



## Moins de cheveux blancs pour les hommes verts...

Non, ce n'est pas le titre d'un mauvais film de science-fiction des années 50, mais parlons cependant cinéma.

« Home » : Peut être avez vous vu ce film choc de Yann Arthus-Bertrand dont les seuls défauts sont d'avoir rendu la pollution parfois esthétique et d'avoir filmé la terre depuis un hélicoptère bien sûr très polluant... Ce film a cependant le grand mérite de bien poser la question de l'avenir de notre planète bleue si nous continuons à croire que les ressources sont inépuisables et que la croissance et la consommation ressemblent à un arbre qui pourrait pousser jusqu'au ciel et plus haut encore... jusqu'à l'infini.

Pourquoi parler d'écologie ? Tout simplement parce qu'il n'y a aucune différence entre nous et la Terre. L'Homme appartient à la planète, l'Homme est une terre en réduction.

Nous devenons de plus en plus sensibilisés au respect de l'environnement, l'écologie est sur toutes les lèvres, du politique au fabricant de yaourt, mais qu'en est-il de notre écologie personnelle ? Que faisons nous pour notre développement durable ?

Bien sûr je ne verse plus mon huile de vidange dans le ruisseau au fond de mon jardin (en fait je ne l'ai jamais fait et je n'ai pas de ruisseau au fond du jardin !!!) mais est-ce que je fais vraiment attention à ce que je mange ? Ai-je conscience que parfois je me pollue par le tabac, par le sucre en excès, par l'inactivité ?

L'écologie personnelle, c'est aussi lutter contre la politique des hauts rendements. Cela ne veut pas dire être paresseux, mais admettre que, comme la terre, nos capacités de production ne sont pas infinies et que l'Homme peut aussi s'épuiser. Nos ressources personnelles ne sont pas infinies. La Terre peut devenir stérile si nous ne la respectons pas, nous pouvons devenir désertiques si nous ne respectons pas les limites qui sont les nôtres : c'est alors le burn-out.

Burn-out de notre planète, burn-out individuel... les mécanismes sont les mêmes. Dans l'écologie politique, ne négligeons pas une politique écologique individuelle : diminuons les engrais qui nous engraisent, mettons nous régulièrement en jachère, faisons le tri sélectif de nos activités, en un mot mettons nous au vert...

Mettons nous au vert pour avoir moins de cheveux blancs.

Comme dans les champs, avez vous remarqué que des fleurs poussent régulièrement sur le sommet de notre crâne : cheveux courts ou longs, blonds, roux, noirs, auburn... , enfin gris ou blancs quand les années passent. Parfois ces fleurs blanchissent précocement : une équipe japonaise (1) vient de montrer que le stress chronique entraîne des modifications génétiques qui provoquent une altération au niveau des cellules responsables en particulier de notre couleur de cheveux (les mélanocytes).

Moins de cheveux blancs... encore une bonne raison de mieux gérer notre stress.

1.K. Inomata. Genotoxic stress abrogates renewal melanocytes stem cells by triggerins their différenciation. Cell ; 137,6 :1088-99

***Prenez soin de vous...***

**Docteur MEDITAS**