

La santé a un prix



**Bidilu Mintela Charles**

# **La santé a un prix**

La bonne hygiène de vie,  
gage d'une excellente santé

*Avant-propos du Prof Dr. Mutwale Paulin*

LES ÉDITIONS DU NET  
126, rue du Landy 93400 St Ouen

**Du même auteur**

*Pratique de l'automédication à Kinshasa*, Les Édition du Net, Octobre 2020

© Les Éditions du Net, 2023  
ISBN : 978-2-312-13352-2

*A toi mon frère aîné  
MINTELA NGONGO MINGO Philémon,  
toi le grand chantre d'une bonne hygiène de vie.  
Je te dédie cet ouvrage !*



## Avant-propos

La « santé qui a un prix » est unique et nécessite de chacun de nous d'en prendre soin, quand on maîtrise encore tous les paramètres. Notre monde, qui est en perpétuel changement, nous offre tant de solutions, parfois miracles, pour demeurer en bonne santé. Il faut prendre conscience de son état de santé, pour réagir et fixer des objectifs smart et changer de comportements à risque, voilà la meilleure des résolutions. Résolutions que l'homme du temps du numérique doit privilégier, pour léguer aux générations futures un monde meilleur et en bonne santé. L'auteur de ce livre nous ouvre des horizons inconnus de « notre commun de mortel », pour nous interpeller sur comment faire de notre santé un moteur de développement personnel et sociétal. Parcourir les lignes de ce livre nous introduit dans les mystères de notre état d'homme créé à l'image de Dieu. Cet homme qui a des comptes à rendre à son Créateur et à son prochain. Quel est le prix de votre santé ?

Votre santé a un prix inestimable qui, au fil des temps, ne vaut même pas tout l'or du monde. Jouir de la vie, c'est jouir des avantages d'un corps, d'un esprit et d'un mental en bonne santé. Quel est le sens de notre vie si nous sommes constamment malades ? Certes, nous sommes tous des malades qui s'ignorent. Mais, nous détenons en nos mains les manettes de gestion de notre propre santé. Car, dit-on : « devenir malade qui le veut, rester en bonne santé qui le peut ». Vivre en parfaite santé requiert des attitudes qui nous placent devant notre responsabilité de redevabilité vis à vis du Créateur et de nos proches. Car, « la vie ainsi que la bonne santé sont deux biens précieux que nous avons tous reçus du Créateur ».

La bonne hygiène de vie, se contrôler soi-même, être attentif au moindre signe d'alerte, éviter tout comportement à risque, connaître ses antécédents de santé... Voilà des pistes à explorer pour se maintenir en bonne santé. Dans notre entendement, vivre dans l'optique de « la santé n'a pas de prix » est dangereuse et expose à plusieurs conséquences désastreuses mettant en danger la vraie valeur de la vie et de la bonne santé. La vie et la bonne santé, des perles uniques et rares que nous devrions tous protéger et promouvoir : en menant un mode vie ordonné, équilibré et soucieux du bien-être pour tous.

Savoir entretenir sa bonne santé et adopter cette manière de vivre, c'est mettre en avant-plan la prévention sous toutes ses formes. Le « prix à payer » pour se maintenir en bonne santé demeure principalement la prévention des maladies, la prise des précautions pour éliminer tout risque d'accidents, de traumatismes ou de contaminations, en y associant le fait de mener une bonne hygiène de vie physique, mentale et spirituelle. Dans cette quête de la bonne santé, nul ne peut prétendre demeurer en forme, s'il est continuellement rempli de pensées négatives, décourageantes et malveillantes vis-à-vis de lui-même, des autres et de son avenir. Ta santé a-t-elle un prix, lequel ? Parcours les lignes de cet ouvrage pour en connaître la valeur.

