**3e JOUR – « Médecine préventive »**

Aujourd’hui, notre présentation sera davantage qu’une prédication, elle sera une classe dont l’objectif est de nous aider à prendre conscience de la manière dont nous pouvons être en bonne santé en appliquant quelques conseils très simples. Il est vrai que nous vivons dans un monde constamment en guerre. Et nous savons que Satan veut que notre santé soit toujours mauvaise mais si nous prenons certaines précautions, nous pourrons rester en bonne santé longtemps.

La médecine préventive est une branche de la médecine qui se préoccupe d’éviter la maladie en utilisant des pratiques qui ont prouvé leur efficacité. Quand nous tombons malade, nous devons éviter de transmettre cette maladie. Si elle s’est transmise, nous devons alors nous assurer que la vie de ceux affectés puisse être meilleure malgré les déficiences dont ils souffrent.

Bien qu’elles ne soient pas médecins, beaucoup de personnes savent que certaines habitudes sont nuisibles à leur santé ; néanmoins, elles continuent de les pratiquer. Certaines d’entre elles sont : l’alcool, le tabac, la graisse animale, le manque d’exercice, etc. La médecine préventive nous enseigne à éviter la maladie. Cependant chaque personne doit décider d’accepter ou de rejeter ces conseils. La Bible se réfère à l’attitude de beaucoup dans Proverbes 12.15 où nous lisons : « La voie de l’insensé est droite à ses yeux, mais celui qui écoute les conseils est sage. » Beaucoup disent : « Mon père a fumé depuis que j’étais enfant et il est mort à cent ans. » D’autres disent : « Je conduis mieux quand je bois des boissons alcoolisées. » Il est certain que ce sont des conduites insensées. Dans Proverbes 14.16, Salomon dit : « Le sage a de la retenue et se détourne du mal, mais l’insensé est arrogant et plein de sécurité. » Cela veut dire qu’ils continuent à s’obstiner dans leur conduite pensant que ce qu’ils font n’est pas mal et qu’ils peuvent changer quand ils veulent. Par exemple, ils peuvent dire : « Je peux m’arrêter de fumer quand je veux. » Naturellement, ce jour-là n’arrive jamais.

Nous avons maintenant une idée générale de ce qu’est la médecine préventive. Nous allons maintenant l’expliquer en détail. Elle comprend trois grands domaines : la médecine préventive primaire, la médecine préventive secondaire et la médecine préventive tertiaire.

1. Médecine préventive primaire : Il s’agit sans doute de la plus importante et ne doit pas être oubliée. Elle a lieu avant l’apparition de la maladie. Son objectif principal est d’éviter que les gens tombent malades. Puisque la maladie n’est pas présente, elle peut être assurée par un personnel médical ou même par ceux qui n’appartiennent pas aux professions médicales. Par exemple, des conférenciers, professeurs, parents, voisins qui sont des dirigeants, pasteurs, prêtres, responsables dans certaine branche, maires, gouverneurs, etc. Comme vous pouvez le voir, toute personne peut remplir ce rôle. La médecine préventive primaire se repose sur deux piliers fondamentaux : 1) Promotion de la santé et 2) Prendre des mesures qui se sont prouvées utiles pour éviter la maladie.
   1. Promotion de la santé : Elle comprend toutes les mesures prises pour nous aider à vivre sainement. Prenons quelques exemples. Imaginez une communauté où il n’y a pas de système sanitaire. Si nous organisons un système de collecte des ordures, la transmission de maladies par les insectes qui vivent dans les déchets, pourra être évitée. La construction d’un aqueduc évite les maladies transmises par l’eau. La construction de maisons bien ventilées évite les maladies respiratoires. Un climat sain dans les lieux de travail évite les maladies professionnelles.
   2. Faire appel à des mesures qui se sont révélées utiles pour éviter les maladies : Nous avons un certain nombre d’exemples de ces mesures : Utiliser les ceintures de sécurité, mettre des casques, utiliser des chariots et des gants lorsqu’on manipule des aliments, des vaccins, etc. Un certain nombre de maladies comme la polio et la varicelle ont disparu grâce aux vaccins.

Comme nous pouvons le noter, toute personne peut prendre ces mesures ou encourager les autres à les mettre en pratique. Naturellement, nous, adventistes, nous nous préoccupons de la médecine préventive. L’Église adventiste s’intéresse à la médecine préventive primaire en encourageant des changements de mode de vie, un sujet qui fera l’objet de nos présentations cette semaine.

1. Médecine préventive secondaire : Ce type de prévention est appliquée une fois que la maladie a apparu ; cette prévention est donc menée à bien par les médecins. Cependant les patients peuvent y contribuer. Voyons comment cela se passe. Elle se repose aussi sur deux piliers fondamentaux qui sont : le pronostic précoce et le traitement correspondant. Son but est de limiter les effets négatifs sur la santé et éviter que la maladie se développe. Nous pouvons mieux l’expliquer par cet exemple.

Supposons qu’une personne a une appendicite. Si un diagnostic est fait suffisamment tôt, une opération est rapidement faite. Non seulement le patient ne va pas mourir mais le diagnostic fait partie du traitement. Au contraire si une médecine préventive secondaire n’est pas appliquée, voyez ce qui se passera. Le développement de l’appendicite poursuivra son cours naturel et les dommages ne connaîtront pas de limites. L’appendice sera perforée. À ce moment, le patient n’a plus d’appendicite, il a une péritonite. La maladie s’est développée dans toute la cavité péritonéale. Nombreux de ces patients risquent de mourir ; dans le meilleur des cas, ils survivront mais il leur faudra beaucoup de temps avant de retourner au travail.

Disons que le patient peut contribuer à son bien-être. Comment peut-il y arriver ? Il le peut en allant voir immédiatement le médecin. La péritonite se produit à cause des délais dans le diagnostic. Cela peut être une erreur de la part du docteur ou le patient ne s’est pas rendu compte qu’il avait cette maladie. Nous pouvons apporter notre contribution en allant voir le médecin avant la maladie.

1. Médecine préventive tertiaire. Cette branche de la médecine essaie d’obtenir les meilleurs résultats après une maladie. Il s’agit des services de kinésithérapie et rééducation. Ils sont effectués par des spécialistes appelés kinésithérapeutes. Un exemple peut à nouveau nous aider à comprendre cet aspect de la médecine. Imaginez le cas d’une personne qui a été blessée gravement à un de ces membres affectant les muscles et les os. Ce patient sera opéré mais s’il ne bénéficie pas des services du kinésithérapeute ou de rééducation, il continuera probablement à souffrir de profondes limitations. Mais s’il suit une rééducation, il pourra retrouver la plupart ou toutes ses facultés.

Combien il est bénéfique pour nous de faire appel à la médecine préventive à tous ses niveaux, pour recevoir tous les bienfaits qu’elle donne !