



Information Presse

16 novembre 2016

Prix Santé & Bien-être Philips 2016

Le jury du prix littéraire a récompensé les ouvrages
Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore du Pr Michel Lejoyeux,
La médecine sans médecin ? du Pr Guy Vallancien
et *Diabétiquement vôtre* de Bertrand Burgalat

Suresnes (France) - En 2009, Philips France lançait un prix littéraire unique en son genre destiné à encourager la réflexion et l'action liées à l'amélioration de la qualité de vie. Depuis, deux livres grand public traitant, l'un de la santé, l'autre du bien-être, sont primés chaque année en novembre, l'édition 2016 s'étant exceptionnellement enrichie d'un prix Coup de cœur.

En 2016, le « Prix Santé & Bien-être Philips » est attribué aux ouvrages *Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore* du Pr Michel Lejoyeux (JC Lattès), *La médecine sans médecin ?* du Pr Guy Vallancien (Gallimard) et *Diabétiquement vôtre* de Bertrand Burgalat (Calmann-Lévy).

La santé et le bien-être, deux défis majeurs de notre société

« Ces défis, identifiés par Philips depuis de nombreuses années, nous ont conduits à concentrer notre force d'innovation sur le développement de produits et services améliorant la qualité de vie de chacun d'entre nous. Notre priorité aujourd'hui est d'accompagner l'émergence d'un nouveau système de soins vers une médecine préventive, prédictive et personnalisée. Philips est ainsi, en France, leader du monitoring cardiaque, de la cardiologie interventionnelle, et la première marque sur le marché du petit électroménager. Le Prix Santé & Bien-être Philips souligne l'investissement de l'entreprise en matière d'innovation et de développement durable, deux moteurs de sa stratégie », précise David Corcos, président de Philips France.

Les trois ouvrages lauréats invitent les lecteurs à être acteurs de leur santé et de leur bien-être, ce qui prend tout son sens lorsque l'on sait que 90 % des Français déclarent être prêts à faire des efforts et à changer d'habitudes pour être en meilleure forme, tant physique que psychologique*.

* Sondage Ifop « Les Français, la santé et le bien-être », réalisé en exclusivité pour Philips - Mai 2010

Catégorie Bien-être

Les cinq ouvrages finalistes étaient :

- ***La puissance de la joie*** de Frédéric Lenoir (Fayard)
- ***Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore*** du Pr Michel Lejoyeux (JC Lattès)
- ***La vie devant moi*** de Colombe Pringle (JC Lattès)
- ***Trois amis en quête de sagesse*** de Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard (Allary Éditions).
- ***Ces aliments qui rendent heureux*** du Dr Bernard Fontanille et de Marie-Laurence Grézaud (Michel Lafon).

Lauréat 2016 :

Tout déprimé est un bien portant qui s'ignore du professeur Michel Lejoyeux



Et si chacun d'entre nous abritait, sans le savoir, une véritable « usine à bonheur » ? C'est le postulat que soutient le professeur Lejoyeux dans cet ouvrage qui est une véritable ode à la bonne humeur et agit, dès sa lecture, comme un anti déprimeur... sans molécules. Cette usine à bonheur, c'est tout simplement notre cerveau, mais nous n'en possédons pas le mode d'emploi et, bien souvent, en ignorons les ressources. Pourtant, sa mise – ou remise – en route ne dépend que d'un peu d'entraînement et de pratiques quotidiennes.

Michel Lejoyeux nous fait partager un optimisme éclairé par des recherches scientifiques récentes, qu'il relate avec pédagogie et resitue dans la vie de tous les jours. Il nous invite d'abord à distinguer la dépression de la déprime. « *La dépression est une perte, la déprime est un oubli* » écrit-il. L'une est une maladie qui se traduit par une véritable souffrance de l'esprit, l'autre un état passager sur lequel nous avons capacité à agir. Michel Lejoyeux nous en fournit les clés, prodigue des conseils qui sont autant de remèdes à la déprime. Car nous sommes capables d'entretenir seuls notre moral, il nous suffit d'appliquer les techniques scientifiquement validées, pleines de bon sens, mais redoutablement efficaces dont fourmille le livre : réapprendre à sourire, à rire, à méditer, à bouger... retrouver l'énergie dans le mouvement, dans la nature et dans nos assiettes, chasser les motifs de déprime, cultiver la bonne humeur...