# Introduction

A première vue, le titre de cet ouvrage peut surprendre plus d'une personne. Car, nous sommes tous familiers à l'adage qui affirme que « la santé n'a pas de prix ». En professant que « la santé n'a pas de prix », les patients sont invités à entreprendre n'importe quelle démarche pour retrouver la bonne santé. Pour sa guérison, le malade ainsi que son entourage doivent être prêts à dépenser, sans hésiter, pour venir à bout de la maladie. C'est après avoir observé le contexte ainsi que les circonstances qui obligent la communauté humaine à évoquer cette maxime que nous nous sommes permis de réfléchir autrement. Nous avons été malheureusement surpris de constater que la « santé n'a pas de prix » est souvent évoqué pour pousser les malades, en situation difficile, à extirper de leurs têtes toute hésitation ainsi que toute tendance visant à effectuer des calculs avant d'engager des dépenses liées aux soins médico-pharmaceutiques. Le comble est que tous ceux qui suggèrent aux malades de dépenser sans hésiter pour avoir des soins médicaux capables de les guérir, ne se donnent jamais la peine d'enseigner aux personnes bien-portantes comment entretenir efficacement leur santé et éviter ainsi de tout dépenser lorsque la maladie surviendra. Etant donné que le mode de vie que mène la majorité de nos contemporains ne leur permet pas de demeurer en permanence en parfaite santé, nous vivons actuellement dans une société où la vie des citoyens est continuellement perturbée par un nombre croissant et multiplement varié de pathologies qui n'existaient pas jadis et qui ne menaçaient aucunement la vie des générations passées.

En affirmant que « la santé a un prix », nous nous engageons, à travers ce livre, dans le domaine de la promotion de la santé, en invitant toute la population mondiale à mener une vie basée fondamentalement sur une bonne hygiène de vie, soutenue par des saines habitudes, sous un angle holistique. Les habitudes à adopter doivent aider la population à écarter de leur vie tout comportement compromettant ainsi que tout risque de maladies, d'accidents et de traumatismes. Cette publication fait suite à une série de nos activités liées à la promotion de la santé et nous permet de concrétiser notre engagement comme veilleur sur la bonne santé pour tous et éveilleur des consciences de tous face aux multiples facteurs de risque de maladies, de traumatismes ou d'accidents. En rédigeant cet ouvrage, nous encourageons les personnes bien-portantes à vivre en adoptant un mode de vie où la prévention, le contrôle, le respect des normes et la parcimonie seront toujours au rendez-vous. Agir de la sorte, c'est accepter une pressante invitation à investir principalement dans la santé pendant qu'on jouit encore d'une bonne santé', au lieu d'attendre la maladie pour dépenser tous ses avoirs. Car, investir dans la santé, coûte toujours moins cher que dépenser pendant la maladie pour acquérir la bonne santé. En disant que « la santé a un prix », nous enseignons aux personnes jouissant d'une parfaite santé de prendre conscience de la vraie valeur de cette bonne santé. A travers la lecture de cet Essai, nous comprendrons que se comporter à l'emporte-pièce, en menant un mode de vie d'insouciance et sans aucun respect des recommandations des professionnels de santé est une forme d'irresponsabilité qui ouvre grandement la voie à des maladies diverses qui entraîneront de fortes dépenses liées aux soins de santé.

En respectant les recommandations proposées dans cet ouvrage, les personnes bien-portantes accepteront automatiquement de payer le prix pour limiter tout risque d'accidents, de traumatismes, d'infections et de développement de divers autres maladies. L'homme qui acceptera de vivre selon cette optique sera obligé de fournir d'énormes efforts pour extirper de sa vie quotidienne les excès, le dérèglement, la témérité, l'obstination,

l'insouciance, la recherche des sensations fortes, les affects négatifs, les manies, les phobies, les addictions ou les perversions qui ouvrent inévitablement la voie à de nombreuses maladies qui affectent malheureusement la santé physique, mentale et sociale. En suivant les conseils des professionnels de santé et en appliquant scrupuleusement toutes les recommandations coulés dans cet ouvrage, l'homme bien-portant parviendra à entretenir minutieusement sa santé et à conserver longuement cet état de « bien-être physique, mental et social ». De son côté, le malade qui suivra nos recommandations trouvera, à travers la lecture attentive de ce livre, les moyens nécessaires pour parvenir à une guérison rapide et complète. De ce fait, il pourra s'affranchir d'une maladie qui pouvait affecter négativement sa santé à différents niveaux.

