant en priorité au profit des avancées scientifiques. Ainsi, la médecine, la connaissance et la technique scientifique reposent sur le respect de l'individu et de la dignité. Enfin, l'éthique en rapport à l'épigénétique implique d'être attentifs à l'impact de l'humain sur son milieu naturel, c'est-à-dire la biosphère qu'il partage avec tous les autres êtres vivants. Car l'on peut supposer que si l'humain façonne son environnement en fonction de sa culture et de ses connaissances, ce dernier le façonne en retour par son impact direct sur la structure même des êtres vivants. L'être vivant est adaptable et développe des caractères acquis. Son milieu de vie est tout autant adaptable aux changements, alors il vaudrait mieux que cette relation soit symbiotique plutôt que pathogène. Cette relation ne serait possible que si l'on permettait une discussion fictive mais nécessaire envers ce qui nous entoure.

Maintenant que nous avons connaissance des phénomènes épigénétiques de nouvelles lois pratiques peuvent être créées afin de pouvoir agir en conscience face aux conséquences. Ce qui est intéressant, c'est que les répercussions de l'épigénétique dépassent le domaine de la science et viennent toucher tous les domaines, c'est-à-dire le quotidien, le milieu de vie de chaque individu et ses modes de vies. Il existerait alors un impact du milieu extérieur sur le

¹⁸² Jean-Marie VAYSSE, *Dictionnaire Kant*, 2007, Paris, édition Ellipses, p154 § *La raison*

milieu intérieur d'un être vivant. Les sciences médicales et la biologie ne pourraient plus se borner à étudier un organisme sans prendre en compte les interactions qu'il a eu avec son environnement. Ce dernier devient un facteur dynamique aussi important que toutes les lois physiologiques internes. Cela crée un renversement épistémologique qui exige de revoir l'organisme comme étant unique puisque chaque organisme ne réagit pas de la même manière au milieu – on appelle cela l'idiosyncrasie –, et le milieu varie pour chaque individu. Canguilhem a développé l'idée d'un organisme auto-normé, c'est-à-dire que le vivant se développe selon certaines normes, d'où l'aspect homéostatique de l'organisme et du concept de santé comme équilibre entre les rôles de chacun de ces organes. D'ailleurs, nous parlons d'un *organisme* comme une masse de cellules non pas informes mais bien *organisées*.

Les besoins physiologiques essentiels d'un être vivant complexe sont de respirer, se nourrir et se reproduire. Un monde où tous les êtres vivants se développent en assouvissant ces besoins est censé être homéostatique. Un équilibre existe entre l'apparition et l'extinction des espèces. Ainsi, l'homme fait partie de la nature. Sauf que le biologique est ce sur quoi nous agissons et il ne dépend pas que de la nature. Autrement dit ce que fait la technique d'aujourd'hui n'est plus neutre. Elle agit de manière culturelle, non naturelle. Ces interférences entre le naturel et le politique créent une situation nouvelle suscitant une réflexion philosophique. La philosophie a ceci de particulier de se nourrir de matière non philosophique. Les problèmes socio-économiques et politiques actuels sont la matière première de la philosophie éthique.

Revenons aux besoins essentiels et à un en particulier : se nourrir. Dans notre société moderne et industrielle, force est de constater que la nourriture n'est pas vivante car celle-ci est morte depuis sa conception. En effet les méthodes utilisées pour l'agriculture intensive épuise les sols, les rends infertiles et toxiques. Aussi, l'élevage en masse d'animaux n'est pas adéquat au développement de ces derniers et les maintient dans une existence devenue un moyen plutôt qu'une fin en soi. L'humain moderne se nourrit alors de matières moribondes¹⁸³. Une nourriture vivante se cultive quant à elle sans être mortifère pour les sols ou pour d'autres espèces végétales ou animales.