L'auteur, s'appuyant sur Alain, philosophe du bonheur, professe que « *le pessimisme est de nature et l'optimisme de combat* ». Il nous invite encore à prendre soin de notre cerveau comme nous avons désormais admis de le faire pour notre corps... et nous en explique le fonctionnement. On apprend notamment que celui-ci sait fabriquer, en plus de ses morphines personnelles, ses antidépresseurs naturels. Mais aussi qu'il est un conservateur, qui préfère parfois continuer à vivre mal plutôt que de changer ses habitudes : « *Bousculez votre cerveau* », nous enjoint-il ! Que l'un des secrets de notre santé morale réside dans l'équilibre entre notre cerveau droit – créatif, intuitif, émotionnel – et notre très analytique cerveau gauche.

L'ouvrage est émaillé de citations littéraires et de nombreux exemples vécus, souvent par des artistes, qui nous aident à saisir l'application au quotidien de ces conseils qui constituent une véritable hygiène de vie. Et dont la force réside notamment dans leur simplicité d'application :

Vous démarrez votre journée avec les cours de la bourse ? Écoutez plutôt la sonate Kochel 448 de Mozart, plusieurs études ont prouvé son efficacité contre la morosité. Et, pour bien terminer la journée, souriez une fois couché. Deux ou trois minutes suffisent à faire baisser le rythme cardiaque et la tension artérielle. Le corps se détend et la tête avec !

Michel Lejoyeux est professeur de psychiatrie et d'addictologie à l'université Paris VII, et dirige les services de psychiatrie et d'addictologie des hôpitaux Bichat et Maison Blanche. Il a coordonné de nombreux travaux de recherche nationaux et internationaux sur les nouveaux déterminants sociaux, psychologiques et biologiques des comportements quotidiens et a publié divers ouvrages destinés à un public spécialiste ou au grand public (Le Nouveau Malade Imaginaire, Du plaisir à la dépendance, Changer... en mieux ! ...).

Catégorie Santé

Les cinq ouvrages finalistes de la catégorie « Santé » étaient :

- ***La médecine sans médecin ?*** du Pr Guy Vallancien (Gallimard)
- ***J'ai choisi de bien vieillir*** du Pr Françoise Forette et de Laurence Dorlhac (L'Archipel)
- ***Diabétiquement vôtre*** de Bertrand Burgalat (Calmann-Lévy)
- ***Docteur, écoutez !*** des Pr Anne Révah-Lévy et Laurence Verneuil (Albin Michel)
- ***Vivez mieux et plus longtemps*** du Dr Michel Cymes (Stock)

Lauréat 2016 : ***La médecine sans médecin ?*** du professeur Guy Vallancien



La médecine est en passe d'être bouleversée par l'évolution technologique et en particulier par la révolution numérique. Guy Vallancien décrit, dans ce qu'il appelle la «*média-médecine*», une voie propre à rendre la médecine à la fois plus efficace et plus humaine, et à assurer la pérennité de notre système de santé. L'ouvrage présente une analyse détaillée des transformations induites par l'arrivée du numérique dans tous les domaines médicaux, usage plébiscité par l'auteur. Il prend ainsi la défense des progrès technologique et industriel au lieu, dit-il «*de nous enfermer dans la défense de routines dépassées*».

Le professeur Vallancien résume ainsi sa pensée : «*(la) facilitation technologique ouvre la voie à la média-médecine, nouvelle organisation, plus efficiente, mais surtout plus humaine. Pari insensé d'un surcroît de machines au service de l'homme malade, destiné à libérer la relation personnelle entre soignants et soignés*».

Guy Vallancien a écrit un ouvrage engagé. Il se fait volontiers pamphlétiste, prend à parti les «*écolâtres moustachus*» défricheurs d'OGM et autres incarnations de l'obscurantisme et n'hésite pas à opposer le principe d'innovation au principe de précaution. Il entend également démontrer l'amélioration effective du sort et de la sécurité des malades que la médecine scientifique et technique a permise, prônant le passage d'une médecine artisanale à une véritable «*industrie du soin*».

