



Interview de **Pascal Douek**

Interview Handitec – Pascal Douek

Le Dr Pascal Douek est médecin, nutritionniste et médecin du sport. Il est passionné par la prévention santé et la durée de vie. Passionné par la médecine préventive, la prévention du vieillissement, la longévité et l'étude des comportements santé, il exerce aussi dans le monde de la communication santé.

Il est l'auteur du *Grand Livre des Secrets de la Longévité*.

1/ Racontez-nous votre parcours de médecin ?

Je suis médecin. A 26 ans, une fois terminées mes études, j'ai eu envie d'exercer différemment. Mon projet était alors de m'engager dans une médecine préventive et d'accompagner mes patients à mieux vivre et en meilleure santé. Je me suis alors formé à la nutrition et à la médecine du sport, les deux piliers centraux de la prévention.

Après quelques années de pratique, j'ai pris conscience de la difficulté à faire passer les messages de prévention auprès de mes patients pour les mobiliser, les motiver à changer leurs comportements. J'ai ressenti alors le besoin de développer de nouvelles compétences. Et je me suis naturellement tourné vers la communication. A 30 ans, je suis entré dans le monde de la publicité et de la communication santé. Et j'y suis resté de nombreuses années. J'ai appris un nouveau métier, j'ai gravi les échelons et j'ai dirigé plusieurs agences de publicité.

Mais à 50 ans, je connais des soucis de santé. Le diagnostic de sclérose en plaques est posé. C'est bien évidemment un choc pour moi. En tant que médecin, je sais que le handicap s'installera progressivement et qu'il aura de fortes répercussions sur ma vie familiale et professionnelle.



LES REPORTAGES HANDITEC HANDROIT



Caroline LHOMME

Je prends conscience de l'urgence de reprendre en main mon mode de vie, de changer mes comportements santé et de tenter par tous les moyens de ralentir l'évolution de la maladie.

Et c'est alors que je ressens le besoin de revenir à la médecine.

Je décide de reprendre mes études, de retourner sur les bancs de la faculté de médecine presque trente ans après les avoir quittés. Je commence par la micro nutrition et je passe un diplôme universitaire à Dijon. Puis naturellement, je m'intéresse à la prévention du vieillissement et à la longévité et je passe un nouveau diplôme universitaire à Lille.

Mais ma maladie évolue. Elle entre dans une nouvelle forme, une forme progressive. Le handicap qui s'installe m'oblige à aménager mon travail pour consacrer du temps à la prise en charge de ma maladie.

C'est le moment pour moi de reprendre une activité médicale mais une activité qui soit compatible avec mon handicap.

Et c'est d'abord vers les associations de patients atteints de sclérose en plaques que je me dirige. Pour elles, j'assure des permanences téléphoniques auprès de malades. Je retrouve le plaisir de la relation médecin-patient. Des malades m'appellent car ils savent que je suis nutritionniste, micronutritionniste et médecin du sport. Et si la plupart d'entre eux prennent des médicaments pour ralentir la progression de leur maladie, ils veulent savoir quels comportements santé et quels modes de vie adopter au quotidien afin de mettre toutes les chances de leur côté pour agir favorablement sur le cours de leur maladie.

Je me décide également à lancer un blog, declicattitude.com. Un blog tourné vers un large public, avec un contenu dédié à la prévention du vieillissement. Il aborde principalement la nutrition, l'activité physique et le mental. Un blog dont la finalité de chaque article est de créer un déclic qui produise un changement de comportement.

Et parce que ce blog fait appel à mes compétences rédactionnelles je me lance dans la rédaction d'un livre. Un livre sur la longévité qui vise à changer les comportements pour vivre mieux, en meilleure santé et plus longtemps.

Ce livre vient de sortir. C'est le Grand Livre des Secrets de la Longévité aux Editions Leduc.s.



2/ Quels sont les secrets d'une bonne prévention en matière de santé ?

La prévention est d'abord une affaire de communication. Faire adopter de nouveaux comportements nécessite de sensibiliser, de faire prendre conscience au plus grand nombre des enjeux de santé.

Mais malheureusement il n'y a pas de réel secret pour mener une politique de prévention efficace.

On l'a bien vu dans le cadre des campagnes de prévention tabac ou VIH, il est difficile de concevoir et délivrer les bons messages, ceux qui marquent et qui donnent envie de changer de comportement.

