

# Un plan Marshall est urgent pour endiguer les pathologies chroniques

**TRIBUNE** - Le cardiologue Pierre-Vladimir Ennezat appelle à faire de la « fin de l'abondance » une occasion pour réduire l'impact des « maladies de civilisation »

Si d'immenses progrès médicaux ont été réalisés depuis l'après-guerre, a contrario, notre mode de vie a fait le lit des maladies de civilisation qui submergent notre système de soins. Inactivité physique (*sitting disease*), pollutions, stress socioprofessionnel, addictions au tabac, à l'alcool, aux sucres, aux aliments ultratransformés et désormais aux écrans promeuvent clairement maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète, anxiodépression, maladies respiratoires et cancers.

Convaincre nos citoyens d'abandonner ce mode de vie délétère est une mission impossible pour le corps médical dans un environnement toxique pourtant autorisé par nos gouvernements, perméables aux lobbys industriels.

A l'aune de la « fin de l'abondance » [annoncée par Emmanuel Macron le 24 août], l'écologie pourrait être un fil conducteur pour réduire l'incidence de ces innombrables maladies.

L'utilisation au maximum des escaliers, la marche ou la bicyclette de préférence au recours aux ascenseurs, aux voitures, aux trottinettes ou aux vélos à assistance électrique, de plus en plus lourds et voraces en énergie, sont des activités par essence écoresponsables et bénéfiques pour *Sapiens*. Conduire en voiture les élèves jusqu'aux portes des établissements scolaires n'est malheureusement pas un service à leur rendre. Lorsque la distance entre le domicile et le lieu de travail est inférieure à 1 kilomètre, 42 % prennent leur voiture pour s'y rendre, témoignant de la paresse extrême per-

mise par une énergie abondante et en fait pas assez coûteuse. La réduction du temps affalé dans un canapé très souvent devant des écrans et, pis, en grignotant est un objectif primordial, dès l'enfance, pour lutter contre l'obésité et le diabète, qui provoquent plusieurs millions de décès chaque année.

Réduire drastiquement la consommation de boissons sucrées est également un objectif prioritaire. Nous consommons 27 litres de jus de fruits par personne et par an en France, la moyenne européenne étant de 23 litres. Des 55 milliards de kilos d'oranges produites essentiellement au Brésil, en Floride ou en Espagne, le jus est extrait, puis l'eau évaporée. Une fois concentré, le jus est congelé à -18 °C, puis transporté par cargo puis par camions isothermes. Une fois sur place, le jus d'orange est à nouveau dilué. Pour obtenir un litre de jus, 24 litres d'eau sont consommés. Dans le pays d'importation, pasteurisation à 85 °C, conditionnement dans des bouteilles en plastique ou des cartons plastifiés, rarement dans des bouteilles en verre, suremballage, puis livraison pour garnir les rayons avant d'atterrir dans nos réfrigérateurs.

Toutes ces étapes permettent d'avoir une idée de l'empreinte carbone d'un produit considéré comme sain, qui contient l'équivalent de seize à dix-huit morceaux de sucre par litre, soit autant que le Coca-Cola. Une fois l'emballage ouvert, le taux de la sacrosainte vitamine C s'effondre ! Il serait injuste d'oublier les conditions de travail des ouvriers dans les immenses

vergers arrosés de pesticides. Manger une orange de temps en temps et boire de l'eau sont beaucoup plus recommandés et écoresponsables.

La lutte contre le tabagisme, responsable de plus de huit millions de morts par cancers, maladies cardio-vasculaires et respiratoires chaque année dans le monde, devrait aussi être intensifiée. Les cultures de tabac en Chine, en Inde et au Brésil contribuent à 60 % de la production des 4 000 milliards de cigarettes. Outre 5 % de la déforestation dans le monde, l'industrie du tabac est responsable de dégâts environnementaux considérables avec l'utilisation massive d'engrais chimiques, de pesticides, d'eau, les transports et les emballages. Au total, 3,7 litres d'eau sont nécessaires pour fabriquer une cigarette, et un mégot de cigarette laissé dans la nature pollue les nappes phréatiques en raison des centaines de substances chimiques entrant dans sa composition (arsenic, plomb, cyanure, fibres de plastique...).

**L'INDUSTRIE  
DU TABAC EST  
RESPONSABLE  
DE DÉGÂTS  
ENVIRONNEMENTAUX  
CONSIDÉRABLES  
DANS LE MONDE**

En outre, près d'un quart des cultivateurs de tabac, dont de nombreux enfants ouvriers, souffrent de la maladie du tabac vert, provoquant malaises, vomissements, maux de tête et faiblesse musculaire. Ces cultivateurs consomment l'équivalent de la nicotine contenue dans cinquante cigarettes par jour.

La liste d'exemples est illimitée (culture intensive de palmiers en Indonésie, de soja au Brésil pour notre alimentation transformée, nos élevages maltraitant des milliards d'animaux confinés, abreuvés d'antibiotiques, etc.). Les ministres successifs de la santé et de la prévention des maladies pourraient s'emparer plus efficacement de ces sujets de santé publique. L'Etat n'a pas hésité à employer conseils de défense, préventions et informations massives, injonctions répétées, peines pécuniaires, confinements, couvre-feux, auto-attestations, vaccins, tests et cabinets de conseils internationaux pour gérer la pandémie depuis mars 2020. La volonté politique (par exemple surtaxer les boissons sucrées, l'alimentation transformée, tout en rendant plus accessibles les vrais aliments produits localement et sans pesticides) est désormais nécessaire pour prévenir les millions de morts et d'hospitalisations en lien avec les maladies chroniques, pour améliorer non seulement la santé de la population, mais aussi celle du vivant non humain. ■

¶ **Pierre-Vladimir Ennezat**, médecin des hôpitaux, cardiologue, hôpitaux universitaires Henri-Mondor, AP-HP, Créteil