Ce passage nécessite une réforme en profondeur du monde médical, depuis la formation jusqu'à l'organisation, la définition des rôles et les principes de la déontologie médicale. Le recours massif aux nouvelles technologies médicales – robots chirurgiens, applications de santé, outils de télémédecine, imagerie médicale, ... – devront permettre au médecin de déléguer à des techniciens, des infirmières, mais aussi aux malades eux-mêmes, de nombreuses tâches qui lui incombait jusqu'alors. Il pourra ainsi se recentrer sur sa principale activité, l'écoute, l'accompagnement et la décision.

Le reste de l'activité médicale, du geste technique au suivi administratif, sera assuré par la technologie elle-même ou par des professionnels du soin non-médecins. L'avènement de la média-médecine reposera en effet sur la valorisation et l'intégration des métiers paramédicaux, mais aussi sur la création de nouveaux métiers, notamment des opérateurs ingénieurs entièrement dédiés à l'usage des technologies.

Le nouvel ordre sanitaire ainsi établi sera caractérisé par un accroissement des données de santé comme de l'autonomie des malades, ainsi que par la raréfaction du médecin et la multiplication des professionnels de santé. L'hôpital, désengorgé, pourra reprendre la voie de l'innovation et retrouver la volonté d'entreprendre.

Cette nouvelle médecine, Guy Vallancien, à travers plusieurs fictions présentées à la fin de son livre, la voit comme pouvant être effective dès 2026 en France.

Guy Vallancien, chirurgien urologue, pionnier de la chirurgie robotique de la prostate et professeur d'urologie à l'université Paris Descartes est membre de l'Académie nationale de médecine et de l'Académie nationale de chirurgie.

Le prix Coup de cœur

Pourquoi ce prix ? Lors des débats, les membres du jury ont été unanimes sur deux points :

- le livre du professeur Vallancien correspondait parfaitement aux objectifs du prix Santé & Bien-être Philips, par sa grande qualité et par sa contribution à une réflexion stratégique d'ensemble sur notre système de santé ;
- tous ont été séduits par un second ouvrage de la catégorie santé, à la fois touchés par sa profonde humanité et interpellés sur les questions de santé publique qu'il soulève.

Coup de cœur 2016 : *Diabétiquement vôtre* de Bertrand Burgalat.



Bertrand Burgalat est insulinodépendant. Sans affectation, il raconte le quotidien effarant d'un diabétique de type 1. Plus on avance dans le livre, plus on comprend : les contraintes - on pourrait parler d'esclavage - , le danger quotidien d'un accident grave, le yoyo permanent entre hyper et hypo, entre épuisement et surexcitation. On découvre un monde fait d'injections, de dosages, de malaises, voire de comas... et d'une réalité thérapeutique surprenante.

Bertrand Burgalat a 11 ans lorsque sa maladie se révèle. Les tests de glycémie sont approximatifs, le dosage des traitements aussi, la contrainte énorme et pas toujours payante. Il raconte les promesses de guérison, le parcours d'hôpital en hôpital, la culpabilité qu'on fait peser sur lui, les années chaotiques où il se soigne au petit bonheur la chance, fume, boit, persuadé, de toutes façons, qu'il ne vivra pas au-delà de 30 ans. Puis la plume se fait incisive, voire mordante. Bertrand Burgalat dit sa colère. Les progrès médicaux qu'il décrit depuis la commercialisation de l'insuline en 1923 sont en effet incroyablement faibles au regard d'une maladie qui touche quelque 4 millions de patients en France (près d'un demi-million pour le type 1 et plus de 3 millions pour le type 2), 400 millions dans le monde et tue plus que sida et malaria réunis. Jusqu'à l'arrivée, en 2014, d'un patch assorti d'un lecteur, développé par Abbott, qui permet aux patients de mesurer avec précision – et sans la contrainte de se piquer – les variations de leur taux de glycémie. Une véritable révolution, « *la plus importante peut-être depuis l'invention de l'insuline* » écrit Bertrand Burgalat, mais qui n'est toujours pas remboursée. L'ouvrage dénonce encore le recours systématique à la médication pour un diabète de type 2 dont on sait qu'il est dû à l'évolution des modes de vie et des habitudes alimentaires et l'associe à l'énormité du marché qu'il représente.