Réussir une politique de prévention nécessite une mobilisation de tous. Les pouvoirs publics, les professionnels de santé, les mutuelles, les caisses de retraite et les entreprises mais aussi chacun d'entre nous qui doit être un relais et même un exemple.

3/ Comment vieillir en bonne santé ?

En un siècle, notre espérance de vie à la naissance a presque doublé. Elle est aujourd'hui, en France, de 85 ans pour les femmes et de 80 ans pour les hommes.

Le vieillissement de notre population a pour conséquence directe l'explosion du nombre de maladies chroniques liées au vieillissement (maladies cardio-vasculaires et métaboliques, maladies neurodégénératives et cancers).

Parce qu'aujourd'hui nous vivons plus longtemps il est important d'essayer de vivre toutes ces années en bonne santé.

Et c'est notre mode de vie qui est la clé d'un vieillissement réussi.

En effet nos gènes n'interviennent qu'à hauteur de 25% dans notre longévité. C'est donc l'environnement, notre mode de vie, notre comportement qui déterminent les 75 % restants. Notre grande chance, c'est que nous pouvons intervenir sur une part importante de ces facteurs environnementaux, ces facteurs de risque de maladies associées au vieillissement, en changeant nos comportements, nos habitudes, pour moduler positivement notre état de santé et notre longévité.

Pour y parvenir il faut avoir en tête les accélérateurs du vieillissement.

S'ils sont aujourd'hui bien connus, ils ont tous un dénominateur commun : l'inflammation chronique. Sous l'effet d'agressions répétées, notre corps produit des substances inflammatoires en excès qui peuvent, à tout moment, se retourner contre notre organisme et entraîner la survenue de maladies chroniques comme les





rhumatismes inflammatoires, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, mais également l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, l'ostéoporose, les bronchites chroniques obstructives, les maladies neurodégénératives, la dépression, etc.

Ces accélérateurs sont au nombre de 8. D'un côté, le tabac, l'alcool et les toxiques environnementaux (pollution de l'air, pesticides, perturbateurs endocriniens). De l'autre, les 5S : sucre, surpoids, sédentarité, stress et sommeil.

Bien les connaître pour pouvoir les éviter, les tenir le plus possible à distance est la clé d'un vieillissement en bonne santé....

Vieillir en bonne santé, c'est également adopter une bonne hygiène de vie : une alimentation saine, une activité physique régulière, une stimulation cérébrale, un comportement social et relationnel ouvert sur les autres.

Retrouvez tous les conseils dans

Le Grand Livre des Secrets de la Longévité, Pascal Douek, Editions Leduc.s,
Son blog <https://declicattitude.com>

4/ Qu'apporte-t-elle aux danseurs, d'après vous ?

Les danseurs qui participent à notre atelier à l'hôpital témoignent d'un mieux être, de plaisirs, et en même temps de la difficulté rencontrée parfois par le travail et les répétitions qu'oblige la danse. Ils sont fatigués et disent souvent que leur fatigue provient de leurs médicaments. Ils ne sont pas habitués à travailler sur la durée, à maintenir un effort, mais ils sont heureux de réussir à dépasser ces obstacles, à être face au public qui les sécurise disent-ils, « c'est comme un filet accueillant. »

Pour les danseurs extérieurs à notre atelier, à qui je transmets cette performance, comme j'ai pu le faire encore dernièrement à des danseurs expérimentés, cette performance est perçue comme joyeuse, ludique et étrange. Elle oblige à décaler les réflexes acquis par le travail de la danse, les habitudes, elle invite à questionner les normes, à être disponible à la rencontre. Cette performance se termine par un cercle couru pendant toute la durée d'un morceau de musique, c'est une invitation à la résistance physique, au dépassement et à la tentative de création d'une forme collective parfaite. C'est une danse qui s'adresse à tous les publics, à tous ceux qui ont le désir d'expérimenter cet instant ludique. Elle s'adapte à tous les corps, à des lieux différents. J'ai le projet de la rendre entièrement praticable par des danseurs





LES REPORTAGES HANDITEC HANDROIT



Caroline LHOMME

qui connaissent des difficultés corporelles. C'est à la danse de s'adapter. Son esthétique réside dans la diversité apportée par les singularités des danseurs qui organisent un espace chorégraphique, des gestes poétiques et créent, ensemble, un mouvement commun de liberté qui nous relie, malades et non-malades, handicapés et valides, par dessus les murs.