Il n'y a aucun autre but pour ce que l'on cultive ou pour les animaux que nous élevons que de subvenir à notre besoin de nous nourrir. Nous constatons aujourd'hui les dégâts sur l'humain

¹⁸³ Claude et Lydia Bourguignon font partie des premiers, dans les années 1970, à avoir alerté sur la dégradation rapide de la biomasse et de la richesse des sols en micro-organismes (bactéries et champignons microscopiques), ainsi que sur la perte d'humus et de capacité de productivité des sols agricoles européens. Référence : <http://www.lams-21.com/artc/1/fr/>

moderne avec les pathologies dues à son alimentation – obésité, diabète sucré, maladies cardio-vasculaires – et nous constatons aussi les dégradations écologiques. Or *ecos* en grec signifie la *maison*. Nous altérons directement notre habitat. Le problème soulevé est une question économique et politique : une société industrielle produit en quantité pour assouvir les besoins de la population. Les avancées technologiques et scientifiques s'orientent vers ce progrès.

Utilisons la définition de la biologie de Kurt Goldstein, philosophe de la totalité, pour appréhender le lien existant entre l'être vivant et son milieu :

La biologie a affaire à des individus qui existent et tendent à exister, c'est-à-dire à réaliser leur capacité du mieux possible dans un environnement donné. Les performances de l'organisme en vie sont seulement compréhensibles d'après leur rapport à cette tendance fondamentale, c'est-à-dire seulement comme expression du processus d'autoréalisation de l'organisme. [...] Nous sommes capables d'atteindre ce but grâce à une activité créatrice, à une démarche qui est essentiellement apparentée à l'activité par laquelle l'organisme compose avec le monde ambiant de façon à pouvoir se réaliser lui-même, c'est-à-dire exister.¹⁸⁴

La composition de l'organisme se base sur sa capacité d'autoréalisation et des ressources de son habitat. Selon Goldstein, la possibilité même de l'existence provient de l'adéquation entre l'organisme et son milieu :

La connaissance biologique que nous cherchons est intimement apparentée à l'adéquation progressive du pouvoir de l'organisme et des conditions de l'environnement.¹⁸⁵

L'être vivant transforme la nourriture du monde et la fait devenir lui-même. Or, si ces aliments assimilés n'apportent pratiquement rien à l'organisme d'un point de vue qualitatif, il n'y a plus d'adéquation alors que celle-ci est un phénomène biologique fondamental.

Dans cet univers scientifique controversé on ne veut pas – alors que l'on pourrait – définir la dangerosité de ce mode d'alimentation. La raison scientifique est impuissante, mais l'on doit agir. Cela exige que l'on doive prendre une décision mais que nous sommes dans l'incapacité d'estimer les risques. L'enjeu de ce problème est l'irréversibilité des risques encourus. La toxicité de l'urbanisation intensive sur la biosphère engendre des conséquences qui peuvent devenir irréversibles. De plus, cet enjeu dépasse tout ce qui existe dans l'instant présent et peut impacter directement ce qui va exister. En rapport aux humains à venir il faut alors inventer une relation fictive pour permettre une forme de communication. Pour que cette communication soit réciproque elle doit se baser sur l'existence effective des êtres vivants à

¹⁸⁴ Kurt GOLDSTEIN, *Remarques sur le problème épistémologique de la biologie* (cité par Canguilhem, dans *Etudes d'histoire et de philosophie des sciences*, p346)

¹⁸⁵ Idem

venir. Dans cette mesure l'échange peut devenir une discussion éthique, au sens où l'entend le philosophe Jürgen Habermas :

Il ne suffit pas qu'un individu se demande, en y réfléchissant à deux fois, s'il lui serait possible d'adhérer à une norme. Il ne suffit même pas que tous les individus procèdent, chacun dans son coin, à cette délibération, pour qu'ensuite on enregistre leur suffrage. Ce qui est exigé, c'est une argumentation réelle à laquelle participent, en coopération, les personnes concernées. Seul un processus intersubjectif de compréhension peut conduire à une entente de nature réflexive ; c'est ensuite seulement que les participants peuvent savoir qu'ils sont parvenus en commun à une certaine conviction.¹⁸⁶

De la même manière on pourrait alors se placer dans une position d'échange directe avec le vivant autre que l'espèce humaine, et l'on pourrait adopter cette prise de position lorsque nous prenons des décisions et agissons. Cela rendrait concrète la relation que nous entretenons avec la biosphère alors que jusque-là nous sommes en relation avec elle seulement par le fait de se nourrir, de se déplacer, de construire des habitats et de se reproduire.