L'ouvrage mêle récit autobiographique et enquête, rigueur et liberté de ton. La réflexion de l'auteur est alimentée par de très nombreux entretiens et témoignages de patients, de médecins, de responsables d'associations et de laboratoires... et largement documentée. Un livre « d'utilité publique ».

Bertrand Burgalat est compositeur, chanteur, arrangeur et producteur, notamment du célèbre label Tricatel. Il a travaillé sur près de 200 disques, composé pour Marc Lavoine, arrangé Supergrass ou remixé Depeche mode. Au cinéma il a signé les musiques de films de Valérie Lemerrier ou d'Eva Ionesco. Interprète, il a publié cinq albums sous son nom. En 2011, il a rédigé une tribune de sensibilisation au diabète, publiée dans le journal Libération.

Un chèque de 5 000 euros a été remis à chacun des auteurs des ouvrages primés lors d'une remise des prix qui s'est tenue le 16 novembre à L'Automobile Club de France, Paris.

Le jury 2016 du Prix Santé & Bien-être Philips était composé de 13 personnalités du monde de la médecine, de la création, de la presse et de l'entreprise.

Matali CRASSET, designer industriel.

Pr Elisabeth DION, chef du service Imagerie de l'Hôpital Louis Mourier (APHP).

Anne JEANBLANC, journaliste au Point, spécialiste des questions de santé et auteur de livres sur la santé et le bien-être.

Isabelle WEILL, présidente de l'Association RMC-BFM.

Brigitte-Fanny COHEN, journaliste spécialiste des questions de Santé à France 2.

Philippo MONTELEONE, présidente de CAREIT, ex-directeur général délégué du groupe Générale de Santé, lauréat du Prix Santé & Bien-être Philips 2015, catégorie santé.

Laurent GOUNELLE, écrivain, spécialiste du développement personnel, auteur de best sellers mondiaux, lauréat du Prix Santé & Bien-être Philips 2015, catégorie bien-être.

Louis-Albert de BROGLIE, président de Deyrolle et de DPA (Deyrolle pour l'Avenir), « prince jardinier » engagé dans la préservation de l'environnement et l'éducation au développement durable.

Dr François DUFORÉZ, médecin du sport et du sommeil attaché à l'Hôtel Dieu (APHP), fondateur du European Sleep Center.

Dr Frédéric SALDMANN, praticien attaché des Hôpitaux de Paris, directeur de la revue Nutrition Pratique et auteur de nombreux ouvrages sur la santé.

David CORCOS, président de Philips France et directeur général de Philips Health Systems France.

Dimitri JALLADE, directeur général de Philips Personal Health France.

Alexandre TELINGE, directeur du marketing, de la communication et du digital de Philips France.

Invités à participer aux débats de l'édition 2016 avec les mêmes prérogatives de vote que les membres permanents, Philppo Monteleone et Laurent Gounelle, lauréats du prix Santé & Bien-être Philips 2015, cèderont leur place en 2017 au sein du jury au Pr Michel Lejoyeux, au Pr Guy Vallancien et à Bertrand Burgalat. Ces derniers participeront ainsi à l'élection des deux prochains lauréats du Prix Santé & Bien-être Philips.

A propos de Royal Philips

Royal Philips (NYSE : PHG, AEX : PHIA) est une entreprise technologique leader dont la mission principale est d'améliorer la santé des personnes au travers de solutions et services autour du Continuum de Santé : Mode de vie sain, Prévention, Diagnostic, Traitement et Soins à domicile. Philips utilise des technologies de pointe et s'appuie sur les retours cliniques et les consommateurs pour concevoir des solutions intégrées. L'entreprise est leader dans l'imagerie diagnostique, la thérapie guidée par imagerie, le monitoring patient et l'informatique clinique, ainsi que dans le bien-être, la santé personnelle et les soins à domicile. Basé aux Pays-Bas, Philips a réalisé, un chiffre d'affaires de 16.8 milliards d'Euros en 2015. Le Groupe emploie près de 69 000 salariés et commercialise ses solutions, produits et services dans plus de 100 pays.

Les informations sur Philips sont disponibles sur : www.philips.fr/presse
www.philips.com/newscenter

Contact Presse :

Philips France

Alexandre TELINGE - Directeur du Marketing, de la Communication et du Digital

Email: alexandre.teling@philips.com