Pour atteindre cet objectif, nous commencerons par décortiquer largement les différents aspects de la notion de bonne santé. Nous allons parcourir les multiples paramètres qui influencent l'état de santé d'une personne, pour analyser dans les moindres détails les traits distinctifs des personnes qui mènent leur vie en croyant que « la santé n'a jamais eu de prix ». Pour encourager ceux qui voudront vivre selon l'optique de « la santé a un prix », nous aborderons en profondeur les différents aspects d'une bonne hygiène de vie, de la lutte, de la prévention ou de la prédictibilité des maladies ainsi que de l'impact de la pensée positive sur la bonne santé. Pour parvenir à garantir en permanence une parfaite santé aux générations futures, nous inviterons nos contemporains à changer totalement de comportement, en adoptant un mode de vie sain et durable. Face à la multiplicité des maladies et à la dégradation générale de l'état de santé de la population mondiale, la médecine de demain est appelée à se préoccuper davantage de la prévention et de la prédictibilité des maladies, au lieu de se focaliser uniquement sur la guérison de pathologies, si elle veut réussir dans sa noble mission devant s'aligner sur l'objectif 3 des Objectifs du Développement Durables à savoir : « donner aux individus les moyens de mener une vie saine et promouvoir le bien-être de tous à tous les âges ». C'est cette médecine à 5P que nous

appelons de tous nos vœux. Celle-là même qui parviendra à améliorer la qualité de vie de l'homme moderne. Comme pour la médecine occidentale, cet ouvrage propose quelques domaines que la médecine traditionnelle, telle qu'exercée actuellement en Afrique, doit améliorer pour devenir plus convaincante.

Il ne nous reste qu'à souhaiter à nos lecteurs un excellent et enrichissant voyage dans cet Essai. Ce livre qui doit être considéré comme l'un des promoteurs de la bonne santé au milieu de cette population habituée à s'exposer inutilement, inconsciemment ou volontairement à plusieurs risques de maladies physiques, mentales ou sociales. Notre souhait le plus cher est que cet ouvrage soulève en nos lecteurs un profond questionnement qui les forcera à prendre la ferme décision de changer d'attitudes et d'adopter obligatoirement des comportements qui leur permettront de vivre constamment en parfaite santé.

# La notion de la bonne santé

La définition du mot santé a évolué au fil des années. Il provient du latin « *saluto* », « *salutavi* » ou « *salutare* ». Il signifie garder sain et sauf ou préserver. Il existe un deuxième mot latin qui a un lien étroit avec le mot santé : « *sano* » ou « *sanare* ». Ce dernier signifie rendre sain, guérir, réparer, ramener à la raison. L'OMS a défini la santé comme « un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladies ou d'infirmités ». En se référant à cette définition, on pourrait dire qu'une personne en bonne santé est celle qui, en absence de toute maladie ou infirmité invalidante, est physiquement en forme, mentalement stable et socialement équilibrée. Dans cette optique, l'absence de maladies ne suffit donc pas, pour parler d'une santé parfaite chez un sujet. Etre en bonne santé implique absolument le fait d'avoir une certaine capacité à satisfaire tous les multiples besoins fondamentaux d'une personne. La bonne santé est donc une notion complexe, par le simple fait que l'homme a plusieurs types de besoins touchant de nombreux domaines de sa vie. Ces différents besoins peuvent être d'ordre affectif, sanitaire, nutritionnel, social, culturel ou spirituel.

## I. 1. Différents aspects de la bonne santé

La notion de la bonne santé s'avère tellement complexe que l'OMS a fixé des indicateurs pouvant nous permettre d'évaluer le niveau de santé d'une personne. Tous ces indicateurs font référence à la qualité de vie que mène la personne dans la société où elle évolue. Sur base de certains paramètres bien définis, l'OMS estime que l'état de santé d'un individu ou d'une population peut