Qu'entendons-nous par biosphère, monde vivant, nature ? Si nous étudions le concept de nature avec la philosophe Hans Jonas, nous découvrons que la nature n'est pas de que la matière, elle est de la matière vivante. De ce fait on ne peut pas réduire l'être vivant à ce qu'il est, on doit voir la relation entre cet être et ce qu'il souhaite : survivre. Cette intention primitive est ce qui sollicite l'être vivant, le met en mouvement :

La substance vivante, par un acte originel de ségrégation, s'est retiré de l'intégration générale des choses dans le contexte physique, s'est dressée contre le monde et a introduit la tension "être ou ne pas être" dans l'assurance neutre de l'existence.¹⁸⁷

Dans ce dépassement permanent de soi se crée une dimension axiologique dans le biologique. L'auto-affirmation implique une vulnérabilité intrinsèque. Or, l'affirmation et la vulnérabilité donne une dimension éthique au vivant : une valeur d'être.

L'homme serait une partie de la nature, mais la nature deviendrait aussi une partie de l'homme. De ce point de vue, la science et la théorie relèveraient non seulement du fait, mais aussi du politique et de l'éthique. Il serait alors question d'une valeur de la nature à prendre en compte dans nos réflexions philosophiques, politiques et juridiques, et par conséquent il faudrait revoir notre modèle économique basé sur l'industrie.

¹⁸⁶ Jürgen HABERMAS, *Morale et Communication, conscience morale et activité communicationnelle*, 1997, Paris, éditions du Cerf, p88

¹⁸⁷ Hans JONAS, *Le Phénomène de la Vie, vers une biologie philosophique*, 1966, Paris, éditions DeBoeck, *Avant-Propos et Introduction*.

V/ Conclusion :

J'ai utilisé un nombre d'auteurs d'horizons différents afin de pouvoir faire le tour de la psychologie humaine, alors que celle-ci est au carrefour d'une vision scientifique cartésienne et d'autre visions spirituelles et philosophiques. Les moyens de compréhension d'un sujet aussi vaste ont demandé à mon sens une grande variété de points de vues, c'est pour cela que j'ai fait appel autant à des psychologues, philosophes qu'à des médecins et des scientifiques, en essayant de faire résonner ensemble leurs paroles pour donner un sens à ce que veut apporter ce mémoire de recherche.

La science occidentale a scindé les pratiques de soin en un nombre élevé de disciplines, toutes spécialisées sur un organe et une pathologie en particulier. Cette spécialisation a permis des connaissances poussées de chaque fonctionnement et dysfonctionnement du corps humain. Chaque domaine dans lesquelles les recherches scientifiques sont menées ne prend pas en compte les autres. De la sorte il n'y a ni interaction ni échanges d'idées et de découvertes. Or, comme toutes les médecines non occidentales telles que la médecine chinoise ou l'Âyurveda, le parti pris est de considérer l'homme comme lié à l'univers. Une communication entre les différentes recherches scientifiques permettrait une approche plus lucide à propos de la vie, des êtres vivants, et de la place que l'humain occupe. La médecine est la plus touchée par ce manque de communication, car elle est à la fois scientifique et objective, et à la fois le soin unique apporté à l'individu. Si nous formons une médecine que l'on puisse qualifier d'intégrative, c'est-à-dire qui prenne en compte toutes les avancées des sciences dures et des sciences humaines et qui adopte un regard global, il serait possible que le soin soit plus adapté aux pathologies de notre siècle. De la sorte, prendre soin d'une personne demanderait de considérer que tout ce qui la constitue, d'un point de vue physique et psychologique, sont des éléments provenant de sciences et de savoirs différents. Si l'une de ces sciences devient totalitaire et que celle-ci tente d'expliquer tous les phénomènes par elle, cela ne semble pas approprié. La complexité du vivant, et en particulier de l'humain dont la vie psychique est riche, nécessiterait de prendre en compte le faisceau de facteurs qui amène la personne à une souffrance particulière. Un problème biologique diagnostiqué peut alors offrir des informations pour mieux comprendre les problèmes psychologiques, et inversement. Ainsi, la pharmacologie, la psychiatrie, la médecine scientifique, la psychanalyse et la psychothérapie pourraient se coordonner ensemble.

Les études menées en épigénétiques nous mettent en valeur le lien que nous entretenons avec notre habitat par le fait d'y être, d'y respirer et d'y manger. Ce lien est de prime abord physique puisqu'il influe sur la structure de notre organisme par nos fondements génétiques. Néanmoins, nous pourrions ajouter une autre nature à ce lien avec l'environnement, qui ne serait du coup pas seulement matériel, mais aussi de nature émotionnel et éthique. Aussi, un message d'espoir provient de ce que nous apprend l'épigénétique : nous ne sommes pas figés dans ce que nous sommes, nous avons la capacité de nous modifier en fonction de notre milieu. Jusqu'alors nous croyions que l'homme modifie son milieu sans changer sa propre nature. Mais il s'avèrerait que les changements soient réciproques. Autrement dit, le vivant ne serait pas fixe mais il serait dynamique et capable de réagir.

La piste psychologique nous a été probante pour réfléchir sur les raisons qui auraient pu amener l'humain occidental moderne à s'éloigner des choses simples, à s'être coupé de lui-même, de son corps et de ce qui l'entoure. L'idée selon laquelle l'homme moderne souffrirait de problèmes psychologiques et physiologiques auquel il pourrait porter soin en tenant compte de l'interaction de ce qu'il mange avec son organisme est pour moi un sujet important à traiter dans la conjoncture actuelle. Après avoir vu que cette interaction aurait une nature physique, organique et psychique, l'émergence de nouveaux soins devient possible et permet de vastes possibilités d'apporter un soin adapté à l'individualité de chacun et de manière globale. Ces soins peuvent être apportés par exemple par les psychothérapies intégratives ou encore par soi-même. De plus, nous pouvons développer une philosophie de la santé qui se base sur l'idée que le thérapeute n'est pas celui qui guérit, mais seulement celui qui soigne. La guérison appartient à celui à *qui le mal a dit* à travers l'expression d'une maladie.

Je conclus avec la phrase de Boris Cyrulnik : « *tout choix théorique révèle la manière dont nous pensons le monde intime*¹⁸⁸ ». Toutes les recherches que j'ai menées sont passées sous le crible de ma propre sensibilité, de ma perception de la science, de la philosophie et de la vie. Une auto-analyse de mon travail m'a permis de comprendre ce qui m'a poussé à écrire ce que je pensais, et à découvrir des auteurs. Chaque livre a été une rencontre dont les traces demeurent en ces lignes. Ces rencontres m'ont apporté de l'enthousiasme, un partage et de nouveaux éléments pour rebondir.

¹⁸⁸ Boris CYRULNIK, *Les âmes blessées*, 2014, Paris, éditions Odile Jacob, p 308

VI/ Bibliographie :

Livres :

Gaston BACHELARD, *La formation de l'esprit scientifique*, 1997, Paris, éditions J. Vrin, 256 pages.

Henri BERGSON, *Essai sur les données Immédiates de la conscience*, 1945, Genève, éditions Albert Skira, exemplaire n°2787, 183 pages.

Henri BERGSON, *L'évolution créatrice*, 1945, Genève, éditions Albert Skira, exemplaire n° 2787, 368 pages.

Françoise CAMBAYRAC, *Vérités sur les maladies émergentes*, 2011, Paris, éditions Mosaïque-Santé, 399 pages.

Georges CANGUILHEM, *le Normal et le Pathologique*, 1966, Paris, éditions Puf, 290 pages.

Georges CANGUILHEM, *La connaissance de la vie*, 1992, Paris, éditions J. Vrin, 198 pages.

Georges CANGUILHEM, *Etudes d'histoire et de philosophie des sciences concernant le vivant et la vie*, 2002, Paris, éditions J. Vrin, 430 pages.

Natasha CAMPBELL-MCBRIDE, *Le syndrome entéropsychologique ou GAPS (Gut and Psychology Syndrome)*, 2011, Cottens, Suisse, éditions Nutrition Holistique, 472 pages.

Gabriel COUSSENS, *Alimentation, Science et Spiritualité, Se nourrir au XXI siècle*, 1995, Genève, éditions Vivez Soleil, 308 pages.

Boris CYRULNIK, *Les âmes blessées*, 2014, Paris, éditions Odile Jacob, 331 pages.

Boris CYRULNIK, *Mémoire de singe et paroles d'homme*, 1993, Paris, éditions Hachette, 295 pages.

Antonio DAMASIO, *Le sentiment même de soi, corps émotions, conscience*, 1999, Paris, éditions Odile Jacob, 479 pages.

Antonio DAMASIO, *Spinoza avait raison, joie et tristesse, le cerveau des émotions*, 2003, Paris, éditions Odile Jacob, 369 pages.

Michel-Maxime EGGER, *Soigner l'esprit, guérir la Terre, introduction à l'écopsychologie*, 2010, Genève, éditions Labor et Fides, 288 pages.

Gilles DELEUZE, Félix GUATTARI, *L'Anti-Œdipe, capitalisme et schizophrénie*, 1973, Paris, éditions de minuit, 493 pages.

Giulia ENDERS, *Le charme discret de l'Intestin*, 2015, Arles, éditions Actes Sud, 274 pages.

Elodie GIROUX, Maël LEMOINE, *Philosophie de la médecine*, 2012, Paris, éditions J.Vrin, 416 pages.

Kurt GOLDSTEIN, *La Structure de l'organisme*, 1951, Paris, éditions Gallimard, 446 pages.

Jürgen HABERMAS, *Morale et communication, conscience morale et activité communicationnelle*, 1997, Paris, éditions du Cerf, 212 pages.

Ivan ILLICH, *Némésis Médicale, l'expropriation de la santé*, 1975, Paris, éditions Seuil, 211 pages.

Hans JONAS, *Le Phénomène de la Vie, vers une biologie philosophique*, 1966, Paris, éditions DeBoek, 288 pages.

Hans JONAS, *Le principe responsabilité*, 1990, Paris, éditions Champs Essais, 470 pages.

Emmanuel KANT, *Fondements de la métaphysique des mœurs*, 2012, Paris, éditions Le livre de Poche, 252 pages.

Pierre LEGENDRE, *La fabrique de l'homme occidental*, 2016, Paris, Mille et une nuit n°129, éditions Arte, 55 pages.

Marlo MORGAN, *Message des hommes vrais au monde mutant, une initiation chez les Aborigènes*, 2012, Paris, édition J'ai lu, 241 pages.

Tobie NATHAN, Isabelle STENGERS, *Médecin et sorciers, Manifeste pour une psychopathologie scientifique, Le médecin et le charlatan*, 1999, Luisant, éditions Sanofi-Synthelabo, 160 pages.

Friedrich NIETZSCHE, *Ainsi parlait Zarathoustra*, 2012, Paris, éditions Le Livre de Poche, 410 pages.

Marcel PROUST, *Du côté de chez Swann*, 2013, Paris, éditions Gallimard, 618 pages.

Marc RICHIR, *Le corps, Essai sur l'intériorité*, 1993, Paris, éditions Hatier, 77 pages.

Baruch SPINOZA, *Ethique*, 1999, Paris, éditions Seuil, 694 pages.

Henri David THOREAU, *Walden ou la vie dans les bois*, 1982, éditions Aubier, 573 pages

Jean-Marie VAYSSE, *Dictionnaire Kant*, 2007, Paris, édition Ellipses, 191 pages.

Simone Weil, *L'enracinement. Prélude à une déclaration des devoirs envers l'être humain*, 2014, Paris, éditions Flammarion, 468 pages.

Julien VENESSON, *Gluten, Comment le blé moderne nous intoxique*, 2013, Vergèze, éditions Thierry Souccar, 190 pages.

Norman WALKER, *Les jus de fruits et de légumes frais*, 2014, Cesena (Italie), Macro éditions, 232 pages.

Articles :

Gisèle APTER, « L'épigénétique : changement de paradigme ? », *L'information psychiatrique* 9/2014 (Volume 90), p. 731-732. URL: www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2014-9-page-731.htm. DOI : 10.1684/ipe.2014.1269

André CICORELLA, « Santé et Environnement : la deuxième révolution de santé publique », *Santé Publique* 2010/3 (Vol.22), p 343-35. URL : <http://www.cairn.info/revue-sante-publique-2010-3-page-343.htm>

Yannis CONSTANTINIDES, « Le Zen à l'estomac », dossier *Apprendre à penser*, Philosophie magazine 2011/9 (Vol. 52), p 42 §1

William DAB, « Les syndromes médicalement inexpliqués attribués à l'environnement : un révélateur de la relation entre l'environnement et la santé. Commentaire », *Sciences sociales et santé* 2010/3 (Vol. 28), p. 35-40. DOI 10.3917/sss.283.0035

Pierre-Antoine DEFOSSEZ, Michael JOULIE, « Épigénétique », *Encyclopædia Universalis*, 6 Pages. [en ligne], consulté le 23 avril 2015. URL: <https://www-universalis--edu-com.nomade.univ-tlse2.fr/encyclopedia/epigenetique/>

Mireille DELBRACCIO, « Le corps dans la psychiatrie phénoménologique », *L'information psychiatrique* 3/2009 (Volume 85), p. 255-262. URL: www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2009-3-page-255.htm. DOI : 10.3917/inpsy.8503.025

Barthélemy DURRIVE, « Actualité plurielle de Canguilhem en philosophie de la médecine. », *Revue de métaphysique et de morale* 2/2014 (N° 82), p. 257-271. URL

: www.cairn.info/revue-de-metaphysique-et-de-morale-2014-2-page-257.htm. DOI : [10.3917/rmm.142.0257](https://doi.org/10.3917/rmm.142.0257).

Arnaud FRANCOIS, « La maladie est-elle une réaction ? », *Revue philosophique de la France et de l'étranger*, 2012/3 Tome 137, p. 325-340. DOI : [10.3917/rphi.123.0325](https://doi.org/10.3917/rphi.123.0325). URL : <http://www.cairn.info/revue-philosophique-2012-3-page-325.htm>

Elodie GIROUX, « qu'est-ce que la santé de la population ? », *Salud Bosque*, Volume 1, n°2, p. 71-77.

Axel KAHN, Philippe L'HÉRITIER, Marguerite PICARD, « Génétique », *Encyclopædia Universalis*, 41 pages. [en ligne], consulté le 11 novembre 2015. URL: <https://www-universalis-edu-com.nomade.univ-tlse2.fr/encyclopedia/genetique/>

Pierre-Olivier METHOT, « Présentation du texte de David Magnus, le concept de maladie génétique », « *Philosophie de la médecine* », vol II, « *santé, maladie pathologie* », 2012, Paris, éditions *J.Vrin*. p. 331-360.

André PICHOT, « l'intériorité en biologie », *Rue Descartes*, 2004/1 n° 43, p. 39-48. DOI : [10.3917/rdes.043.0039](https://doi.org/10.3917/rdes.043.0039). URL : <http://www.cairn.info/revue-rue-descartes-2004-1-page-39.htm>